

Общество с ограниченной ответственностью  
«Центр профессионального образования»  
ООО «ЦПО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «ЦПО»

\_\_\_\_\_ И.В.МЕРКУЛОВА

«18» февраля 2026 г.

Приказ № 09/3-ДО от «18» февраля 2026 г.

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«СИСТЕМА МОТИВАЦИИ И ДИСЦИПЛИНЫ»**

56 ак. часов

Формат обучения онлайн/групповой  
очно-заочная форма

Курск, 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ-----	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-----	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК-----	7
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ-----	10
5. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ----	11

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1 Описание программы:

Программа повышения квалификации «Система мотивации и дисциплины» направлена на углубленное изучение психологических основ мотивации и дисциплины. В современном мире классические методы «кнута и пряника» перестают работать, что требует от психологов понимания современных нейробиологических и экзистенциальных концепций мотивации, а также методов поддержания дисциплины без насилия над личностью.

Программа построена на стыке организационной психологии, психологии личности и нейропсихологии. Слушатели освоят практические инструменты диагностики мотивационного профиля, методики постановки целей, техники управления дисциплиной через развитие воли и самоконтроля, а также научатся работать с демотивацией, выгоранием и прокрастинацией.

Особую значимость приобретает умение психолога работать с мотивацией клиента без давления и манипуляций, опираясь на уважение к автономии личности и понимание глубинных механизмов волевой активности.

Программа отвечает на этот запрос, предлагая инструменты «тонкой настройки» внутренних процессов, порождающих волю к действию.

### Цель реализации программы:

Цель программы: совершенствование и формирование профессиональных компетенций психологов в области психологического консультирования по вопросам мотивации и дисциплины, овладение современными методами диагностики и коррекции мотивационных нарушений, развитие навыков экологичного влияния на волевою сферу клиента.

### Задачи:

1. Изучить современные теории мотивации (самодетерминации, потока, нейробиологические основы).
2. Проанализировать психологические аспекты дисциплины: воля, саморегуляция, привычки.
3. Освоить методы диагностики типов мотивации и причин демотивации.
4. Сформировать навыки применения инструментов для повышения личной эффективности и управления командной дисциплиной.
5. Научиться разрабатывать программы интервенций для коррекции прокрастинации и низкой вовлеченности.

### 1.2 Нормативно-правовая база

Программа повышения квалификации «Система мотивации и дисциплины» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Проекта Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (подготовлен Минтрудом России 11.07.2017)

### **1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения модулей**

Процесс изучения программы «Система мотивации и дисциплины» направлен на формирование следующих профессиональных компетенций (ПК):

1. ПК-1: Способность осуществлять психологическую диагностику мотивационно-потребностной сферы личности и группы.
2. ПК-2: Готовность к применению технологий коррекции нежелательного поведения и формирования дисциплинарных установок.
3. ПК-3: Способность разрабатывать программы психологического сопровождения, направленные на повышение вовлеченности и личной эффективности.
4. ПК-4: Владение приемами консультирования по вопросам самоорганизации, тайм-менеджмента и целеполагания с учетом психологических особенностей клиента.
5. ПК-5: Способность проектировать профилактические мероприятия для предотвращения синдрома выгорания и демотивации.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По итогам освоения программы повышения квалификации слушатели будут:

#### Знать:

- Современные теоретические модели мотивации и дисциплины;
- Нейробиологические основы мотивационных процессов (роль дофамина, норадреналина, серотонина, эндорфинов);
- Психологическую структуру волевого акта и механизмы саморегуляции;
- Типологию мотивационных нарушений и их проявления в консультативной практике;
- Этические принципы работы с мотивацией клиента;
- Методы диагностики мотивационной сферы личности.

#### Уметь:

- Проводить диагностику мотивационной сферы клиента;
- Распознавать скрытую и искусственно демонстрируемую мотивацию;

- Применять техники мотивационного консультирования в различных клинических контекстах;
- Использовать телесно-ориентированные методы для активации мотивационных ресурсов;
- Выстраивать поддерживающие отношения, способствующие развитию внутренней мотивации клиента;
- Разрабатывать индивидуальные стратегии формирования дисциплины с учетом личностных особенностей клиента.

**Владеть:**

- Навыками мотивационного интервью;
- Техниками работы с сопротивлением и амбивалентностью;
- Инструментами активации волевых процессов;
- Методами экологичного влияния на поведение клиента;
- Приемами поддержки клиента в формировании устойчивых поведенческих паттернов;
- Способами профилактики собственного профессионального выгорания.

