МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В.А. Тенькова, И. В. Юрченко, Ю. А. Лукьянова

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ САМОРАЗВИТИЯ**

Учебно-методическое пособие

Воронеж

Издательский дом ВГУ

2023

Утверждено научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол № 1400-05 от 31.05.2023.

Рецензент кандидат пед. наук, доцент Л. А. Кунаковская

Учебно-методическое пособие подготовлено на кафедре общей и социальной психологии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета.

Рекомендуется для студентов 3 курсов очной формы обучения направлений 37.03.01 Психология, 47.03.01 Философия, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование факультета философии и психологии ВГУ.

Для направления 37.03.01 Психология, направления 47.03.01 Философия, направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Б1.О.10

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ………………………………………………… 4

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН…………………………………………………………9

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………..12

ЛИТЕРАТУРА………………………………… ………………………………… 18

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ………………………………………22 ТЕМА 1. Характеристика основных методов психологии личности…..……………………………………………………………………….22

ТЕМА 2. Направленность личности и ее основные компоненты………………………………………………………………………..27

ТЕМА 3. Роль темперамента в саморазвитии личности………………..……...34

ТЕМА 4. Становление характера в процессе саморазвития личности…..……………………………………………………………………….45

ТЕМА 5. Формирование способностей в процессе саморазвития личности………………………...…………………………………………………48

ТЕМА 6. Развитие волевых качеств в процессе саморазвития ……………………………………………………………………………………...54

ТЕМА 7. Регулирование эмоциональной сферы личности в процессе саморазвития…………………..………………………………………………….57

ТЕМА 8. Самосознание личности и его составляющие в процессе планирования траектории саморазвития…………………………….………….60

ТЕМА 9. Саморазвитие личности и навыки управления временем…..………………………………………………………………………70

ТЕМА 10. Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе и команде………………………………….…………77

ТЕМА 11. Общение в процессе саморазвития личности……………….……..90

ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТУ).......................94

ПРИМЕРЫ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ………….101

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная дисциплина «Психология личности и ее саморазвития» относится к обязательной части Блока 1 в структуре ОПОП направлений подготовки 37.03.01 Психология, 47.03.01 Философия, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

*Целью освоения учебной дисциплины являются*:

- формирование у будущих бакалавров систематизированных научных представлений и компетенций в области социально-психологических аспектов проблемы личности в современном обществе, а также специфики задач и методов ее саморазвития.

*Задачи учебной дисциплины:*

- усвоение обучающимися различных социально-психологических трактовок проблемы личности, а также анализ разнообразных теорий ее социализации;

- ознакомление с проблемой саморазвития личности;

- усвоение студентами знаний, умений и навыков в области психологических основ взаимодействия личности и общества;

- расширение знаний и компетенций студентов по проблематике социального поведения, отношений, саморазвития, социализации и идентичности личности.

В результате изучения дисциплины «Психология личности и ее саморазвития» у студентов направлений 37.03.01 Психология, 47.03.01 Философия, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (бакалавриат) должны быть сформированы элементы универсальных компетенций:

 1) УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, конкретизируемой в следующих индикаторах:

* УК-3.1. - определяет свою роль в команде, опираясь на знания индивидуально-психологических особенностей своих и членов команды, а также психологических основ социального взаимодействия в группе в части *знаний* понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, области практического применения психологических знаний, *умений* применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, *владения* навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации.
* УК-3.2 - выбирает эффективные способы организации социального взаимодействия и распределения ролей в команде в части *знаний* способы организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правила и стили внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, *умений* учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации; выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, *владения* навыками учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации; выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях.

2) УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, конкретизируемой в следующих индикаторах ее достижения:

* УК-6.1 - оценивает свои личностные и временные ресурсы на основе самодиагностики в части *знаний* основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, *умения* осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, *владения* навыками самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата.
* УК-6.2 - планирует траекторию саморазвития, опираясь на навыки управления своим временем и принципы образования в течение всей жизни в части *знаний* основных инструментов построения траектории саморазвития, методы управления временем и его эффективного планирования, принципы образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста, *умений* определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, *владения* навыками определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.

Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом для направления 37.03.01 Психология – 3 ЗЕТ/108 часов, для направления 47.03.01 Философия – 4 ЗЕТ/144 часа, для направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование - 3 ЗЕТ/108 часов. Дисциплина изучается в течение 6 семестров.

Самостоятельная учебная деятельность студентов по дисциплине предполагает изучение рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам практических занятий, освоение понятийного аппарата и подготовку к текущим аттестациям (контрольным работам).

Самостоятельное освоение понятийного аппарата требует от студента нахождения и усвоения определений ключевых понятий по изучаемой теме. Для этого целесообразно использовать как конспекты лекций, литературные источники, так и обращение к психологическим словарям.

Все выполняемые студентами самостоятельно задания (решение кейс-заданий/ситуационных задач, словарь терминов) подлежат последующей проверке преподавателем и учитываются на зачете.

Самостоятельная работа студентов предполагает также их подготовку к промежуточной аттестации – зачету (с оценкой), который проводится в конце семестра.

При изучении дисциплины «Психология личности и ее саморазвития» могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в части освоения материала лекций, практических занятий, самостоятельной работы студентов, прохождения текущей и промежуточной аттестаций. Студенты обращаются к ресурсам портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle:URL:http://www.edu.vsu.ru/, используя электронный курс «Психология личности и ее саморазвития» (URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910).

Учебно-методическое пособие предназначено для организации продуктивной учебной работы студентов по дисциплине «Психология личности и ее саморазвития». Для направления 37.03.01 Психология в программе дисциплины предусмотрены групповые консультации для проверки их самостоятельной работы и обсуждения результатов текущей аттестации. Пособие содержит проверочные задания, диагностические методики, задания для самостоятельной работы студентов, которые можно использовать как в ходе работы на практических занятиях, так и в рамках групповых консультаций.

В пособии акцентируется внимание студентов на актуальных проблемах психологической науки, с опорой на их жизненный, практический, научно-исследовательский опыт.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Направление 37.03.01 Психология (бакалавриат)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (количество часов) |
| Лекции | Семинары/пр. занятия | ГК (гр. конс.) | Самостоятельная работа | Всего |
|  1 | Психология личности как наука. Основные методы психологии личности | 4 | 2 | 1 | 4 | 10 |
| 2 | Направленность личности и ее основные компоненты | 2 | 2 | 1 | 2 | 6 |
| 3 | Темперамент и саморазвитие личности | 4 | 2 | 1 | 2 | 8 |
| 4 | Характер и саморазвитие личности | 4 | 2 | 1 | 2 | 8 |
| 5 | Способности и саморазвитие личности | 2 | 2 | 1 | 2 | 6 |
| 6 | Волевая сфера и саморазвитие личности | 2 | 4 | 1 | 2 | 8 |
| 7 | Эмоциональная сфера и саморазвитие личности | 2 | 4 | 2 | 2 | 8 |
| 8 | Самосознание личности и ее саморазвитие | 2 | 2 | 1 | 2 | 6 |
| 9 | Саморазвитие личности и навыки управления временем | 0 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде) | 6 | 6 | 1 | 4 | 16 |
| 11 | Общение в процессе развития и саморазвития личности | 4 | 4 | 2 | 4 | 12 |
|  | Контроль | 0 | 0 |
|  | Итого: | 32 | 32 | 16 | 28 | 108 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Направление 47.03.01 Философия (бакалавриат)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (количество часов) |
|
| Лекции | Семинары/пр. занятия | Самостоятельная работа | Всего |
|  1 | Психология личности как наука. Основные методы психологии личности | 4 | 2 | 6 | 12 |
| 2 | Направленность личности и ее основные компоненты | 0 | 2 | 6 | 8 |
| 3 | Темперамент и саморазвитие личности | 4 | 2 | 6 | 12 |
| 4 | Характер и саморазвитие личности | 2 | 4 | 6 | 12 |
| 5 | Способности и саморазвитие личности | 4 | 4 | 6 | 14 |
| 6 | Волевая сфера и саморазвитие личности | 4 | 2 | 6 | 12 |
| 7 | Эмоциональная сфера и саморазвитие личности | 2 | 2 | 8 | 12 |
| 8 | Самосознание личности и ее саморазвитие | 2 | 4 | 8 | 14 |
| 9 | Саморазвитие личности и навыки управления временем | 4 | 4 | 8 | 16 |
| 10 | Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде) | 4 | 2 | 8 | 14 |
| 11 | Общение в процессе развития и саморазвития личности | 4 | 6 | 8 | 18 |
|  | Контроль | 0 | 0 |
|  | Итого: | 34 | 34 | 76 | 144 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (бакалавриат)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (количество часов) |
|
| Лекции | Семинары/пр. занятия | Самостоятельная работа | Всего |
|  1 | Психология личности как наука. Основные методы психологии личности | 2 | 2 | 6 | 10 |
| 2 | Направленность личности и ее основные компоненты | 0 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Темперамент и саморазвитие личности | 4 | 2 | 4 | 10 |
| 4 | Характер и саморазвитие личности | 2 | 2 | 4 | 8 |
| 5 | Способности и саморазвитие личности | 4 | 4 | 4 | 12 |
| 6 | Волевая сфера и саморазвитие личности | 2 | 2 | 4 | 8 |
| 7 | Эмоциональная сфера и саморазвитие личности | 2 | 2 | 4 | 8 |
| 8 | Самосознание личности и ее саморазвитие | 4 | 4 | 4 | 12 |
| 9 | Саморазвитие личности и навыки управления временем | 2 | 2 | 6 | 10 |
| 10 | Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде) | 2 | 2 | 6 | 10 |
| 11 | Общение в процессе развития и саморазвития личности | 4 | 4 | 6 | 14 |
|  | Контроль | 0 | 0 |
|  | Итого: | 28 | 28 | 52 | 108 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ КАК НАУКА.**

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**

Краткая история исследований личности: философско-литературный период, клинический период, экспериментальный период. Объект и предмет психологии личности.

Соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность», «индивидуальность». Значение разграничения этих понятий для теории и практики психологии.

Основные подходы к изучению личности.

Личность в концепции С. Л. Рубинштейна. Подход к изучению личности А. Н. Леонтьева. Личность в работах Б. Г. Ананьева. Взгляды К. К. Платонова на развитие личности. Структура личности в отечественной психологии.

Психоаналитический подход к исследованию личности. Структурные элементы личности: Оно, Я, Сверх-Я. Психосексуальное развитие личности в теории 3. Фрейда. Личность в работах неофрейдистов (Г. Салливен, К. Хорни, Э. Фромм, Э. Эриксон).

Основные принципы бихевиоризма. Классический бихевиоризм Д. Б. Уотсона. Теория оперантного научения Б. Ф. Скиннера. Необихевиоральный подход к изучению личности (А. Бандура, Дж. Роттер).

Гуманистическая парадигма в психологии личности. Основные положения гуманистической психологии. Теория личности А. Маслоу. Феноменологическая теория личности К. Роджерса. Экзистенциальное направление в психологии личности.

Личность в когнитивной психологии. Основные положения теорий Ж. Пиаже, Дж. Келли.

Характеристика основных методов психологии личности. Классификация и специфика методов психологии личности. Эксперимент, виды эксперимента. Наблюдение. Беседа. Метод тестов. Анализ продуктов деятельности. Проективный метод.

**Тема 2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ**

**КОМПОНЕНТЫ**

 Понятие направленности личности. Основные формы направленности: влечение, желание, стремление, интересы, склонность, идеал, убеждения (их характеристика).

Понятие потребности: потребность как нужда, потребность как ценность, потребность как отношение между субъектом и миром, потребность как состояние. Классификации потребностей. Реальные (актуальные) и потенциальные (латентные) потребности, кратковременные и устойчивые.

Понятие мотивации. Соотношение понятий: мотивационная сфера личности, мотивация, потребность, мотив, цель. Внутренняя и внешняя мотивация, источники внешней мотивации. Функции мотивов: побуждающая, направляющая, стимулирующая, управляющая, смыслообразующая.

Индивидуальные свойства человека, влияющие на формирование мотивационной сферы: восприимчивость, волевые качества и интеллект.

Проблема мотивации в психологии деятельности. Мотивация отдельных видов деятельности: игровой, учебной, профессиональной, общения. Мотивация и эффективность деятельности.Развитие мотивационной сферы личности.

**Тема 3. ТЕРАМЕНТ И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

История становления учения о темпераменте. Темперамент и основные свойства нервной системы: сила, уравновешенность, подвижность. Характеристика свойств нервной системы.

Основные типы темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Психологическая характеристика типов темперамента, их сильные и слабые стороны, проявляющиеся в деятельности.

Проблема эффективности деятельности людей с различными типами темперамента. Выстраивание траектории саморазвития личности с учетом особенностей типа темперамента.

**Тема 4. ХАРАКТЕР И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

Понятие характера. Становление характера в процессе саморазвития личности. Характер как единство индивидуального и типического. Внешние проявления характера: поступки, особенности речи, внешний облик. Свойства характера: моральная воспитанность, полнота, цельность, определенность, сила, уравновешенность.