#### **1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению программы повышения квалификации допускаются лица:

- имеющие высшее образование; получающие высшее образование;
- имеющие среднее специальное образование.

#### **1.5 Трудоемкость обучения**

Курс рассчитан на 1 месяц, общая трудоемкость освоения программы профессиональной переподготовки составляет 56 ак. часов за весь период обучения и включает, все виды практической, дистанционной и самостоятельной работы слушателя.

#### **1.6 Программа включает:**

- освоение теоретического материала по записанным видео-лекциям, презентациям, чек-листам;
- консультирование с кураторами группы;
- проведение практических занятий по отработке практических навыков с кураторами и в мини-группах.

#### **1.7 Форма обучения**

Обучение проводится по онлайн/групповой форме, в очно-заочном формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), на русском языке.

### **1.8 Требования программы (требования к аудитории, программному обеспечению)**

Программа повышения квалификации «Система мотивации и дисциплины» реализуется с использованием системы дистанционного обучения Getkurs. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в интернет.

Программа предназначена для специалистов с высшим профессиональным образованием по направлениям «Психология», «Клиническая психология», «Педагогика и психология», а также для лиц, имеющих профессиональную переподготовку в области психологии.

Категории слушателей:

- Практикующие психологи-консультанты;
- Клинические психологи;
- Психотерапевты;
- Психологи, работающие в организациях (корпоративные психологи);
- Педагоги-психологи системы образования;
- Коучи и специалисты по личностному развитию с психологическим образованием;
- Студенты старших курсов психологических факультетов (при наличии базового психологического образования).

Программа может быть полезна специалистам смежных областей (психиатры, социальные работники), имеющим базовую подготовку в области психологии и работающим с проблемами мотивации и волевой регуляции.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Наименование дисциплин	Продолжительность в акад. часах	Теория	Практика	Форма промежуточной и итоговой аттестации
<b>Модуль 1. Как устроена мотивация</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>зачет</b>
1.1 Типы мотивационных тупиков	5	2	3	
1.2 Мотивация к обучению у детей, подростков и взрослых	6	3	3	
<b>Модуль 2. «Вечные студенты и бесконечные курсы»</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>зачет</b>

2.1 Мотивация к здоровью: ЗОЖ без стыда	6	3	3	
2.2 Спорт и движение: от «надо» к «хочу»	6	2	4	
<b>Модуль 3. Работа и мотивация к труду</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>зачет</b>
3.1 Деньги и смысл: мотивация к заработку у клиентов и специалистов	5	2	3	
3.2 «Уйти или остаться»: мотивационные конфликты в отношениях	7	2	5	
<b>Модуль 4. «Мне и так нормально» и потеря смысла</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>зачет</b>
4.1 Выгорание у помогающих: как его видеть и как с ним работать	5	2	3	
4.2 Разочарование в профессии и профессиональная мотивация	6	2	4	
<b>Модуль 5. Инструменты под свою практику: собираем личный набор</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
5.1 Презентация мини-проектов и завершение	10	5	5	
<b>Итоговая аттестация</b>				<b>Итоговое тестирование</b>
<b>Итого:</b>	<b>56</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость в акад. часах	Учебные недели
1.	Модуль 1. Как устроена мотивация	11	1 неделя
2.	Модуль 2. «Вечные студенты и бесконечные курсы»	12	1 неделя
3.	Модуль 3. Работа и мотивация к труду	12	2 неделя
4.	Модуль 4. «Мне и так нормально» и потеря смысла	11	3 неделя
5.	Модуль 5. Инструменты под свою практику: собираем личный набор	10	4 неделя
	<b>Итоговая аттестация:</b>	<b>56</b>	<b>Итоговое тестирование</b>

#### Модуль 1. Как устроена мотивация

Лекция 1+ практика: Что такое мотивация в консультировании. С чем важно работать психологу? Диагностика: с чего начинаем. Типы мотивации клиентов. Направления работы с типами мотивации клиентов: когнитивно-смысловое, поведенческая организация, эмоционально-поддерживающее, мотивационное интервьюирование. Карта направлений. Интеграция научных

подходов в работе с мотивацией. Язык мотивации: смена фрейма. Потребность, мотив, мотивационная сфера, конфликт мотивов. Потребность: с чем на самом деле приходит клиент. Мотив: конструкция, с которой можно работать. Где случается сбой. Мотивационная сфера: кто у клиента «у руля». Конфликт мотивов: что стоит за «хочу-страшно-лежим».

Лекция 2+ практика: Связь воли, мотивации и целеполагания. Триада «мотивация-воля-цель». Как это связано? Для чего это психологу? Виды мотивации. Психологические ловушки. Воля: структура волевого акта и волевые качества. Клинические проявления дефицита воли. Целеполагание как мост между мотивацией и волей. Диагностическая «триада». Техники укрепления связки «воля-мотивация-цель».

## **Модуль 2. «Вечные студенты и бесконечные курсы»**

Лекция 1+ практика: Мотивация к ЗОЖ в тревожном обществе: ключевые аспекты. Социальнокультурные факторы мотивации к ЗОЖ. Три доминирующих мотива в мотивации к ЗОЖ. Когнитивные искажения при ЗОЖ-фанатизме. Переосмысление мотивации к здоровью. Мотивация к здоровому образу жизни и питанию. Правильное питание и (или) расстройство пищевого поведения. Психологические механизмы и мотивация при РПП. Барьеры мотивации к ЗОЖ и адекватному питанию. Мотивация к изменениям питания: что помогает. Основные подходы и направления работы психолога: КПТ, мотивационное интервьюирование и работа с амбивалентностью, эмоционально-фокусированная, диалектно-поведенческая и телесно-ориентированная работа, системный и междисциплинарный подход, психообразование и формирование мотивации к ЗОЖ. Примеры алгоритмов коррекции пищевого поведения. Карта случая. Разбор кейсов.

Лекция 2+ практика: Мотивация в спорте: ключевые темы и обзор. Мотивация как центральный аспект работы спортивного психолога. Причины нарушения мотивации у подростков. Три этапа формирования мотивационной структуры. Первая стадия мотивации: «детское хочу» и риски. Вторая стадия: столкновение желаний и требований. Третья стадия: идентичность и внутреннее «надо». Мотивация взрослых любителей спорта. Профессиональные спортсмены: риски завершения карьеры. Алгоритмы работы с мотивацией в спорте. Гармония мотивации и развития. От «надо» к «хочу». Типы мотивации к спорту. Психологические риски в спорте. Разбор кейсов, чек-листы, шаблоны планов.

## **Модуль 3. Работа и мотивация к труду**

Лекция 1+ практика. Деньги и смысл: мотивация в помогающих профессиях. Контекст: напряжение, стыд и установки о деньгах. Деньги как психологический символ. Четыре мотива в отношении к деньгам. Мотив достижения в заработке. Искажение мотива достижения. Мотив властвования. Мотив признания. Мотив самоуважения. Типичные сценарии мотивационных конфликтов. Деньги как инструмент устойчивости и уважения. Мотивация заработка как психологический феномен. Основные установки о деньгах, их источники и задачи психолога. Практика работы психолога со стыдом. Деньги как мотив к труду. Гендерные особенности отношения к деньгам. Разбор кейсов. Анализ кейсов.

Лекция 2+ практика. Диагностика ведущих мотивов в отношениях. Как определить ведущий мотив на практике. Баланс между пользой и болью в отношениях. Типичные ведущие мотивы. Природа мотивационного конфликта. Основные теоретические подходы. Роль окружающей среды в актуализации конфликтов. Быстрые маркеры определения мотивов. Выбор в деловых / дружеских отношениях. Психология мотивационных конфликтов. Конфликты в деловых отношениях. Разбор кейсов. Анализ кейсов.

#### **Модуль 4. «Мне и так нормально» и потеря смысла**

Лекция 1+ практика. Чек-лист по работе с кейсами на тему: «Выгорание помогающих специалистов». Топ-10 техник выгорания. Экспресс анализ кейсов. Кейсы по симптомам (хроническая усталость, нарушение сна, психосоматические жалобы, эмоциональная опустошенность, раздражительность, вспышка злости, чувство бессмысленности, негативные мысли о будущем, прокрастинация, уход в зависание)

Лекция 2+ практика. Статистика профессиональных кризисов. Типы разочарования в профессии (мотивационный кризис, истощение ресурсов, дезадаптация). Диагностика и отличия профессиональных разочарований. Классические подходы к мотивации. Мотивационные профили поколений. Эволюция профессиональной мотивации. Диагностика по речи клиента. Профессиональная мотивация. Современные подходы к мотивации и росту в профессии. Смысл профессиональной мотивации. Преобразование жалобы в выявленный мотив и действия. Этапы профессионального становления. Периодизация профессионального становления. Типология профессиональных кризисов. Разбор кейсов.