Структура характера. Понятие черт характера. Основные подходы к выделению черт характера: по направленности и по основным психическим процессам.

Темперамент и характер: сопоставительный анализ.

Понятие и общая характеристика акцентуаций характера. Критерии их определения. Типологии характера (А. Е. Личко, К. Леонгард).

Формирование характера. Особенности формирования характера в детском возрасте. Роль взаимодействия ребенка и взрослого в формировании характера. Трансформация характера в течение жизни. Факторы, влияющие на формирование характера.

**Тема 5. СПОСОБНОСТ** **И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

Понятие и общая характеристика способностей человека. Формирование способностей в процессе саморазвития личности. Точки зрения на изучение способностей. Взаимосвязь способностей с другими свойствами личности. Способности и волевые качества. Способности и свойства характера. Проблема компенсации способностей: социальный и психофизиологический аспекты. Задатки, их характеристика.

Классификация способностей. Общие и специальные способности. Уровни развития способностей: задатки, склонности, собственно способности, одаренность, талант, гениальность. Феномен одаренности.

Развитие способностей, пути и факторы развития. Особенности семейного воспитания и развитие способностей. Условия макросреды и развитие способностей. Учет способностей личности в учебной и профессиональной деятельности.

**Тема 6. ВОЛЕВАЯ СФЕРА И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

Понятие воли в психологии. Развитие волевых качеств в процессе саморазвитя личности. Основные критерии воли: целенаправленность, наличие выбора с последующим принятием решения, исполнение решения в условиях отсутствия побуждения, преодоление препятствия. Функции воли.

Соотношение произвольной и волевой регуляции. Воля как высший уровень произвольной регуляции.

Волевое усилие, волевое действие, волевые состояния как волевые проявления личности. Воля как характеристика действия и как характеристика личности в целом. Волевые состояния: состояние мобилизационной готовности, состояние сосредоточенности, состояние решимости, состояние сдержанности. Волевые качества личности: целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, выносливость и др.

**Тема 7. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

Понятие эмоций. Основные признаки эмоций. Эмоциональный процесс и его характеристики: эмоциональное возбуждение, знак эмоций, содержание (качество) эмоций. Общая характеристика эмоций и их роль в жизни человека. Свойства эмоций: динамичность, универсальность, доминантность, адаптация, иррадиация, субъективность, переключаемость и др. Функции эмоций: отражательно-оценочный блок, мотивационный блок, регулятивный блок, коммуникативный блок. Классификация эмоций.

Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Виды эмоционального реагирования: аффект, эмоция, чувство, настроение. Их сопоставительная характеристика.

Психологическая характеристика чувств. Свойства чувств: знак, интенсивность, устойчивость, прочность, глубина, субъективность. Психологический анализ отдельных эмоций и чувств (радость, печаль, горе, любовь, счастье и др.).

**Тема 8. САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ САМОРАЗВИТИЕ** Самосознание в процессе планирования траектории саморазвития личности. Я-концепция личности, ее содержание и структура. Соотношение понятий Я-концепция, самосознание и Я-образ. Значение Я-концепции личности: достижение внутренней согласованности личности, интерпретация опыта и определение совокупности ожиданий.

Понятие и общая характеристика самооценки личности. Виды самооценки. Уровень притязаний и уровень ожиданий.

Развитие самосознания. Основные источники развития самосознания: речь, переход к целенаправленным поступкам, самостоятельность, игра, дифференциация сфер деятельности ребенка и увеличение числа «значимых других». Роль самосознания в развитии личности.

**Тема 9. САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

**И НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ**

Общая характеристика саморазвития личности. Представление о саморазвитии в различных психологических теориях (К. Роджерс, А. Бандура, Д. Роттер, А. Маслоу и др.)

Саморазвитие как активность человека по преобразованию себя (Л. И. Анцыферова, П. К. Анохин). Саморазвитие как становление субъекта собственной жизнедеятельности (Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков).

Основные механизмы саморазвития личности (рефлексия, самопринятие, самопрогнозирование). Формы саморазвития (самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация). Способы и приемы саморегуляции личности.

Траектория саморазвития в профессиональной сфере личности.

Психологические основы управления временем: жизненная позиция и жизненная перспектива. Психологическое время. Способности управления временем.

**Тема 10. ПСИХОЛОГИЯ ГРУППЫ. СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

**СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ГРУППЕ (КОМАНДЕ)**

Определение группы в социальной психологии. Социологический и социально-психологический подходы к изучению группы.

Классификация групп: условные, реальные, постоянные, временные, первичные, вторичные, большие, малые, членства и референтные. Команда как разновидность малой группы. Психологические особенности малой группы.

Общая характеристика процесса развития малой группы (Л.И. Уманский). Специфика группового поведения и групповой динамики. Динамические процессы в малых группах. Уровни группового развития.

**Тема 11. ОБЩЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ И САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Понятие общения. Специфика научных подходов к определению общения. Типология общения. Основные типы общения: личностно-ориентированное и социально-ориентированное.

Функции общения. Классификация функций общения.

Структурные компоненты общения: коммуникативный, интерактивный, перцептивный. Средства передачи информации: речевая, неречевая и околоречевая системы знаков. Структура коммуникации и содержание ее основных компонентов: коммуникатор, реципиент, сообщение, канал коммуникации, барьеры (фильтры) коммуникации, обратная связь.

Содержание и виды взаимодействия. Специфика делового общения. Правила, требования, условия делового общения.

Барьеры общения: классификация, специфика, способы устранения.

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология» / Г. М. Андреева . – Москва : Аспект Пресс, 2014 . – 362 с.

2. Базаркина И. Н. Психодиагностика : практикум по психодиагностике : учеб.-метод. комплекс / И. Н. Базаркина, Л. В. Сенкевич, Д. А. Донцов / под общ. ред. Д. А. Донцова. – Москва : Человек, 2014. – 224 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298268 3. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : (курс лекций) / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

4. Гуревич П. С. Психология личности / П. С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

5. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В. А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

6. Коломинский Я. Л. Социальная психология развития личности : [учебное пособие] / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. – Минск : Вышэйшая школа, 2009. – 335 с.

7. Крайг К. Психология развития : учебное пособие / Г. Крайг, Д. Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер бук, 2006. – 939 с.

8. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 582 с.

9. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

10. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2014. – 608 с.

11. Хасан Б. И. Психология конфликта и переговоры / Б. И. Хасан, П. А. Сергоманов. – Москва : Академия, 2003. – 190 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Аминов И. И. Психология делового общения : учебное пособие для студентов вузов / И. И. Аминов. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 287 с.

2. Анцупов А. Я. Конфликтология : учебник для студентов вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 503 с.

3. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103315

4. Базаров Т. Ю. Психология управления персоналом : теория и практика : [для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям] / Т. Ю. Базаров. – Москва : Юрайт, 2014. – 380 с.

5. Бакирова Г. Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом / Г. Х. Бакирова. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 592 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118124

6. Белинская Е. П. Социальная психология личности : учеб. пособие для вузов / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – Москва : Академия, 2009. – 300 с.

7. Болотова А. К. Психология организации времени / А. К. Болотова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.

8. Болотова А. К. Прикладная психология / А. К. Болотова. – Москва : Гардарики, 2006. – 382 с.

9. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербурга [ и др.] : Питер, 2005. – 464 с.

10. Зубарев Г. А. Организационное поведение : лекции, ситуации, тесты [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. А. Зубарев. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – Ч. 1. – 32 с. – Загл. с титул. экрана. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL:http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-199.pdf

11. Козьяков Р. В. Методы активного социально-психологического обучения / Р. В. Козьяков, М. А. Басин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 17 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226144

12. Лукаш Ю. А. Профилактика конфликтов и иных негативных проявлений со стороны персонала как составляющая обеспечения безопасности и развития бизнеса / Ю. А. Лукаш. – Москва : Флинта, 2012. – 70 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115084

13. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2007. – 214 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86570

14. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

15. Нестик Т. А. Социальная психология времени / Т. А. Нестик. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2014. – 496 с. – URL:https://biblioclub.lib.vsu.ru/index. php?page=book\_view&book\_id=271656

16. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

17. Семечкин Н. И. Психология социальных групп / Н. И. Семечкин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 459 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233961

18. Соснова М. Л. Тренинг коммуникативного мастерства / М. Л. Соснова. – Москва : Акад. проект, 2010. – 272 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=223534

19. Шнейдер Л. Б. Психология карьеры : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. – Москва : Юрайт, 2019. – 185 с.

20. Штроо В. А. Методы активного социально-психологического обучения : [для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям] / В. А. Штроо. – Москва : Юрайт, 2016. – 276 с.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (ОФИЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ)**

 1. Психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский ; звукореж., читает И. Бобылев. – Москва : Говорящая книга : Равновесие-Медиа, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебники для высшей школы). – CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 c Windows 9.x-XP, CD-ROM, звуковая карта .

 2. Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.

 3. Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНИТИ. – Москва : ВИНИТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно.

 4. Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–2022 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2023. – (CD–ROM).

 5. ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL:http://biblioclub.ru

 6. Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL:http://www.lib.vsu.ru

 7. Электронный курс «Психология личности и ее саморазвития». – URL: https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7671 (портал «Электронный университет ВГУ». –Moodle:URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910>).

**ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

***Тема 1.* *Основные методы психологии личности***

***(Психология (2 часа) / Философия (2 часа)/ Психолого-педагогическое образование (2 часа))***

***Ключевые понятия:*** *психология личности, метод, эксперимент, наблюдение, беседа, тестирование, анализ продуктов деятельности, проективный метод.*

**Вопросы для обсуждения**

1. Классификация методов психологии личности. Специфика психологических методов.

2. Эксперимент. Виды эксперимента.

3. Наблюдение. Виды наблюдений.

4. Беседа. Виды бесед.

5. Тестирование. Особенности данного метода.

6. Метод анализа продуктов деятельности.

7. Проективный метод, его особенности.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1. Основными методами исследования в психологии являются:

а) опросный метод; б) метод анализа продуктов деятельности; в) наблюдение и эксперимент.

2. Метод исследования, заключающийся в выявлении уровня развития (низкого, среднего, высокого) отдельных психологических качеств человека посредством выполнения им определенной системы задач, ответов на вопросы, называется:

а) метод тестов; б) проективный метод, в) опрос.

3. Метод исследования, предполагающий специальную организацию ситуации исследования, а именно: вмешательство экспериментатора в нее с целью вызвать изучаемое явление и выделить те условия, от которых оно зависит, называется:

а) метод тестов; б) проективный метод, в) эксперимент, г) наблюдение.

4. Метод сбора информации, заключающийся в непосредственной регистрации поведения человека посредством восприятия, называется:

а) метод тестов; б) наблюдение, в) эксперимент.

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

 1. Определите, какие методы психологических исследований используются в следующих ситуациях:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуация** | **Метод** **исследования** |
| 1. Психолог предлагает испытуемому повторить 10 слов, которые он только что ему прочитал вслух |  |
| 2. Группе испытуемых предлагается письменно ответить на вопросы об их интересах |  |
| 3. Психолог предлагает детям нарисовать несуществующее животное |  |
| 4. Психолог с целью изучения особенностей мышления предлагает испытуемому решить ряд умственных задач |  |
| 5. Чтобы изучить особенности межличностных отношений в группе туристов, психолог под видом одного из туристов следует с ней по маршруту |  |

2. В применении экспериментального метода известны психологические «капканы», создаваемые поведением самого экспериментатора или испытуемых. Ниже приведен текст, иллюстрирующий несколько подобных феноменов и способы их преодоления или минимизации. Определите и назовите их, используя приведенный текст.

*В 1953 г. психиатр У. Мендел, работавший в одной из самых крупных психиатрических лечебниц США, заведовал отделением, где лечились преимущественно выходцы из Пуэрто-Рико и с Виргинских островов. Большинство из них были госпитализированы из-за их враждебного или агрессивного поведения; некоторых считали столь опасными, что держали в смирительных рубашках, и Мендел посещал их только в сопровождении телохранителей.*

*В это время в больнице испытывался новый транквилизатор. Использовался двойной слепой метод: лица, проводившие испытания и раздававшие своим больным таблетки, не знали, что одни из них содержали препарат, а другие — просто подслащенную массу. Иными словами, они не знали, относятся ли больные к экспериментальной группе, действительно получавшей лекарство, или к контрольной группе, где создавался лишь психологический эффект лечения.*

*Мендел рассказал больным о новом лекарстве, говоря о его эффективности, быстроте действия и отсутствии побочных явлений. Все больные знали, что они участвуют в эксперименте. Эксперимент длился несколько месяцев, но уже очень скоро Мендел заметил, что новый препарат превосходно действовал на его больных: буквально за несколько дней их агрессивность резко снизилась, общение между ними и психиатром становилось все более дружелюбным, так что можно было даже снять смирительные рубашки.*

*Считая новое лекарство революционным средством в лечении больных этого типа, Мендел с нетерпением ждал результатов, полученных в других отделениях. Каково же было его удивление, когда он узнал, что его пациенты были контрольной группой, получавшей лишь подслащенную массу!*

(По Ж. Годфруа)

**Основная литература**

1. Базаркина И.Н. Психодиагностика : практикум по психодиагностике : учеб.-метод. комплекс / И.Н. Базаркина, Л.В. Сенкевич, Д.А. Донцов / под общ. ред. Д.А. Донцова. – Москва : Человек, 2014. – 224 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298268 2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : (курс лекций) / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

3. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В. А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков . – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014 . – 582 с.

5. Петровский А. В. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 280 с.

**Дополнительная литература**

1. Немов Р.С. Психология : в 3 кн. / Р.С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867
2. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – (Психология : Классические труды). – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

***Тема 2. Направленность личности и ее основные компоненты***

***(Психология (2 часа) / Философия (2 часа)/ Психолого-педагогическое образование (2 часа)***

***Ключевые понятия:*** *личность,**потребность, мотив, мотивация, направленность.*

**Вопросы для обсуждения**

1. Направленность личности и ее содержание.

2. Потребность, мотив и мотивация: соотношение понятий. Формирование потребностей личности.

3. Мотивация отдельных видов деятельности: учебной, профессиональной, коммуникативной.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1. Мотив – это

а) материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет на себя деятельность, и ради которого она осуществляется;

б) состояние нужды организма (индивида, личности) в чем-то, необходимом для нормального существования;

в) потребность в познании окружающей среды и себя, в творчестве, эстетических наслаждениях и т.п.

2. Эффективное взаимодействие с другими членами группы (команды) обусловлено сформированностью у личности, системы мотивов, побуждающих человека поступать в соответствии со своими взглядами и принципами, что характеризует его :

а) интерес; б) убеждение; в) склонность; г) мировоззрение.

3. Потребность – это

а) материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет на себя деятельность, и ради которого они осуществляются;

б) состояние нужды организма (индивида, личности) в чем-то, необходимом для нормального существования;

в) потребность в познании окружающей среды и себя, в творчестве, эстетических наслаждениях и т.п.

4. Состояние нужды организма (индивида, личности), обеспечивающее стремление к достижению цели, называют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. Первокурсник не хочет учиться по выбранной специальности. Он часто пропускает занятия, ленится выполнять домашние задания, не желает обсуждать с родителями свои неудачи в обучении. При этом у него дружеские отношения с одногруппниками, он хорошо общается с преподавателями и имеет развитые способности. На какой компонент в структуре личности студента надо обратить внимание, чтобы изменить отношение студента к учебе? Как организовать изменения?

**Диагностические методики**

**Тест-опросник «Оценка уровня мотивации в потребности**

**достижения» (автор А. А. Карелин)**

Мотивация достижения – стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало – является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы – небольшого теста-опросника. Шкала состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "да" или "нет". Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

**Оценка результатов тест-опросника:**

Шкала мотивации достижения имеет стеновые нормы, поэтому конкретный результат можно оценить с помощью следующей таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Уровень мотивации достижения |
| низкий | средний | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сумма баллов | 2-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18-19 |

**Код:** ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

ШКАЛА ОЦЕНКИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ

**Бланк тестируемого\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Суждения** | Да  | Нет |
| 1. Думаю,чтоуспехвжизни,скорее,зависитотслучая,чемотрасчета.
 |  |  |
| 1. Еслиялишусьлюбимогозанятия,жизньдляменяпотеряетвсякийсмысл.
 |  |  |
| 1. Дляменявлюбомделеважнеенеегоисполнение,аконечныйрезультат.
 |  |  |
| 1. Считаю,чтолюдибольшестрадаютотнеудачнаработе,чемотплохихвзаимоотношенийсблизкими.
 |  |  |
| 1. Помоемумнению,большинстволюдейживутдалекимицелями,анеблизкими.
 |  |  |
| 1. Вжизниуменябылобольшеуспехов,чемнеудач.
 |  |  |
| 1. Эмоциональныелюдимненравятсябольше,чемдеятельные.
 |  |  |
| 1. Дажевобычнойработеястараюсьусовершенствоватьнекоторыеееэлементы.
 |  |  |
| 1. Поглощенныймыслямиобуспехе,ямогузабытьомерахпредосторожности.
 |  |  |
| 1. Моиблизкиесчитаютменяленивым.
 |  |  |
| 1. Думаю,чтовмоихнеудачахповинны,скорее,обстоятельства,чемясам.
 |  |  |
| 1. Терпениявомнебольше,чемспособностей.
 |  |  |
| 1. Мои родители слишком строго контролировали меня.
 |  |  |
| 1. Лень,анесомнениевуспехевынуждаетменячастоотказыватьсяотсвоихнамерений.
 |  |  |
| 1. Думаю,чтояуверенныйвсебечеловек.
 |  |  |
| 1. Радиуспехаямогурискнуть,дажееслишансыневелики.
 |  |  |
| 1. Яусердныйчеловек.
 |  |  |
| 1. Когдавсеидетгладко,мояэнергияусиливается.
 |  |  |
| 1. Еслибыябылжурналистом,яписалбы,скорее,оборигинальныхизобретенияхлюдей, чемопроисшествиях.
 |  |  |
| 1. Моиблизкиеобычнонеразделяютмоихпланов.
 |  |  |
| 1. Уровеньмоихтребованийкжизниниже,чемумоихтоварищей.
 |  |  |
| 1. Мнекажется,чтонастойчивостивомнебольше,чемспособностей.
 |  |  |

**Модифицированная методика изучения мотивации обучения в вузе**

**(автор Т. И. Ильина)**

**Инструкция.** Вашему вниманию предлагается несколько простых утверждений. Внимательно прочтите их и отметьте рядом с утверждениями ваше согласие знаком «+» или несогласие знаком « – « с ними.

**Текст опросника**

1. Лучшая атмосфера занятий – атмосфера свободных высказываний.

2. Обычно я работаю с большим напряжением.

3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.

4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.

5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.

6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.

7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.

8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые делают в вузе.

9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.

10. Я весьма средний ученик, никогда не буду вполне хорошим студентом, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.

11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.

12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.

13. От каких из присущих вам качеств вы бы хотели избавиться? Напишите ответ рядом.

14. При удобном случае я использую на экзаменах, контрольных подсобные материалы (конспекты, шпаргалки).

15. Самое замечательное время жизни – студенческие годы.

16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.

18. При возможности я поступил бы в другой вуз, а не в тот, в который решил.

19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на потом.

20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.

21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

22. Я твердо уверен, что моя профессия даст мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.

23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.

24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.

25. Из неких практических соображений для меня выбранный вуз – самый удобный.

26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.

27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.

28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.

29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.

30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться? Напишите ответ рядом.

31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения так или иначе связаны с будущей профессией.

32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.

33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.

34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.

35. Я вынужден поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.

36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.

37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.

38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.

39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ рядом.

40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности.

41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.

43. Мой выбор данного вуза окончателен.

44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отставать от них.

45. Чтобы убедить в чем – либо группу, мне приходиться самому работать очень интенсивно.

46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.

47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.

48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.

49. Профессия, которую я получу, самая важная и перспективная.

50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора.

**Обработка и интерпретация результатов**

**Ключ к опроснику**

**Шкала «Приобретение знаний»** – за согласие ( «+» ) c утверждением 4 проставляется 3,6 балла; 17 – 3,6 балла; 26 – 2,4 балла; за несогласие ( «–» ) с утверждением 28 – 1,2 балла; 42 – 1,8 балла.

Максимум – 12,6 балла.

**Шкала «Овладение профессией»** – за согласие 9 – 1 балл; 31 – 2 балла; 33 – 2 балла; 43 – 3 балла; 48 – 1 балл и 49 – 1 балл.

Максимум – 10 баллов.

**Шкала «Получение диплома»** – за несогласие 11 – 3,5 балла; за согласие 24 – 2,5 балла; 35 – 1,5 балла; 38 – 1,5 балла и 44 – 1 балл.

Максимум – 10 баллов.

Вопросы 5, 13, 30, 39 являются нейтральными к целям опросника и в обработку не включаются.

Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ею.

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.  Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

 3. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В.А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 582 с.

5. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

 3. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

 4. Психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский ; звукореж., читает И. Бобылев. – Москва : Говорящая книга : Равновесие-Медиа, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебники для высшей школы). – CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 c Windows 9.x-XP, CD-ROM, звуковая карта .

 5. Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.

***Тема 3.* *Темперамент и саморазвитие личности***

***(Психология (2 часа) / Философия (4 часа)/ Психолого-педагогическое образование (2 часа))***

***Ключевые понятия*:** *темперамент, типы темперамента, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятие темперамента. Психологическая характеристика основных типов темпераментов, их сильные и слабые стороны.

 2. Темперамент и эффективность деятельности.

 3. Психологическая диагностика и самодиагностика типов темперамента..

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1. Под темпераментом человека понимают:

а) индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах;

б) форма направленности личности, представляющая собой систему мотивов личности, побуждающую ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением;

в) индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

2. Достоинство молодого специалиста холерического темперамента в том, что:

а) обладает ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели;

б) обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обла­дает повышенной тревожностью и ранимой душой;

в) позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени.

3. Достоинство специалиста меланхолического темперамента в том, что он:

а) никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит;

б) обладают быстрой реакцией, легко и скоро приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни;

в) позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени.

4. Людям данного типа темперамента свойственны высокая реактивность и активность. Чувства возникают быстро, отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью. Они активны, энергичны. Однако реактивность у них преобладает над активностью. Поэтому они нервны резки в общении с людьми, экстраверты. Какой тип темперамента характеризуется в вопросе:

а) холерик, б) сангвиник, в) меланхолик, г) флегматик

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

 1. Представьте, что вы – руководитель предприятия. И выбираете специалиста по связям с общественностью, опираясь только на тип темперамента личности. Человека какого типа темперамента вы можете выбрать на эту должность и почему?

 2. Девушка прошла психологическое тестирование и выяснила, что она флегматик. Она изучает иностранные языки и планирует работать переводчиком. Какие личностные качества девушке необходимо развивать в себе, чтобы максимально эффективно использовать качества своего типа темперамента в работе?

**Диагностические методики**

**Личностный опросник Айзенка (EPI)**

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

**Обработка результатов**

**Ключ**

**Экстраверсия - интроверсия:**

• «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

• «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

**Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):**

• «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43,

45, 47, 50, 52, 55, 57.

**«Шкала лжи»:**

• «да» (+): 6, 24, 36;

• «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

**Интерпретация результатов**

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия: больше 19 - яркий экстраверт, больше 15 - экстраверт, 12 - среднее значение, меньше 9 - интроверт, меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм: больше 19 - очень высокий уровень нейротизма, больше 14 - высокий уровень нейротизма, 9 - 13 - среднее значение, меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

Ложь: больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение; меньше 4 - норма.

**Описание шкал**

**Экстраверсия — интроверсия**

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

**Нейротизм**

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности.

**Стимульный материал**

**Текст опросника**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?

33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите только правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?



Используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести четыре типа темперамента личности: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

**Сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

**Холерик** отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Флегматик** характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик.** У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.  Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

 3. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В.А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 582 с.

5. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

 3. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

 4. Психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский ; звукореж., читает И. Бобылев. – Москва : Говорящая книга : Равновесие-Медиа, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебники для высшей школы). – CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 c Windows 9.x-XP, CD-ROM, звуковая карта .

 5. Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.

***Тема 4.* *Характер и саморазвитие личности***

***(Психология (2 часа) / Философия (4 часа)/***

***Психолого-педагогическое образование(4 часа))***

***Ключевые понятия*:** *характер, акцентуация характера, типические черты характера.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятие характера. Психологические представления о его природе.

 2. Темперамент и характер: сопоставительный анализ.

 3. Типологии акцентцаций характера (А.Е. Личко, К. Леонгард).

 4. Формирование характера в ходе жизни человека.

 5. Психологическая диагностика и самодиагностика типов акцентуаций характера.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

 1. Я согласен с утверждение, что характер – это:

 а) индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах;

 б) форма направленности личности, представляющая собой систему мотивов личности, побуждающую ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением;

 в) индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

 2. В процессе совершенствования профессиональной деятельности мы опираемся на черты характера. Чертами характера являются следующие указанные, кроме:

а) вежливости; б) доброжелательности; в) меланхолии; г) настойчивости.

 3. Способность человека к длительному и неослабному напряжению энергии, неуклонное движение к намеченной цели при работе в команде называется:

а) сознательностью; б) оптимизмом; в) трудолюбием; г) настойчивостью.

 4. Проявление в командной работе таких характеристик как нерешительность (особенно при необходимости сделать самостоятельный выбор); тревожная мнительность, которая выступает защитой от постоянной тревоги и проявляется в выдумывании примет и ритуалов, является акцентуацией характера и относится к типу:

 а) сензитивный; б) лабильный; в) психастенический; г) гипертимный.

 5. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности важно учитывать характер человека. В чем он проявляется:

а) интроверсии, экстраверсии, тревожности, импульсивности;

б) отношении человека к себе, людям, деятельности, вещам;

в) пластичности, ригидности, реактивности, темпе психических реакций.