#### **Модуль 5. Инструменты под свою практику: собираем личный набор**

Лекция 1+ практика. Презентация мини-проектов и завершение.

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1 Материально-технические условия**

1. Материально-техническая база, соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов аудиторной, практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом.

2. Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении лекций в дистанционном формате, используется мультимедийное оборудование: компьютер, веб-камера, микрофон.

3. Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным разделам.

При реализации программы повышения квалификации предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- Работа с учебно-методическими пособиями (конспектом лекций);
- Работа с рекомендованной литературой;
- Просмотр и прослушивание обучающимся видео / аудио материалов;
- Работа в единой информационной системе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";
- Подготовка к итоговой аттестации.

### **4.2 Кадровое обеспечение**

При подборе преподавателей учитывается их теоретическая подготовка и наличие практических знаний в данной сфере.

При организации и проведении учебных занятий со слушателями по данной программе преподавателям необходимо:

- Ознакомиться с составом учебной группы и должностным положением слушателей;
- Излагая материал по теме, находить разумное сочетание его теоретических и практических аспектов, при этом приоритет следует отдавать практическим вопросам;
- Давать слушателям по окончании учебных занятий методические рекомендации по самостоятельному изучению обсуждаемых проблем, использованию необходимой для этого литературы;
- Активно использовать при подготовке и проведении групповых обсуждений знания и опыт слушателей;
- Использовать инновационные технологии в обучении;
- Готовить информационно-справочный материал по раскрываемой теме, который может быть использован слушателями в практической работе.

## 5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерием оценки успеваемости является достижение цели по освоению или совершенствованию компетенций.

Итоговая аттестация проводится в заключение освоения программы повышения квалификации. Целью итоговой аттестации является установление соответствия уровня подготовки слушателей планируемым результатам обучения. К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план по осваиваемой программе повышения квалификации.

Формой итогового контроля является итоговый тест. Данный тест направлен на демонстрацию ключевых навыков и компетенций слушателей по результатам освоения программы.

При успешной сдаче итогового теста, слушатели получают удостоверение о повышении квалификации 56 ак. часов установленного образца.

Удостоверение регистрируется в Федеральной информационной системе ФРДО, что обеспечивает официальное признание документа на всей территории РФ.

Удостоверение подтверждает совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

### ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «СИСТЕМА МОТИВАЦИИ И ДИСЦИПЛИНЫ»

**Инструкция:** Выберите один наиболее правильный и полный ответ на каждый вопрос.

**1. Клиент выбрал специальность по настоянию родителей, сам не видит в ней смысла, но боится их разочаровать. С каким типом мотивационного тупика мы имеем дело?**

- а) Конфликт мотивов.
- б) Мотивационное истощение.
- в) Мотива ещё нет (клиент действует по чужой повестке).
- г) Перфекционизм.

**Правильный ответ: в**

**2. Какие четыре компонента образуют структуру мотива в модели, предложенной на курсе?**

- а) Желание, возможность, время, место.
- б) Потребность, предмет мотива, переживания, побуждение.

- в) Цель, план, действие, результат.
- г) Интерес, долг, страх, стыд.

**Правильный ответ: б**

**3. Клиент говорит: «Я понимаю, что мне нужно учиться / сдавать экзамен / готовиться, но ничего не делаю». Он искренне хочет «взяться», но не может. Какой тип мотивационного состояния здесь наиболее вероятен?**

- а) Конфликт мотивов (сталкиваются два равнозначных желания, и человек не может выбрать)
- б) Мотива еще нет (осознанное «надо» не опирается на собственное желание, внутреннего импульса не сформировано)
- в) Мотивационное истощение (ресурс исчерпан, нет сил даже на то, что раньше было важно)
- г) Страх успеха (бессознательное избегание изменений, которые может принести достижение цели)

**Правильный ответ: б**

**4. В каком возрасте у детей чаще всего наблюдается «провал мотивации» к учёбе (снижение интереса, обесценивание школы)?**

- а) 1–2 класс.
- б) 3–4 класс.
- в) 6–7 класс.
- г) 9–10 класс.

**Правильный ответ: в**

**5. Клиент выбирает между стабильной, но скучной работой и интересной, но рискованной. Какой тип конфликта (по Левину) это описывает?**

- а) Подход – подход.
- б) Избегание – избегание.
- в) Подход – избегание.
- г) Двойной подход – избегание.