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

 1. Перед руководителем отдела в небольшой торговой компании стоит задача распределить обязанности между подчиненными на время своего отсутствия на работе.

Подчиненные:

1. Иван обладает аналитическим складом ума, у него хорошо развиты организационные навыки. Сосредоточен, при оформлении документов не допускает ошибок. Жесткий, директивный в общении;

2. Михаил - творческий человек, с легкостью придумывает новые идеи, но не всегда доводит их до конца. Ошибается при работе с числами и в расчетах. Вспыльчив, может затевать интриги в отделе.

Обязанности следующие:

1) постановка задач, организация работы, координирование деятельности сотрудников (на время вашего отсутствия);

2) подготовка презентации к переговорам с клиентом;

3) анализ и статистика продаж;

4) урегулирование возможных спорных моментов договорных обязательств;

5) организация и проведение специальных акций;

6) анализ новинок компании.

 Помогите распределить обязанности между сотрудниками и аргументируйте ответ.

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В. А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

 3. Либин А. В. Дифференциальная психология : учебник для вузов : / А. В. Либин . – Москва : Юрайт, 2021. – 440 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 582 с.

5. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – С. 336–338.

6. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский . – Москва: Academia, 2005. – 280 с.

7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебник / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 314 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2. Бережковская Е. Л. Культурно-историческая психология развития : учебник для вузов : / Е. Л. Бережковская . – Москва : Юрайт, 2021 . – 615 с.

 3. Гальперин П. Я. Введение в психологию : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по гуманитарным специальностям / П. Я. Гальперин. – Москва : КДУ, 2007. – 327 с.

 4. Педагогика и психология высшего образования. От деятельности к личности : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Психология» и педагогическим специальностям / С. Д. Смирнов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2009 . – 393 с.

***Тема 5.* *Способности и саморазвитие личности***

***(Психология (2 часа) / Философия (2 часа)/ Психолого-педагогическое образование (2 часа))***

***Ключевые понятия*:** *способности, задатки, одаренность, талант, гениальность.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятие способностей.

 2. Классификация и уровни развития способностей.

 3. Соотношение биологического и социального в развитии способностей.

 4. Роль знаний о способностях в саморазвитии личности

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

 1. Индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному выполнению называют:

 а) способности; б) характер; в) темперамент

 2. Способности, которые определяют успехи человека в самых различных видах деятельности принято относить к:

 а) общим способностям; б) специальным способностям; в) теоретическим способностям.

 3. Способности, которые определяют успехи человека в специфических видах деятельности принято относить к:

 а) общим способностям; б) специальным способностям; в) теоретическим способностям.

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

 1. Перед руководителем отдела в небольшой торговой компании стоит задача распределить обязанности между подчиненными на время своего отсутствия на работе.

 Подчиненные:

1. Ольга аккуратна при работе с документами, редко допускает ошибки при расчетах, обладает аналитическим складом ума, хорошо развиты организационные навыки. Обидчива, все замечания принимает в штыки. Уверена, что ее недооценивают как сотрудника.

2. Олег обладает среднеразвитыми профессиональными навыками, но эффектно проводит презентации. Любит быть в центре внимания, периодически критикует коллег за их ошибки и является инициатором многих конфликтов.

Обязанности следующие:

1) постановка задач, организация работы, координирование деятельности сотрудников (на время вашего отсутствия);

2) анализ и статистика продаж;

3) подготовка презентации к переговорам с клиентом;

4) проведение переговоров с клиентом;

5) анализ остатков товара на складе, еженедельных, ежедневных отчетов;

6) регулирование претензий клиентов;

7) отслеживание платежей клиента.

Помогите распределить обязанности между сотрудниками и аргументируйте ответ.

2. Сотрудники описывают своего коллегу как честного, трудолюбивого, хорошего организатора, красноречивого, активного человека с золотыми руками. Выберите из перечисленного характеристику способностей сотрудника.

 3. Какой компонент личности характеризуется в ситуации. По каким характеристикам его можно определить.

«Студенту, окончившему школу с золотой медалью, без всяких усилий, почти без домашних занятий, давалась математика. Она сама укладывалась в голове, все, связанное с ней в других науках – астрономии, физике, - понимал без труда, запоминал формулы, и законы, и ряды сложных отношений. А мечтал в вузе от нее «убежать», поступив на факультет, где не было и намека на математику».

По А. В. Ярмоленко

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.  Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

 3. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В.А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 582 с.

5. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

 3. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

 4. Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.

***Тема 6.* *Волевая сфера и саморазвитие личности***

***(Психология (4 часа) / Философия (2 часа) /***

***Психолого-педагогическое образование(2 часа))***

***Ключевые понятия:*** воля, волевое действие, волевое усилие, волевые качества.

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятия воли и волевой сферы личности. Функции воли.

 2. Психологическая структура волевого акта.

 3. Особенности волевой регуляции и саморегуляции поведения.

 4. Основные пути развития воли в ходе жизни человека. Рекомендации по развитию волевых качеств.

 5. Психологическая диагностика и самодиагностика волевых качеств личности.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

 1. Для волевого регулирования присущи действия:

а) сознательные; б) неосознанные; в) интуитивные; г) непроизвольные.

 2. Усиленное внимание членов коллектива к деятельности, выполнение осознанных действий на основе преодоления трудностей, без удовольствия, получаемого в процессе и в результате выполнения, называется:

а) волевое действие; б) активность; в) сензитивность; г) настойчивость

4. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. При подготовке к семинару студент столкнулся с трудностями в поиске необходимой литературы и в результате не смог ответить на семинаре. Все остальные студенты отыскали необходимые литературные источники. Какие личностные качества не позволили студенту добиться успешного ответа на семинаре и почему?
2. Молодой человек часто прибегал к такому приему: прерывал чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасался к ней 2-3 дня. Как вы думаете какие качества он тренировал и как можно назвать этот прием?
3. Люди обычно по-разному реагируют на неудачи в деятельности, направленной на достижение целей. Например, при решении сложных задач одни после первой неудачи пытаются решить ее во второй и третий раз, другие, наоборот, после первой же попытки оставляют эту задачу и хотят решать только более легкие. Как называется такая, лежащая в основе поведения, особенность личности? Почему вы так считаете?

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.  Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

 3. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В.А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 582 с.

5. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

 3. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

 4. Психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский ; звукореж., читает И. Бобылев. – Москва : Говорящая книга : Равновесие-Медиа, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебники для высшей школы). – CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 c Windows 9.x-XP, CD-ROM, звуковая карта .

 5. Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.

***Тема 7. Эмоциональная сфера и саморазвитие личности***

***(Психология (4 часа) / Философия (4 часа)/***

 ***Психолого-педагогическое образование (4 часа))***

***Ключевые понятия:*** *эмоции, чувства, аффект, настроение, стресс, нравственные чувства, интеллектуальные чувства, эстетические чувства.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятия эмоций и эмоциональной сферы личности. Эмоциональные свойства личности: эмоциональная возбудимость, отзывчивость, интенсивность эмоций, ригидность/лабильность, эмоциональная устойчивость.

 2. Психологический анализ отдельных эмоций и чувств (радость, печаль, горе, любовь, счастье и др.).

 3. Эмоциональные состояния: общая характеристика.

 4. Стресс как разновидность эмоционального состояния. Его признаки. Пути и способы преодоления стрессовой ситуации.

 5. Регулирование эмоциональной сферы. Психопрофилактика стресса.

 6. Психологическая диагностика и самодиагностика эмоциональных особенностей личности.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1. Как называются нтенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки, не поддающиеся контролю:

а) эмоции; б) стресс; в) аффекты; г) настроение.

2. Передача эмоционального состояния человеку или группе помимо собственно смыслового воздействия называется:

а) убеждение; б) психическое заражение; в) поддержка; г) сочувствие.

3. Эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности называется:

а) гнев; б) страдание; в) отрицание; г) удивление.

4. Неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления, называется:

а) тревога, б) страх, в) стресс, г) депрессия

5. Резкое снижение работоспособности и изменение характера протекания процессов мышления происходит под влиянием интенсивных, бурно протекающих и кратковременных эмоциональных вспышек, которые называются:

а) интерес, б) аффекты, в) настроение, г) внимание

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы: поникли, стали вялыми, грустными, куда-то девались их задор и одержимость.

Вопрос : К какой категории эмоциональных явлений (настроение, аффект, эмоции, чувство, стресс) относится описываемое переживание? По каким признакам вы это определили?

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.  Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

 3. Иванников В. А. Общая психология : учебник для вузов / В.А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

4. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 582 с.

5. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2. Немов Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

 3. Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

 4. Психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский ; звукореж., читает И. Бобылев. – Москва : Говорящая книга : Равновесие-Медиа, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебники для высшей школы). – CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 c Windows 9.x-XP, CD-ROM, звуковая карта .

 5. Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.

***Тема 8. Самосознание личности и ее саморазвитие***

***(Психология (2 часа) /Философия (4 часа)/***

 ***Психолого-педагогическое образование (2 часа))***

***Ключевые понятия:*** *Я-концепция, самооценка, уровень притязаний, уровень ожиданий.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятие самосознания личности.

 2. Я-концепция личности, ее содержание и структура. Значение Я-концепции в жизни человека.

 3. Изменение содержания Я-концепции на разных возрастных этапах.

 4. Самооценка человека, ее роль в жизни и деятельности. Виды самооценки.

 5. Уровень притязаний и уровень ожиданий.

 6. Психологическая диагностика и самодиагностика основных составляющих самосознания личности.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется:

а) тревожностью; б) самооценкой; в) ригидностью; г) импульсивностью.

2. Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, называется:

а) уровень притязания; б) способности; в) характер; г) компетентность

3. Определите, какие из перечисленных качеств предполагают позитивную самооценку, а какие – негативную самооценку личности. Свой ответ напротив каждого качества в соответствующей колонке обозначьте знаком «+».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качество** | **Позитивная самооценка** | **Негативная самооценка** |
| 1. Уверенность в себе |  |  |
| 2. Общительность |  |  |
| 3. Чрезмерная самокритичность |  |  |
| 4. Самостоятельность |  |  |
| 5. Искренность |  |  |
| 6. Подозрительность |  |  |
| 7. Склонность избегать ответственности |  |  |
| 8. Недоверчивость |  |  |

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. Молодой человек меняет третье место работы за полгода. Характеризует себя «я самый правильный», «я лучше всех». По мнению руководства компании и членов коллектива, он не уживается в коллективе, т.к. имеет идеализированное представление о себе, о своих способностях и возможностях, о своей значимости для дела и для окружающих людей; игнорирует личные неудачи ради поддержания своего психологического комфорта; не прислушивается к чужому мнению; к критической оценке себя со стороны других относится с явным недоверием, относя все это к придиркам и зависти; как правило, ставит перед собой невыполнимые цели.

В чем причина такого представления о себе? Какова самооценка у молодого человека?

2. Молодой человек пришел устраиваться на работу, окончил вуз с красным дипломом. Работодатель обратил внимание на его внешние характерные черты. Походка нерешительная, как бы вкрадчивая, при разговоре глаза часто отводит в сторону. На собеседовании проявил себя как застенчивый, нерешительный, чрезмерно самокритичный. Был принят на работу с испытательным сроком. В первый месяц работы продемонстрировал требовательность к себе и окружающим, чрезмерную самокритичность, что привело к замкнутости, зависти, подозрительности, мстительности и даже жестокости; раздражал окружающих мелочами, вызывая конфликты на работе. По завершении испытательного срока на работу не принят.

В чем причина отказа со стороны работодателя? Какова самооценка у молодого человека?

3. Молодой специалист отказывается серьезно выполнять профессиональные обязанности, объясняя это суждением руководителя, который сказал: «с такой подготовкой в вузе, ты мало чего добьешься». Какой компонент в структуре личности подвергся воздействию в этом случае и почему?

**Основная литература**

 1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : (курс лекций) / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.

 2. Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128

 3. Иванников В.А. Общая психология : учебник для вузов / В.А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2021. – 479 с.

 4. Коломинский Я.Л. Социальная психология развития личности : [учебное пособие] / Я.Л. Коломинский, С.Н. Жеребцов. – Минск : Вышэйшая школа, 2009. – 335 с.

 5. Крайг К. Психология развития : учебное пособие / Г. Крайг, Д. Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т.В. Прохоренко. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер бук, 2006. – 939 с.

 6. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 582 с.

 7. Петровский А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

**Дополнительная литература**

 1. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с.