**Правильный ответ: г**

**6. В чём ключевое отличие мотивационного истощения от обычной лени?**

- а) При истощении нет желания что-либо делать, а лень — это сознательный выбор.
- б) Истощение — это ресурсный кризис, где попытки «замотивировать»

только ухудшают состояние.

в) Лень бывает только у детей, а истощение — у взрослых.

г) Истощение лечится медикаментозно, а лень — нет.

**Правильный ответ: б**

**7. Какой первый шаг будет наиболее правильным в работе с мальчиком 12 лет, который много сидит за компьютером и не интересуется спортом?**

а) Составить жёсткий план тренировок.

б) Провести диагностику интересов, мотивов и возможных страхов ребёнка.

в) Отправить ребёнка в секцию с жёсткими требованиями.

г) Прочитать лекцию о вреде гиподинамии.

**Правильный ответ: б**

**8. Что из перечисленного является НЕ возрастной нормой, а «красным флагом» у подростка 14 лет со сниженной учебной мотивацией?**

а) Потребность во взрослости и споры с учителями.

б) Рост значимости сверстников.

в) Полное отсутствие познавательных интересов ко всем предметам.

г) Появление любимых и нелюбимых предметов.

**Правильный ответ: в**

**9. Какая стратегия поведения в конфликте (по Томасу-Килманну) чаще всего приводит к застреванию в ситуации «терплю, но ничего не меняю»?**

а) Сотрудничество.

б) Компромисс.

в) Избегание.

г) Соревнование.

**Правильный ответ: в**

**10. Клиентка говорит: «Если пропускаю тренировку, чувствую себя ничтожеством». С каким уровнем мотивации к спорту мы имеем дело?**

а) Внешняя мотивация («надо» от врача).

б) Интроецированная мотивация («надо» от внутреннего критика).

в) Идентифицированная мотивация («стоит» для здоровья).

г) Внутренняя мотивация («хочу» от удовольствия).

**Правильный ответ: б**

**11. Какой вопрос наиболее эффективно помогает перейти от внешнего «надо» к внутреннему «хочу» в работе со спортивной мотивацией?**

- а) «Сколько раз в неделю вы должны тренироваться?»
- б) «Как вы хотите чувствовать своё тело через 5–10 лет?»
- в) «Что скажут коллеги, если вы перестанете следить за формой?»
- г) «Какой у вас индекс массы тела?»

**Правильный ответ: б**

**12. В чём главная задача психолога при работе с клиентом, застрявшим в конфликте «уйти или остаться»?**

- а) Дать готовое решение.
- б) Помочь различать рациональные и эмоциональные факторы и выдерживать страх изменений.
- в) Убедить остаться ради стабильности.
- г) Убедить уйти, чтобы не терять время.

**Правильный ответ: б**

**13. Клиент говорит: «Я уже 10 лет здесь работаю, столько сил вложил — не могу просто взять и уйти». Какая ловушка принятия решений здесь срабатывает?**

- а) Страх неизвестности.
- б) Ошибка невозвратных затрат.
- в) Амбивалентность.
- г) Синдром самозванца.

**Правильный ответ: б**

**14. Какой признак у подростка с ограничительным пищевым поведением является «красным флагом», требующим немедленного подключения врачей?**

- а) Желание есть только полезную пищу.
- б) Периодические диеты.
- в) Резкое похудение, обмороки, прекращение менструального цикла.
- г) Интерес к вегетарианству.

**Правильный ответ: в**

**15. Что означает «мотив властвования» в его зрелой, адаптивной форме у специалистов помогающих профессий?**

- а) Желание подчинять других.
- б) Способность самостоятельно устанавливать цены и регламентировать

взаимодействие с клиентами.

в) Стремление к высокому доходу любой ценой.

г) Желание занимать руководящие должности.

**Правильный ответ: б**

**16. Женщина годами терпит унижения от начальника, но не увольняется из-за высокой зарплаты и страха «не найти ничего лучше». Какая комбинация мотивов её удерживает?**

а) Достижение + развитие.

б) Безопасность + аффилиация (страх потерять привычное).

в) Власть + новизна.

г) Самоуважение + смысл.

**Правильный ответ: б**

**17. Что наиболее эффективно помогает укрепить устойчивую мотивацию к ЗОЖ, опираясь на внутренние ценности клиента?**

а) Жёсткий контроль веса и ежедневное взвешивание.