 2.Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведе ния / В.И. Моросанова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2007. – 214 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86570

 3. Немов Р.С. Психология : в 3 кн. / Р.С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867

**Диагностические методики**

**Методика исследования самооценки (автор С. А. Будасси)**

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

**Текст методики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Аккуратность | 17. Легковерие | 33. Педантичность |
| 2. Беспечность | 18. Медлительность | 34. Радушие |
| 3. Вдумчивость | 19. Мечтательность | 35. Развязность |
| 4. Восприимчивость | 20. Мнительность | 36. Рассудительность |
| 5. Вспыльчивость | 21. Мстительность | 37. Самокритичность |
| 6. Гордость | 22. Надежность | 38. Сдержанность |
| 7. Грубость | 23. Настойчивость | 39. Справедливость |
| 8. Гуманность | 24. Нежность | 40. Сострадание |
| 9. Доброта | 25. Нерешительность | 41. Стыдливость |
| 10. Жизнерадостность | 26. Несдержанность | 42. Практичность |
| 11. Заботливость | 27. Обаяние | 43. Трудолюбие |
| 12. Завистливость | 28. Обидчивость | 44. Трусость |
| 13.Застенчивость | 29. Осторожность | 45. Убежденность |
| 14. Злопамятность | 30. Отзывчивость | 46. Увлеченность |
| 15. Искренность | 31. Подозрительность | 47. Черствость |
| 16. Капризность | 32. Принципиальность | 48. Эгоизм |

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

**Протокол исследования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер ранга эталона d1 | Свойства личности | Номер ранга субъекта d2 | Разность рангов D | Квадрат разности рангов d2 |
|  |  |  |  |  |
|  | **Σ d2 =** |

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

**Обработка результатов**

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 - d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 - d2)2 и записать результат в колонке d2.

Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σ d2 и внесите ее в формулу r = l - 0,00075 x Σ d2, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

**Интерпретация результатов**

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном.

Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при г от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание.

Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

**Отчет по результатам исследования особенностей самооценки**

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

**Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни выраженности показателей самооценки | Проявления самооценки |
| в обыденном поведении | в общении в студенческой группе (трудовом коллективе) | в учебной (профессиональной) деятельности |
| От 4 - 1,0 до + 0,85 | Самооценка высокая. Неадекватная |  |  |  |
| От + 0,84 до + 0,53 | Самооценка высокая. Адекватная |  |  |  |
| От + 0,52 до -0,1 | Самооценка средняя. Адекватная |  |  |  |
| От -0,09 до -0,32 | Самооценка низкаяАдекватная |  |  |  |
| От -0,33 до -1,0 | Самооценка низкаяНеадекватная |  |  |  |

**Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки**

Люди с **завышенной самооценкой** гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут . реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рисковых поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с **заниженной самооценкой** обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д. Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна **адекватная самооценка,** предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

***Тема 9. Саморазвитие личности и навыки управления временем***

***(Психология (4 часа) /Философия (2 часа)/ Психолого-педагогическое образование (2 часа))***

***Ключевые понятия:*** *саморазвитие личности,**планирование, целеполагание, основы управления временем.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Психология саморазвития личности. Саморазвитие и жизненный путь личности.

 2. Планы, мечты и основные задачи саморазвития личности.

 3. Временнóй аспект развития и саморазвития личности. Психологические основы управления временем.

 4. Развитие и саморазвитие личности в профессии. Планирование собственного профессионального роста.

 5. Принципы образования в течение всей жизни. Их использование при планировании траектории саморазвития и профессионального роста личности.

 6. Психологическая диагностика и самодиагностика эффективности использования времени и других личностных ресурсов для решения поставленных задач и оценки их результативности.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

 1. Процесс постоянного самосовершенствования, совершаемый личностью в целях усиления своих сильных сторон, – это:

а) идентификация личности; б) развитие личности;

в) самопрезентация личности; г) саморазвитие личности

 2. Самооценка личностью уровня достижений и выявление своих сильных сторон выполняет функцию:

а) диагностическую; б) развивающую; в) стимулирующую; г) накопительную

 3. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности человек осуществляет самодиагностику и использует метод пассивного и непосредственного исследования реальности, когда он не может вмешиваться в ситуацию. Этот метод называется:

а) эксперимент; б) тест; в) наблюдение; г) беседа

 4. Одна из целей профессиональной самореализации личности формулируется так:

а) жить одним днем; б) планировать свое будущее; в) не иметь чувства принадлежности к определенному сообществу людей; г) не участвовать в производственных процессах

 5. К принципам непрерывного образования относятся:

а) гуманизм, мобильность, непрерывность; б) опережение, периодичность, практикоориентированность; в) авторитарность, открытость, успешность; г) демократизм, периодичность, гибкость

 6.Планирование временнóй перспективы развития учебной и профессиональной деятельности проявляется в:

а) построении модели своей будущей деятельности с учетом прошлого и настоящего; б) анализе своей жизни; в) умении ориентироваться во времени;

г) знании структуры учебной и профессиональной деятельности

 7. Одна из наиболее характерных причин дефицита времени:

а) адекватная оценка своих способностей, скорости работы, результативности;

б) неадекватная оценка своих способностей, скорости работы, результативности;

в) соответствие работника занимаемой им должности;

г) внимательное отношение к своим профессиональным обязанностям.

 8. Непродолжительные по времени периоды кардинальной перестройки личности и изменения вектора ее профессионального развития называются:

а) кризисами профессионального становления;

б) сензитивными периодами; в) депрессией; г) личностным ростом.

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. Предложите практические рекомендации, которые вы можете реализовать для саморазвития личности, учитывая различные варианты использования механизмов самопринятия и самопрогнозирования в разных сферах своей жизнедеятельности.

2. Опишите свой ролевой репертуар (какие социальные и межличностные роли вы выполняете). Предложите пути и средства его совершенствования, конкретизировав, каким образом это может способствовать вашему саморазвитию с учетом обеспечения ценностных ориентиров ответственности и свободы самовыражения.

3. Составьте «Образ себя» на основе самонаблюдения с целью последующего обсуждения группой объекта исследования и сопоставьте самовосприятие и восприятие другими людьми.

Специфическая особенность самонаблюдения в том, что объектом наблюдения выступает сам наблюдатель. Потому исследование методом интроспекции субъективно. Однако, полезно, т. к. позволяют выявить особенности самовосприятия.

**Основные моменты самонаблюдения:**

1. Восприятие своей внешности.

Встаньте перед зеркалом и смотритесь в него не менее 10 мин.

* Если допустить, что Вы видите себя впервые – каково Ваше первое впечатление?
* Что в Вас самого лучшего?
* Какова Ваша самая неприятная внешняя особенность?
* Что можно исправить или улучшить с Вашей помощью?
* От каких Ваших черт Вы бы отказались? Что бы Вы хотели взамен?
1. Самоотчет эмоциональной экспрессии.

Садитесь поудобней, Вам предстоит посмотреть фильм о своей жизни. Каждая эмоция или состояние - это целая серия с сюжетом и действующими лицами. Отметьте, какие эмоции, каким событиям вашей жизни соответствуют.

3. «Образ себя». Напишите о себе первое, что приходит в голову, например,

* 10 существительных: «Кто я?»
* 10 прилагательных: «Какой я?»
* 10 фраз о себе.

Данные самонаблюдения фиксируются в свободной форме самоописания. Написанные самопортреты анализируются и обсуждаются в группе без указания автора.

**Кейс задания (практические ситуации)**

**Ситуация 1.** 1. Поступив на работу, молодой специалист заметил, что не успевает выполнять все намеченные на день дела. Чтобы решить проблему, он выписал и проанализировал все свои занятия в течение рабочего дня: планерка, телефонные переговоры с партнерами, просмотр новостей в интернете, выполнение задания, перерыв на обед, подготовка отчета, перекур, ответы на смс-сообщения друга. Что из перечисленного относится к «поглотителям времени»?

Ответ: просмотр новостей в интернете, перекур, ответы на смс-сообщения друга.

**Ситуация 2.** Приняв на работу менеджера, Вы надеялись на более эффективную работу, но в результате разочарованы, так как он не соответствует одному из важнейших качеств менеджера – самодисциплине. Он не обязателен, не собран, не умеет отказывать. Но тем не менее он отличный профессионал в своей деятельности. Как Вы разрешите данную ситуацию?

**Ситуация 3.** Для продуктивной работы Иванов использует такие приемы, как разработка плана на неделю, создание таблиц прогресса, использование напоминаний о своих целях, а Петров – ранний подъем, чередование работы и отдыха, смену видов деятельности. Кто из двух работников обладает навыками управления временем?

Ответ: Иванов.

**Ситуация 4.** Самодиагностика личностных качеств позволила человеку выявить индивидуальные особенности: усидчивость, прилежность, тревожность, исполнительность, неуверенность в своих профессиональных качествах, ориентация на внешнее подтверждение своих способностей другими людьми. Какие из перечисленных качеств могут тормозить саморазвитие и профессиональный рост личности?

Ответ: тревожность, неуверенность в своих профессиональных качествах, ориентация на внешнее подтверждение своих способностей другими людьми.

**Диагностические методики**

**Методика 1. Хронометраж личного времени по данным самонаблюдения**

**Цель задания**: опираясь на данные самонаблюдения в течение недели, проанализировать эффективность использования учебного и личного времени.

Хронометраж – это метод изучения затрат времени с помощью фиксации и замеров продолжительности выполняемых действий. Хронометраж позволяет провести «аудит» и «инвентаризацию» времени, выявить «поглотителей времени». Главный метод учета и анализа времени – это хронокарта (термин предложен А. К. Гастевым). В своем первоначальном виде хронокарта выглядела как таблица, где по вертикали (в строках) перечислялись события, а по горизонтали (в столбцах) указывалась их продолжительность. С помощью хронокарты можно учитывать не только индивидуальное, но и коллективное время, а вносить в хронокарту отметки о затратах времени может не только сам человек, но и внешний наблюдатель («инспектор времени»). Изначально хронокарта Гастева включала в себя следующие столбцы: порядковый номер события, код (А.К. Гастев предлагал выделять пять типов временных затрат – сон, прием пищи, работа, отдых, самообслуживание), конкретное описание события, часы суток от 01 до 24 часов (с интервалом в 15 или 30 минут).

А. К. Гастев также предложил ряд правил по заполнению хронокарты:

1. Отметки необходимо делать каждые полчаса. Отмечать каждые полчаса следует сразу же, как кончится данный получас.

2. Не следует заполнять карту задним числом или вперед.

3. Следует установить номенклатуру трат времени, присвоив каждой свою литеру (код, категорию).

4. Целесообразно всегда носить хронокарту с собой! Нужно сделать ее удобной для работы.

**Ход выполнения задания.**

1. На занятии студенты знакомятся с основными проблемами тайм-менеджмента и принципами фиксации временных затрат. Предлагается поразмышлять над вопросами, на все ли им хватает времени, если нет, то почему.

2. Начиная с ближайшего понедельника, студенты составляют хронокарту своих временных затрат в течение недели по предлагаемой схеме:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часы / Дни | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| 00 – 01 |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 – 02 |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 – 03 |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 – 04 |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 – 05 |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 – 06 |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 – 07 |  |  |  |  |  |  | и т.д. |

Разрабатывается система обозначений, выбирается временной интервал выполнения задания (30 или 15 минут).

3. Осуществляется качественный и количественный анализ полученных данных. Результаты могут быть обобщены в табличной форме с последующей интерпретацией, например (адаптировано из работ, выполненных студентами заочного отделения ИППСТ):

4. Формулируются рекомендации по оптимизации использования вашего личного времени с определением основных «поглотителей времени» и путей борьбы с ними.

Хронофаги (от др.-греч. χρόνος – «время»; φᾰγω – «пожираю») (или поглотители времени, пожиратели времени) – один из терминов тайм-менеджмента, обозначающий любые отвлекающие объекты, мешающие и отвлекающие от основной деятельности (работы и других запланированных дел). Хронофаги могут быть одушевленными (например, коллеги с досужими разговорами, друзья с пустыми звонками, заказчики, любящие поболтать и т. д.) или неодушевленными (социальные сети, мессенджеры и др).

5. Студенты представляют результаты проведенного исследования на занятии, сопоставляют свои временные затраты с тем, как организуют свою жизнь их одногруппники.

**Методика 2. Управляете ли Вы своим временем?**

Чтобы быть хорошим руководителем и обеспечивать эффективное функционирование фирмы, необходимо правильно распоряжаться своим временем.

**Инструкция.** Выполнив данное тестовое задание, Вы увидите, насколько хорошо Вы умеете управлять своим временем.

Самооценка в баллах: 0 – «почти никогда»; 2 – «часто»; 3 – «почти всегда».

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.

2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено.

3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.

4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать сразу и окончательно.

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие задания я выполняю в первую очередь.

6. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых совещаний.

7. Свою дневную загрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности.

8. В моем плане времени есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы.

9. Я пытаюсь направлять свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих жизненно важных проблемах.

10. Я умею говорить «нет», когда на мое время пытаются претендовать другие, в то время как мне необходимо выполнить другие важные дела.

**Ключ к тесту.**

Суммируйте баллы, набранные Вами в результате проверки Вашего рабочего стиля.

*От 14 баллов и менее* – Вы не в ладах со своим временем, слишком много тратите на посторонние дела, Вы ленитесь выполнять нужные Вам задачи, слишком часто откладываете дела «на потом», из-за чего часто не выполняете работу в срок. Вы не руководствуетесь пословицей: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

*От 15 баллов и менее* – Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей Вы достигаете, если составляете список приоритетных дел и придерживаетесь его.