б) Постоянное сравнение себя с фитнес-блогерами.

в) Связь движения с личными ценностями (свобода, энергия, игра).

г) Ведение подробного дневника калорий с наказаниями.

**Правильный ответ: в**

**18. В каком сценарии психолог рискует попасть в ловушку «подмены ответственности»?**

а) Когда клиент чётко формулирует цели.

б) Когда клиент честно говорит о сомнениях.

в) Когда психолог ставит цели за клиента и контролирует их выполнение.

г) Когда клиент просит дать домашнее задание.

**Правильный ответ: в**

**19. Что важно сделать в первую очередь при работе с клиентом, у которого диагностировано мотивационное истощение?**

а) Начать ставить амбициозные цели.

б) Восстанавливать базовые опоры: сон, питание, режим, снижение давления.

в) Провести мотивационное интервью.

г) Отправить на курсы повышения квалификации.

**Правильный ответ: б**

**20. Какой подход наиболее адекватен для тревожного мальчика 10 лет, который боится командных видов спорта из-за страха осуждения?**

- а) Настоять на командном виде, чтобы «переломить страх».
- б) Начать с индивидуальных видов активности, где нет публичной оценки.
- в) Отказаться от идеи спорта вообще.
- г) Выбрать самый популярный в классе вид спорта.

**Правильный ответ: б**

#### **Интерпретация результатов:**

- **18-20 правильных ответов:** Отличное усвоение материала. Четкое понимание теоретических различий и практических методов. Тест пройден.
- **14-17 правильных ответов:** Хороший уровень знаний. Есть понимание основных концепций, некоторые нюансы требуют повторения. Тест пройден.
- **10-13 правильных ответов:** Удовлетворительный уровень. Тест не пройден. Рекомендуется повторить ключевые темы и заново пройти тест.
- **Менее 10 правильных ответов:** Тест не пройден. Необходимо основательное повторение материалов курса, после чего пройдите тест еще раз.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ: «СИСТЕМА МОТИВАЦИИ И ДИСЦИПЛИНЫ»**

1. Аширов Д. А. «Трудовая мотивация: учеб. пособие». - Москва: Проспект, 2023. - 444 с.
2. Баканов Е. А. «Роль и место мотивации как функции менеджмента в процессе управления организацией» // Менеджмент в России и за рубежом, 2023. - № 6. с. 4–9.
3. Волосский А. А. «Мотивация и стимуляция труда: монография». - Москва: Техносфера, 2022. - 496 с.
4. Гительман Л. Д. «Менеджмент - твоя работа. Действуй на опережение!»: учебник». - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 543 с.
5. Голдсмит Д., Клок К. «Пора проснуться! Эффективные методы раскрытия потенциала сотрудников: произв.-практ. издание». - Москва: Претекст, 2020. - 378 с.
6. Зайцев М. Г., Варюхин С. Е. «Методы оптимизации управления и принятия решений: примеры, задачи, кейсы: учеб. пособие». - Москва: ДЕЛЮ, 2021. - 664 с.

7. Ибрагимова К. С., Ашурлаева У. А. «Управление мотивацией персонала для снижения текучести кадров организации» // Экономика и предпринимательство. - 2023. - № 9. с.1113–1116.
8. Кузнецов И. Н. «Эффективный руководитель: учеб.-практ. пособие». - Москва: Дашков и К., 2020. - 595 с.
9. Ладанов И. Д. «Практический менеджмент: (Психотехника управления и самотренировки)». - Москва: Элник, 2020. - 491 с.
10. Магура М. И., Курбатова М. «Секреты мотивации, или Мотивация без секретов: производ.-практ. издание». - Москва: Управление персоналом, 2021. - 653 с.
11. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник / под ред. А. Я. Кибанова и др.. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 523 с.
12. Одноуров Д. В., Кошенаев Ш. Ж., Бекназаров Д. С. «Роль мотивации и поощрения в управлении классом: эффективные стратегии» // Universum: психология и образование. - 2023. - № 11 (113).
13. Юлдашев Ж. Г. «Внутренняя и внешняя мотивация в обеспечении учебной деятельности» // Экономика и социум. - 2021. - № 9 (88). - с. 871-877.
14. Смородина В. А., Игошин Н. А., Марченко Г. В. «Особенности дисциплинарной практики в отношении обучающихся образовательных организаций высшего образования МВД России» // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2022.