*От 16 до 20 баллов* – Вы пытаетесь распоряжаться своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

*От 21 до 25 баллов* – Вы хорошо распоряжаетесь своим временем.

*От 26 до 30 баллов* – Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать свое время. Позвольте окружающим Вас людям приобщиться к Вашему опыту.

**Основная литература**

 1. Коломинский Я. Л. Социальная психология развития личности : [учебное пособие] / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. – Минск : Вышэйшая школа, 2009. – 335 с.

 2. Крайг К. Психология развития : учебное пособие / Г. Крайг, Д. Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т.В. Прохоренко. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер бук, 2006. – 939 с.

 3. Хасан Б.И. Психология конфликта и переговоры / Б.И. Хасан, П.А. Сергоманов. – Москва : Академия, 2003. – 190 с

**Дополнительная литература**

 1. Базаров Т. Ю. Психология управления персоналом : теория и практика : [для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям] / Т. Ю. Базаров. – Москва : Юрайт, 2014. – 380 с

 2. Бакирова Г. Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом / Г. Х. Бакирова. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 592 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118124

 3.Белинская Е. П. Социальная психология личности : учеб. пособие для вузов / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – Москва : Академия, 2009. – 300 с.

 4. Болотова А.К. Психология организации времени / А.К. Болотова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.

 5. Зубарев Г.А. Организационное поведение : лекции, ситуации, тесты [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Зубарев. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – Ч. 1. – 32 с. – Загл. с титул. экрана. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL:http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-199.pdf

 6. Козьяков Р.В. Методы активного социально-психологического обучения / Р.В. Козьяков, М.А. Басин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 17 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226144

 7. Нестик Т.А. Социальная психология времени / Т.А. Нестик. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2014. – 496 с. – URL:https://biblioclub.lib.vsu.ru/index. php?page=book\_view&book\_id=271656

 8. Шнейдер Л.Б. Психология карьеры : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л.Б. Шнейдер, З.С. Акбиева, О.П. Цариценцева. – Москва : Юрайт, 2019. – 185 с.

***Тема 10. Психология группы. Способы организации социального***

 ***взаимодействия в группе (команде)***

***(Психология (4 часа) /Философия (6 часов)/***

***Психолого-педагогическое образование (2 часа))***

***Ключевые понятия: социальное взаимодействие,*** *группа, малая группа, референтная группа, коллектив,* *лидерство, конформизм.*

**Вопросы для обсуждения**

 1. Понятие малой группы. Команда как вид малой группы. Динамические процессы в малых группах.

 2. Групповое влияние на индивидуальное поведение личности.

 3. Понятие социальной роли. Ролевое взаимодействие в команде как разновидность социального взаимодействия. Выбор собственной роли в команде и оценка результативности ее реализации.

 4. Проблема лидерства и руководства команды.

 5. Социометрия как метод изучения групповой структуры.

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1.Осознанное внешнее согласие с группой при внутреннем расхождении с ее позицией называется:

а) конформность; б) подражание; в) психическое заражение; г) убеждение.

2. При работе в команде следует избегать манипулирующего воздействия на человека, которое проявляется в следующем:

а) использовании человека в корыстных целях;

б) демонстрации своей позиции;

в) резком отрицании мнения оппонентов;

г) покровительственном отношении к человеку.

3. Особое взаимодействие индивидов, групп, которое возникает при их несовместимых взглядах, позициях и интересах, называют:

а) конфликт; б) интерес; в) коммуникация; г) переговоры

4. Способность оказывать влияние на отдельные группы и личности и направлять их на достижение цели организации называется:

а) власть; б) лидерство; в) влияние; г) индивидуальный стиль деятельности

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. В психологии известен следующий эксперимент: «Группа студентов (семь—девять человек) получила следующую инструкцию: «Перед вами два белых листа. На левом — одна контрольная черта, на правом — три черты разной длины. Они имеют порядковые номера 1, 2 и 3. Одна из этих линий равняется контрольной линии слева. Вы должны сказать, какая эта линия, назвав соответствующий номер. Будет 12 таких сравнений. Отвечает каждый по очереди». Разница в длине, предъявлявшихся отрезков, была настолько значительна, что при контрольных опытах, где испытуемые отвечали поодиночке, никто не ошибался. Но секрет эксперимента состоял в том, что все студенты, за исключением одного, были в сговоре с экспериментатором и единодушно давали заранее согласованные неправильные ответы.

Как, по-вашему, поступит испытуемый, которому приходится отвечать последним, если вся группа единодушно будет давать неправильные ответы? Как называется это явление?

2. Руководитель команды имеет ряд полномочий. Такие как:

1) контроль результатов работы;

2) полномочия, способствующие профессиональному росту сотрудников;

3) принятие стратегических решений;

4) рутинную работу;

5) частные вопросы;

6) подготовительные операции;

7) установление целей.

Укажите какие из перечисленных полномочий руководитель не может делегировать в условиях дефицита времени. Дайте обоснование своего ответа.

4. Представьте, что Вас назначили руководителем проекта. Вам необходимо набрать команду и организовать работу в ней. Опора на какие принципы позволит Вам создать благоприятный социально-психологический климат в команде, предполагающий уважение и принятие ее участниками друг друга?

**Диагностические методики**

**Социометрия (автор Дж. Морено)**

Методика применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Социометрическая процедура может иметь целью:

а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;

б) выявление «социометрических позиций», т. е. соотносительного авторитета членов группы по признакам симпатии-антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;

в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.). Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

**Социометрическая процедура**

Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т. д.

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Исследователь зачитывает два вопроса: а) и б) и дает подопытным такую инструкцию: «Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй». Потом исследователь зачитывает вопрос о личных отношениях и так же проводит инструктаж.

С целью подтверждения достоверности ответов исследование может проводиться в группе несколько раз. Для повторного исследования берутся другие вопросы.

**Примеры вопросов для изучения деловых отношений**

1. Кого из своих товарищей из группы Вы попросили бы в случае необходимости предоставить помощь в подготовке к занятиям (в первую, вторую, третью очередь)?

2. С кем Вы поехали бы в служебную командировку?

3. Кто из членов группы лучше исполнит функции лидера (старосты, профорга и т.д.)?

**Примеры вопросов для изучения личных отношений**

1. К кому в своей группе Вы обратились бы за советом в трудной жизненной ситуации?

2. Если бы всю Вашу группу переформировали, кого из ее членов Вы не хотели бы оставить в своей группе?

3. Кого из группы Вы пригласили бы на день рождения?

При этом социометрическая процедура может проводиться в двух формах. Первый вариант — непараметрическая процедура. В данном случае испытуемому предлагается ответить на вопросы социометрической карточки без ограничения числа выборов испытуемого.

Если в группе высчитывается, скажем, 12 человек, то в указанном случае каждый из опрашиваемых может выбрать 11 человек (кроме самого себя). Таким образом, теоретически возможное число сделанных каждым членом группы выборов по направлению к другим членам группы в указанном примере будет равно (N-1), где N— число членов группы. Точно так же и теоретически возможное число полученных субъектом выборов в группе будет равно (N-1). Сразу уясним себе, что указанная величина (N-1) полученных выборов является основной количественной константой социометрических измерений. При непараметрической процедуре эта теоретическая константа является одинаковой как для индивидуума, делающего выборы, так и для любого индивидуума, ставшего объектом выбора. Достоинством данного варианта процедуры является то, что она позволяет выявить так называемую эмоциональную экспансивность каждого члена группы, сделать срез многообразия межличностных связей в групповой структуре. Однако при увеличении размеров группы до 12-16 человек этих связей становится так много, что без применения вычислительной техники проанализировать их становится весьма трудно.

Другим недостатком непараметрической процедуры является большая вероятность получения случайного выбора. Некоторые испытуемые, руководствуясь личным мотивом, нередко пишут в Опросниках: «выбираю всех». Ясно, что такой ответ может иметь только два объяснения: либо у испытуемого действительно сложилась такая обобщенная аморфная и недифференцированная система отношений с окружающими (что маловероятно), либо испытуемый заведомо дает ложный ответ, прикрываясь формальной лояльностью к окружающим и к экспериментатору (что наиболее вероятно).

Анализ подобных случаев заставил некоторых исследователей попытаться изменить саму процедуру применения метода и таким образом снизить вероятность случайного выбора.

Так родился второй вариант — параметрическая процедура с ограничением числа выборов. Испытуемым предлагают выбирать строго фиксированное число из всех членов группы. Например, в группе из 25 человек каждому предлагают выбрать лишь 4 или 5 человек. Величина ограничения числа социометрических выборов получила название «социометрического ограничения» или «лимита выборов». Многие исследователи считают, что введение «социометрического ограничения» значительно превышает надежность социометрических данных и облегчает статистическую обработку материала. С психологической точки зрения социометрическое ограничение заставляет испытуемых более внимательно относиться к своим ответам, выбирать для ответа только тех членов группы, которые действительно соответствуют предлагаемым ролям партнера, лидера или товарища по совместной деятельности. Лимит выборов значительно снижает вероятность случайных ответов и позволяет стандартизировать условия выборов в группах различной численности в одной выборке, что и делает возможным сопоставление материала по различным группам.

В настоящее время принято считать, что для групп в 22-25 участников минимальная величина «социометрического ограничения» должна выбираться в пределах 4-5 выборов. Существенное отличие второго варианта социометрической процедуры состоит в том, что социометрическая константа (N-1) сохраняется только для системы получаемых выборов (т. е. из группы к участнику). Для системы отданных выборов (т. е. в группу от участника) она измеряется новой величиной d (социометрическим ограничением). Введением этой величины можно стандартизировать внешние условия выборов в группах разной численности. Для этого необходимо определять величину d по одинаковой для всех групп вероятности случайного выбора.

Формулу определения такой вероятности предложили в свое время Дж. Морено и Е. Дженнингс:

P(A)=d/(N-1), где Р — вероятность случайного события (А) социометрического выбора; N — число членов группы.

Обычно величина Р(А) выбирается в пределах 0,20-0,30. Подставляя эти значения в формулу (1) для определения d с известной величиной N, получаем искомое число «социометрического ограничения» в выбранной для измерений группе.

Недостатком параметрической процедуры является невозможность раскрыть многообразие взаимоотношений в группе. Возможно выявить только наиболее субъективно значимые связи. Социометрическая структура группы в результате такого подхода будет отражать лишь наиболее типичные, «избранные» коммуникации. Введение «социометрического ограничения» не позволяет судить об эмоциональной экспансивности членов группы.

Социометрическая карточка или социометрическая анкета составляется на заключительном этапе разработки программы. В ней каждый член группы должен указать свое отношение к другим членам группы по выделенным критериям (например, с точки зрения совместной работы, участия в решении деловой задачи, проведения досуга, в игре и т. д.). Критерии определяются в зависимости от программы данного исследования: изучаются ли отношения в производственной группе, группе досуга, во временной или стабильной группе.

Социометрическая карточка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тип | Критерии | Выборы |
| 1 | Работа | а) Кого бы вы хотели выбрать своим начальником?б) Кого бы вы не хотели выбрать своим начальником? |  |  |  |  |
| 2 | Досуг | а) Кого бы вы хотели пригласить на встречу Нового года?б) Кого бы вы не хотели пригласить на встречу Нового года? |  |  |  |  |

При опросе без ограничения выборов в социометрической карточке после каждого критерия должна быть выделена графа, размеры которой позволили бы давать достаточно полные ответы. При опросе с ограничением выборов справа от каждого критерия на карточке чертится столько вертикальных граф, сколько выборов мы предполагаем разрешить в данной группе. Определение числа выборов для разных по численности групп, но с заранее заданной величиной Р(А) в пределах 0,14-0,25 можно произвести, пользуясь специальной таблицей (см. ниже).

Величины ограничения социометрических выборов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число членов групп | Социометрическое ограничение d | Вероятность случайного выбора P(A) |
| 5-7 | 1 | 0,20-0,14 |
| 8-11 | 2 | 0,25-0,18 |
| 12-16 | 3 | 0,23-0,19 |
| 17-21 | 4 | 0,22-0,19 |
| 22-26 | 5 | 0,22-0,19 |
| 27-31 | 6 | 0,22-0,19 |
| 31-36 | 7 | 0,21-0,19 |

**Обработка результатов**

Когда социометрические карточки заполнены и собраны, начинается этап их математической обработки. Простейшими способами количественной обработки являются табличный, графический и индексологический.

Социоматрица (таблица 1). Вначале следует построить простейшую социоматрицу. Пример дан в таблице (см. ниже). Результаты выборов разносятся по матрице с помощью условных обозначений. Таблицы результатов заполняются в первую очередь, в отдельности по деловым и личным отношениям.

По вертикали записываются за номерами фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами +1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами -1, -2, -3 — тех, кого подопытный не избирает в первую, вторую и третью очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в таблицу (см. таблица 1), надо подсчитать по вертикали алгебраическую сумму всех полученных каждым членом группы выборов (сумма выборов). Потом надо подсчитать сумму баллов для каждого члена группы, учитывая при этом, что выбор в первую очередь равняется +3 баллам (-3), во вторую — +2 (-2), в третью — +1(-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

**Таблица 1**

**Социоматрица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ипытуемый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | n 1 |  | +1 |  |  | +2 |  |  | +3 |  | -1 |
| 2 | n 2 | +1 |  |  | +3 | +2 |  |  |  |  |  |
| 3 | n 3 | -1 | +1 |  | +2 | +3 |  |  |  |  |  |
| 4 | n 4 |  | +2 |  |  | +1 |  |  |  | +3 |  |
| 5 | n 5 | +2 | +1 |  | +3 |  |  | -3 |  |  | -2 |
| 6 | n 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | n 7 | +1 |  |  | +3 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | n 8 | +1 |  | +3 | +2 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | n 9 |  | +2 |  |  | +1 |  | +3 |  |  | -1 |
| 10 | n 10 |  | +2 | +1 |  | +3 |  |  |  | -1 |  |
|  | Кол-во выборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая сумма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: + положительный выбор; - отрицательный выбор.

Анализ социоматрицы по каждому критерию дает достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе. Могут быть построены суммарные социоматрицы, дающие картину выборов по нескольким критериям, а также социоматрицы по данным межгрупповых выборов. Основное достоинство социоматрицы — возможность представить выборы в числовом виде, что в свою очередь позволяет проранжировать членов группы по числу полученных и отданных выборов, установить порядок влияний в группе. На основе социоматрицы строится социограмма — карта социометрических выборов (социометрическая карта.

Социограмма. Социограмма — графическое изображение реакции испытуемых друг на друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков (рис. ниже). Она даёт наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов группы за их статусом (популярностью).

Социограммная техника является существенным дополнением к табличному подходу в анализе социометрического материала, ибо она дает возможность более глубокого качественного описания и наглядного представления групповых явлений.

Анализ социограммы заключается в отыскании центральных, наиболее влиятельных членов, затем взаимных пар и группировок. Группировки составляются из взаимосвязанных лиц, стремящихся выбирать друг друга. Наиболее часто в социометрических измерениях встречаются положительные группировки из 2, 3 членов, реже из 4 и более членов. Пример социограммы (карты групповой дифференциации) приведен на рисунке 1.

Индекс эмоциональной экспансивности группы высчитывается по фор-муле:



где Ag — экспансивность группы, N — число членов группы, Rj (+,-) — сделанные j-членом выборы. Индекс показывает среднюю активность группы при решении задачи социометрического теста (в расчете на каждого члена группы).



**Рисунок 1. Социограмма (карта групповой дифференциации)**

——> позитивный односторонний выбор,

<——> позитивный обоюдный выбор,

 ------> негативный односторонний выбор,

<------> негативный обоюдный выбор.

Индекс психологической взаимности («сплоченности группы») в группе высчитывается по формуле:



где Gg — взаимность в группе по результатам положительных выборов, Аij+ — число положительных взаимных связей в группе N — число членов группы.

**Основная литература**

 1. Андреева Г. М. Социальная психология : [учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология»] / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2014. – 362 с.

 2. Базаркина И. Н. Психодиагностика : практикум по психодиагностике : учеб.-метод. комплекс / И. Н. Базаркина, Л. В. Сенкевич, Д. А. Донцов / под общ. ред. Д. А. Донцова. – Москва : Человек, 2014. – 224 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298268 3. Коломинский Я. Л. Социальная психология развития личности : [учебное пособие] / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. – Минск : Вышэйшая школа, 2009. – 335 с.

**Дополнительная литература**

 1. Белинская Е.П. Социальная психология личности : учеб. пособие для вузов / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – Москва : Академия, 2009. – 300 с.

 2. Зубарев Г.А. Организационное поведение : лекции, ситуации, тесты [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Зубарев. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – Ч. 1. – 32 с. – Загл. с титул. экрана. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL:http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-199.pdf

 3. Семечкин Н.И. Психология социальных групп / Н.И. Семечкин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 459 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233961

 4. Штроо В.А. Методы активного социально-психологического обучения : [для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям] / В.А. Штроо. – Москва : Юрайт, 2016. – 276 с.

***Тема 11. Общение в процессе саморазвития личности***

***(Психология (4 часа) /Философия (2 часа)/ Психолого-педагогическое образование (4 часа))***

***Ключевые понятия:*** *общение, вербальная коммуникация, невербальная коммуникация, конфликты.*

**Вопросы для обсуждения**

1. Общение и межличностные отношения: соотношение понятий, общая характеристика, роль в развитии и саморазвитии личности. Структурные компоненты общения.

2. Коммуникативная сторона общения. Средства передачи информации. Вербальная коммуникация и ее особенности.

3. Организация дискуссий, переговоров, посредничества для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).

4. Невербальная коммуникация и ее особенности.

5. Специфика конфликтного общения. Понятие, виды и функции конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Значение конфликтной компетентности для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).

**Перечень вопросов для самопроверки и самоанализа**

1. Выберите основные качества манипулятора:

а) примитивность чувств; б) недоверие к себе и другим; в) лживость; г) все ответы верны.

2. К вербальным средствам общения относятся:

а) мимика; б) речь; в) жесты; г) позы

3. Эффективное взаимодействие с другими членами группы (команды) предполагает:

а) способность к зависимому поведению; б) способность убеждать;

в) способность к внушению; г) способность следовать авторитетам.

4. Препятствия в общении, проявляющиеся в непонимании смысла высказываний или требований партнеров, называют барьерами:

а) профессиональными; б) эмоциональными; в) физическими; г) смысловыми

5. Процесс, в ходе которого два человека или более обмениваются и осознают получаемую информацию и который состоит в мотивировании определенного поведения или воздействии на него, называют:

а) восприятие; б) коммуникация; в) взаимодействие; г) эмпатия

6. Для преодоления барьеров общения должны быть соблюдены условия:

а) понимание целей партнера;

б) понимание партнера, адекватное представление о его точке зрения;

в) знание индивидуальных особенностей партнера;

г) все перечисленные условия.

7. Стратегию разрешения конфликтов, при которой наблюдается упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересам другого человека, отсутствие взаимодействия и максимум напористости, называют:

а) избегание (игнорирование); б) компромисс; в) сотрудничество

г) конкуренция (соперничество)

**Задания для самостоятельной работы и размышления**

1. Рассмотрите ситуацию. Является ли она конфликтной?

Студент заявляет преподавателю, ведущему не профильный предмет, что данный предмет (психология) ему в будущей профессии не пригодится и он не видит смысла ходить на пары. Как в этом случае стоит поступить преподавателю и почему?

2. Идет лекция, преподаватель рассказывает новую тему и замечает, что несколько студентов не слушает его и играют в телефон.

Оцените является ли эта ситуация конфликтной? Как преподаватель должен поступить в этой ситуации? Какие замечания может сделать преподаватель студентам и должен ли он реагировать на эту ситуацию?

3. В компании сотрудницу повысили в должности и перевели в другое подразделение. Ее новая начальница, видимо, опасаясь за свое положение, практически не давала ей работать: критиковала ее действия, запрещала подчиненной принимать даже текущие мелкие решения. Как сотруднице можно наладить отношения с руководителем. Что из средств коммуникации использовать?

4. Делая критические замечания студенту, преподаватель по окончанию сказал ему несколько приятных слов. Наблюдая за ним, педагог заметил, что его лицо, поначалу несколько напряженное, быстро повеселело. К тому же он начал шутить, и в конце разговора педагог понял, что критика, с которой он начал разговор, не только не была воспринята, но и как бы забыта. Вероятно, студент услышал только приятную часть разговора.

Что в этой ситуации можно предпринять педагогу?

**Диагностические методики**

Группе предлагается ряд упражнений, в которых искусственно создаются внутренние противоречия для членов команды. Ведущий делит коллектив на 2–4 команды по возможности с равным количеством участников в каждой. Из формулировки задания не ясно, командное это задание или общегрупповое. Ведущий не должен прояснять группе задание. Участники каждой команды самостоятельно должны истолковать формулировку задания.

Данные упражнения позволяют спрогнозировать, как поведет себя группа и ее участники при необходимости выбора между личными и коллективными интересами. Правильным признается как вариант, при котором вся группа выполнит задание, так и вариант, при котором каждая команда выполнит задание отдельно. Как правило, в дружном, сплоченном коллективе участники будут стремиться к успеху всей группы, искать общее решение.

**Упражнение «Неравные ресурсы»**

Материалы: - ножницы; - клей; - линейка; - 1 лист синей бумаги (формат A4); - 1 лист белой бумаги (формат A4); - 1 лист красной бумаги (формат A4); - 1 лист зеленой бумаги (формат A4).

Исходное положение участников: ведущий делит группу на 3 команды. Команды располагаются так, чтобы не мешать работе друг друга. Первой команде выдается – 1 лист синей бумаги, ножницы. Второй команде выдается – 1 лист белой бумаги, 1 лист зеленой бумаги, клей. Третьей команде выдается – 1 лист красной бумаги, линейка.

**Задание:** команде составить как можно быстрее – белый квадрат со стороной 2,5 см, синий прямоугольник со сторонами 2 и 4 см, бумажную цепь из четырех разноцветных звеньев (красного, белого, синего, зеленого). На выполнение задания – не более 15 минут.

**Примечание для ведущего:** правильным признается как вариант, при котором вся группа выполнит задание, так и вариант, при котором каждая команда выполнит задание отдельно.

**Упражнение «Акулы!»**

Материалы: мел. Место проведения и исходное положение участников: на полу на расстоянии двух метров друг от друга начерчены два квадрата со стороной 1 метр. Квадраты представляют собой игровые «острова». Вся остальная поверхность пола – «море».

Ведущий делит группу на две команды, равные по количеству участников. Каждой команде соответствует один «остров».

Задание каждой команде: сохранить как можно больше своих участников. Задание каждому участнику: «выжить». Упражнение включает несколько раундов. Каждый раунд начинается словами ведущего: «Внимание! Акулы!» и заканчивается словами ведущего: «Все в море».

**Правила:**

1. Участники находятся в «море». По команде ведущего «Внимание! Акулы!» каждая команда должна собраться на своем «острове» за 5 секунд. Участники, которые по истечении 5 секунд касаются «моря» любой частью тела, считаются съеденными акулами и выбывают из дальнейшего участия.

2. Участник, «спасшийся» не на своем «острове», считается съеденным жителями чужого «острова» и выбывает из дальнейшего участия.

3. После каждого раунда ведущий уменьшает сторону «острова» на 15 см.

4. Первый перерыв между раундами – 15 секунд. Далее перерыв между раундами каждый раз увеличивается на 15 секунд.

**Примечание для ведущего:** на примере упражнения можно проследить, как меняется соотношение личных и коллективных интересов при их столкновении, как поведет себя группа и ее участники при необходимости выбора между ними.

**Основная литература**

 1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г.М. Андреева .– Изд. 5-е, испр. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 2018 .– 359 с.

 2. Коломинский Я. Л. Социальная психология развития личности : [учебное пособие] / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. – Минск : Вышэйшая школа, 2009. – 335 с.

 3. Хасан Б. И. Психология конфликта и переговоры / Б. И. Хасан, П. А. Сергоманов. – Москва : Академия, 2003. – 190 с.

**Дополнительная литература**

 1. Аминов И.И. Психология делового общения : учебное пособие для студентов вузов / И.И. Аминов. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 287 с.

 2. Анцупов А.Я. Конфликтология : учебник для студентов вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 503 с. 3. Базаров Т. Ю. Психология управления персоналом : теория и практика : [для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям] / Т. Ю. Базаров. – Москва : Юрайт, 2014. – 380 с.

 4. Бакирова Г.Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом / Г.Х. Бакирова. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 592 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118124

 5. Белинская Е.П. Социальная психология личности : учеб. пособие для вузов / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – Москва : Академия, 2009. – 300 с..

 6. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – Санкт-Петербурга [ и др.] : Питер, 2005. – 464 с.

 7. Лукаш Ю.А. Профилактика конфликтов и иных негативных проявлений со стороны персонала как составляющая обеспечения безопасности и развития бизнеса / Ю.А. Лукаш. – Москва : Флинта, 2012. – 70 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115084

Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет с оценкой) осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических вопросов и практических кейс-заданий (ситуационных задач).

**ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (зачету с оценкой)**

1. Понятие объекта и предмета психологии личности.

2. Соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность», «индивидуальность».

3. Основные подходы к изучению личности в современной психологии.

4. Основные методы психологии личности. Классификация методов психологии. Специфика психологических методов.

5. Эксперимент. Виды эксперимента.

6. Наблюдение. Виды наблюдений.

7. Беседа. Виды бесед.

8. Тестирование и его особенности.

9. Метод анализа продуктов деятельности.

10. Проективный метод и его особенности.

11. Направленность личности, ее содержание и основные характеристики. Структура направленности.

12. Потребности как источник активности личности. Характеристика потребностей. Формирование потребностей личности.

13. Мотивация и мотивы: их соотношение. Классификация мотивов.

14. Мотивация отдельных видов деятельности: учебной, профессиональной, коммуникативной. Развитие мотивационной сферы личности.

15. Понятие темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Темперамент и эффективность деятельности.

16. История учения о темпераменте.

17. Основные свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность) как физиологическая основа темперамента.

18. Психологическая характеристика основных типов темперамента, их сильные и слабые стороны.

19. Роль знаний о темпераменте в саморазвитии личности.

20. Психологическая диагностика и самодиагностика типов темперамента.

21. Понятие характера, его внешние проявления. Свойства характера. Психологические представления о природе характера.

22. Структура характера. Понятие черты характера.

23. Представления об акцентуациях характера. Типологии акцентуаций характера (А.Е. Личко, К. Леонгард).

24. Темперамент и характер: сопоставительный анализ.

2.5 Формирование характера в ходе жизни человека.

26.. Роль знаний о характере в саморазвитии личности.

27. Психологическая диагностика и самодиагностика типов акцентуаций характера.

28. Понятие способностей, их общая характеристика, классификация и уровни развития.

29. Соотношение биологического и социального в развитии способностей.

30. Особенности развития способностей в ходе жизни человека. Сензитивные периоды в развитии способностей.

31. Роль знаний о способностях в саморазвитии личности.

32. Психологическая диагностика и самодиагностика способностей.

33. Понятие воли в психологии. Функции воли. Волевая сфера личности.

34. Произвольное и волевое: соотношение понятий. Воля как высший уровень произвольной регуляции поведения и деятельности личности.

35. Психологическая структура волевого акта. Особенности волевой регуляции и саморегуляции поведения.

36. Волевые проявления личности: волевое усилие, волевое действие, волевые качества.

37. Основные пути развития воли в ходе жизни человека. Рекомендации по развитию волевых качеств.

38. Роль знаний о волевой сфере в саморазвитии личности.

39. Психологическая диагностика и самодиагностика волевых качеств личности

40. Эмоциональный процесс и его характеристики. Понятия эмоций и эмоциональной сферы личности. Эмоциональные свойства личности: эмоциональная возбудимость, отзывчивость, интенсивность эмоций, ригидность/лабильность, эмоциональная устойчивость.

41. Свойства и функции эмоций.

42. Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Особенности контроля и регуляции эмоциональной сферы.

43. Психологическая характеристика чувств.

44. Эмоциональные состояния: общая характеристика. Стресс как разновидность эмоционального состояния. Его признаки. Пути и способы преодоления стрессовой ситуации.

45. Регулирование эмоциональной сферы. Психопрофилактика стресса.

46. Роль знаний об эмоциональной сфере в саморазвитии личности.

47. Психологическая диагностика и самодиагностика эмоциональных особенностей личности.

48. Понятие самосознания личности. Основные компоненты самосознания.

49. Понятие Я-концепции личности, ее общая характеристика, содержание и структура.

50. Изменение содержания Я-концепции на разных возрастных этапах. Значение Я-концепции в жизни человека.

51. Самооценка личности и ее особенности. Роль самооценки в жизни и деятельности. Виды самооценки.

52. Уровень притязаний и уровень ожиданий.

53. Роль знаний о самосознании в саморазвитии личности.

54. Психологическая диагностика и самодиагностика основных составляющих самосознания личности.

55. Проблема саморазвития личности. Саморазвитие и жизненный путь личности.

56. Планы, мечты и основные задачи саморазвития личности.

57. Временнóй аспект развития и саморазвития личности. Психологические основы управления временем.

58. Развитие и саморазвитие личности в профессии. Планирование собственного профессионального роста.

59. Принципы образования в течение всей жизни. Их использование при планировании траектории саморазвития и профессионального роста личности.

60. Психологическая диагностика и самодиагностика эффективности использования времени и других личностных ресурсов для решения поставленных задач и оценки их результативности.

61. Понятие группы в психологии, ее основные социально-психологические характеристики.

62. Виды групп. Команда как разновидность малой группы, ее особенности.

63. Динамические процессы в малых группах. Уровни социально-психологического развития группы. Их учет в практической работе с группой.

64. Групповое влияние на индивидуальное поведение личности.

65. Понятие социальной роли. Ролевое взаимодействие в команде как разновидность социального взаимодействия. Выбор собственной роли в команде и оценка результативности ее реализации.

66. Проблема лидерства и руководства команды.

67. Социометрия как метод изучения групповой структуры.

68. Понятие общения. Специфика основных психологических подходов к его определению. Виды общения: деловое и личностно-ориентированное.

69. Общение и межличностные отношения: соотношение понятий, общая характеристика, роль в развитии и саморазвитии личности.

70. Структурные компоненты общения.

71. Коммуникативная сторона общения. Средства передачи информации. Вербальная коммуникация и ее особенности.

72. Содержание и виды социального взаимодействия в группе (команде). Конструктивные стили социального (командного) взаимодействия.

73. Организация дискуссий, переговоров, посредничества для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).

74. Невербальная коммуникация и ее особенности.

75. Барьеры общения, их виды и функции.

76. Специфика конфликтного общения. Понятие, виды и функции конфликтов. Способы разрешения конфликтов.

77. Преодоление внутриличностных и межличностных конфликтов как условие саморазвития личности. Значение конфликтной компетентности для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).

**ПРИМЕРЫ ПРАКТИЧЕСКИХ КЕЙС-ЗАДАНИЙ (СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ) К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ**

Задание: для решения предлагаются ситуационные задачи (кейс-задания). Выбирая решение, обоснуйте его.

|  |  |
| --- | --- |
| № | Задание |
| 1 | В компании сотрудницу повысили в должности и перевели в другое подразделение. Ее новая начальница, практически не давала ей работать: критиковала ее действия, запрещала подчиненной принимать даже текущие мелкие решения. Выходом из данной ситуации стало подчеркнуто уважительное отношение сотрудницы к своей начальнице, стремление постоянно советоваться с ней, преподносить собственные решения так, будто именно руководительница подала идею подчиненной.На какой компонент в структуре личности начальницы надо обратить внимание для объяснения причин ее поведения с сотрудницей? В чем причина такого общения с подчиненной на ваш взгляд? |
| 2 | Перед руководителем отдела в небольшой торговой компании стоит задача распределить обязанности между подчиненными на время своего отсутствия на работе. Подчиненные: 1) Иван обладает аналитическим складом ума, у него хорошо развиты организационные навыки. Сосредоточен, при оформлении документов не допускает ошибок. Жесткий, директивный в общении; 2) Михаил — творческий человек, с легкостью придумывает новые идеи, но не всегда доводит их до конца. Ошибается при работе с числами и в расчетах. Вспыльчив, может затевать интриги в отделе. Обязанности следующие:1) постановка задач, организация работы, координирование деятельности сотрудников (на время вашего отсутствия);2) подготовка презентации к переговорам с клиентом;3) анализ и статистика продаж;4) урегулирование возможных спорных моментов договорных обязательств;5) организация и проведение специальных акций;6) анализ новинок компании.Помогите распределить обязанности между сотрудниками и аргументируйте ответ. |
| 3 | В организацию пришел молодой менеджер, у которого довольно быстро начались трудности с подчиненными. Его отдел (средний возраст 45 лет) состоит из давно работающих специалистов, которые давно друг друга знают. Сотрудники не всегда выполняют задания менеджера вовремя и качественно.1. Предложите план саморазвития для молодого менеджера. 2. Предложите действия по влиянию на ролевую структуру группы и межличностные отношения отдела, которые помогут восстановить субординацию. |
| 4 | Молодому специалисту компания предоставила возможность участвовать в международной конференции, где можно познакомится с новейшими разработками, но также необходимо выступить с докладом. Немного подумав, молодой специалист отказался. Проанализируйте возможную причину отказа, если известно, что никаких личных причин у молодого специалиста не было. |
| 5 | Молодая девушка (около 25 лет) мечтает сделать карьеру в любимой профессии (юрист) и многого добилась в компании, в которой работает уже 5 лет. Имеет возможность развиваться в компании и хорошо себя зарекомендовала. Но недавно на отдыхе она познакомилась с интересным молодым человеком из другого города и, кажется, влюбилась. Молодой человек отвечает ей взаимностью и зовет ее переехать к нему. Девушка испытывает много сомнений, постоянно думает об этом. Не знает, что ей предпринять и как принять решение.1. Проанализируйте возможные варианты развития событий в жизни этой девушки. 2. Предположите, какие личностные качества развиты у девушки хорошо, а какие ей необходимо развивать, и как это можно сделать. |
| 6 | Представьте, что вы – руководитель предприятия. И выбираете специалиста по связям с общественностью, опираясь только на тип темперамента личности. Человека какого типа темперамента вы можете выбрать на эту должность и почему? |
| 7 | При подготовке к семинару студент столкнулся с трудностями в поиске необходимой литературы и в результате не смог ответить на семинаре. Все остальные студенты отыскали необходимые литературные источники. Какие личностные качества не позволили студенту добиться успешного ответа на семинаре и почему? |
| 9 | Определите о проявлении каких компонентов личности идет речь. Дайте обоснование своего ответа.Сотрудник, нервный, самолюбивый и раздражительный молодой человек, не терпел никаких возражений со стороны коллег. Если с ним не соглашались, он устраивал скандал, использовал нецензурную лексику, повышал голос. На критику молодой реагировал бурно, не умел спокойно отстаивать свою мысль. |

**ПРИМЕРЫ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**К текущим аттестациям (контрольным работам)**

|  |
| --- |
| **Тема 1. «Основные методы психологии личности».**I.Ответьте на вопросы теста, выбрав правильный вариант ответа.1. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности человек осуществляет самодиагностику и использует метод исследования, предполагающий специальную организацию ситуации исследования, вмешательство исследователя в нее с целью вызвать изучаемое явление. Этот метод называется?* проективный метод
* эксперимент
* наблюдение
* тест

2. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности человек осуществляет самодиагностику и использует метод пассивного и непосредственного исследования реальности, когда он не может вмешиваться в ситуацию. Этот метод называется?* эксперимент
* тест
* наблюдение
* беседа
 |
| **Тема 3.** **«Направленность личности и ее основные компоненты».**I. Ответьте на вопросы теста, выбрав правильный вариант ответа.1. Мотив – это… .* материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет на себя деятельность, и ради которого она осуществляется
* состояние нужды организма (индивида, личности) в чем-то, необходимом для нормального существования
* потребность в познании окружающей среды и себя, в творчестве, эстетических наслаждениях и т.п.

2. При работе в команде каждому члену коллектива следует учитывается такой высший регулятор поведения человека, как … .* убеждения
* мировоззрение
* установки
* мотивация

3. Эффективное взаимодействие с другими членами группы (команды) обусловлено сформированностью у личности, системы мотивов, побуждающих человека поступать в соответствии со своими взглядами и принципами, что характеризует его … .* интерес
* убеждение
* склонность
* мировоззрение

II. Напишите ответ.1. Состояние нужды организма (индивида, личности), обеспечивающее стремление к достижению цели, называют \_\_\_\_\_\_\_\_\_ . |

**К промежуточным аттестациям (зачету с оценкой)**

|  |
| --- |
| Контрольно-измерительный материал № 1. |
| 1. Соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность», «индивидуальность».2. Психология саморазвития личности. Саморазвитие и жизненный путь личности.3. Дайте ответ к следующей ситуации и поясните его.«Представьте, что вы – руководитель предприятия. И выбираете специалиста по связям с общественностью, опираясь только на тип темперамента личности. Человека какого типа темперамента вы можете выбрать на эту должность и почему?» |
| Контрольно-измерительный материал № 2.1. Темперамент и эффективность деятельности.2. Невербальная коммуникация и ее особенности.3. Дайте ответ к следующей ситуации и поясните его. «Молодой специалист отказывается серьезно выполнять профессиональные обязанности, объясняя это суждением руководителя, который сказал: «с такой подготовкой в вузе, ты мало чего добьешься». Какой компонент в структуре личности подвергся воздействию в этом случае и почему?» |

**Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (контрольной работе):**

– оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала;

– оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентов понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме.

**Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации (зачете с оценкой):**

Для оценивания результатов обучения на экзамене используются следующие ***показатели:***

1) знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей);

2) знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста;

4) умения применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования;

5) умения иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы;

6) владение навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.

Для оценивания результатов обучения на зачете с оценкой используется шкала: «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии оценивания компетенций | Уровень сформированности компетенций | Шкала оценок |
| Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрированы знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; умения применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития. | Повышенный уровень | Зачтено(отлично) |
| Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы.В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знаниях учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знаниях понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; недостаточно продемонстрированы умения применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития. | Базовый уровень | Зачтено(хорошо) |
| Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.ИЛИНесоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы.ИЛИНесоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы.ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития. | Пороговый уровень | Зачтено(удовлетворительно) |
| Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала).В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; не демонстрируется владение навыками анализа анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития. | – | Не зачтено(неудовлетворительно) |

*Учебное издание*

**Тенькова Валентина Алексеевна**

**Юрченко Ирина Викторовна**

**Лукьянова Юлия Андреевна**

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ САМОРАЗВИТИЯ

*Учебно-методическое пособие для вузов*