

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры педагогики и  
психологии  
Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.11 Основы самоорганизации и саморазвития личности
Направление подготовки:	42.03.05 Медиакоммуникации
Направленность (профиль):	Управление медиакоммуникациями
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, заочная
Разработчики:	Кандидат социологических наук, доцент Иванова А. Ю. Старший преподаватель Ермакова О. М.

Санкт-Петербург  
2023

**1. Цели и задачи дисциплины:***Цель освоения дисциплины:*

Формирование студентом компетенции в области самоорганизации и саморазвития личности, способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию собственного профессионального и жизненного пути на основе принципов образования, самообразования и системы базовых знаний и понятий психологии личности.

*Задачи дисциплины:*

Изучение принципов и приемов самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности на основе требований рынка труда;

Усвоение базовых понятий психологии личности;

Формирование представлений о способностях личности, об общих психологических закономерностях, теоретических принципах и методах самоорганизации и развития личности;

Формирование навыков управления временем, самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;

Осознание и развитие профессионально-важных качеств личности, путей их развития в учебной и профессиональной деятельности;

Овладение способами управления своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-6.2 Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	
	УК-6.3 Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Знает основные принципы самоорганизации и саморазвития личности, самообразования, значимость и пути развития профессионально-важных качеств личности в учебной и профессиональной деятельности; систему базовых знаний и понятий личностной эффективности
УК-6.2. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, распределять время и управлять своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности
УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Владеет приемами самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности, способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

**3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий**

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-6.1	УК-6.2	УК-6.3
1	Психические явления. Когнитивные процессы	УК-6	Тестирование №1 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)
2	Эмоционально - волевая сфера личности	УК-6	Тестирование №1 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер	УК-6	Тестирование №1 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация	УК-6	Тестирование №2 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
5	Профессионально-важные качества личности	УК-6	Тестирование №2 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2 (20)
6	Самосознание и саморазвитие личности	УК-6	Тестирование №3 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа****Тема 1:** Психические явления. Когнитивные процессы

Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Память. Мышление. Внимание. Речь.

**Практические занятия/самостоятельная работа:**

Значение познавательных когнитивных процессов в межличностной коммуникации.

**Лабораторная работа:** -**Тема 2:** Эмоционально - волевая сфера личности

Аффект. Собственно эмоции. Чувства. Настроение. Стресс. Волевые процессы.

**Практические занятия/самостоятельная работа:**

Эмоциональный стресс и волевая регуляция личности.

**Лабораторная работа:** -**Тема 3:** Психические свойства личности. Темперамент и характер

Темперамент. Гуморальные теории темперамента. Конституциональные теории темперамента. Нейрофизиологические теории темперамента. Компоненты темперамента. Характер. Структура характера.

**Практические занятия/самостоятельная работа:**

Определение темперамента. Определение акцентуаций характера.

**Лабораторная работа:** -**Тема 4:** Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация

Определение способностей. Задатки. Классификация способностей. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация. Принципы и приемы самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности.

**Практические занятия/самостоятельная работа:**

Определение уровня развития способностей личности.

**Лабораторная работа:** -**Тема 5:** Профессионально-важные качества личности

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
Роль личностных качеств в профессиональной деятельности. Профессионально-важные качества (ПВК) личности. Развитие ПВК в учебной деятельности. Потребности и мотивация профессиональной деятельности. Направленность личности. Сознательные и надсознательные процессы. Способы управления своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей.
<b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Возможности и механизмы развития профессионально-важных качеств личности в учебной и профессиональной деятельности.
<b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 6: Самосознание и саморазвитие личности</b> Сознание и самосознание личности. Структура самосознания и Я-концепция. Функции самосознания. Уровни развития личности. Цель и возможности работы над собой. Самосовершенствование и выработка личностных качеств. Собственные желания и цели, способы их реализации. Локус контроля.
<b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Построение Образа-Я. Защита Я-концепции. Диагностика локуса контроля.
<b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Курсовая работа:</b> не предусмотрено учебным планом

*Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	6	6
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	0	0
Самостоятельная работа студента (СР)	66	66
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	66	66
Контроль самостоятельной работы (КСР)	0	0
Контактная работа (КоР)	6	6
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Психические явления. Когнитивные процессы	1	0	0	0	11	0
2	Эмоционально - волевая сфера личности	1	0	0	0	11	0
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер	1	0	0	0	11	0
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация	1	0	0	0	11	0
5	Профессионально-важные качества личности	1	0	0	0	11	0
6	Самосознание и саморазвитие личности	1	0	0	0	11	0
	Консультация по электронным курсам (КЭК)	1	6	0	0	0	0
	Итого:		6	0	0	66	0

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

*Заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	6	6
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Практические занятия (Пр)	0	0
Самостоятельная работа студента (СР)	62	62
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	62	62
Контроль самостоятельной работы (КСР)	0	0
Контактная работа (КоР)	6	6
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Психические явления. Когнитивные процессы	1	0	0	0	10	0
2	Эмоционально - волевая сфера личности	1	0	0	0	10	0
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер	1	0	0	0	10	0
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация	1	0	0	0	10	0
5	Профессионально-важные качества личности	1	0	0	0	11	0
6	Самосознание и саморазвитие личности	1	0	0	0	11	0
	Консультация по электронным курсам (КЭК)	1	6	0	0	0	0
	Итого:		6	0	0	62	0

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. ПСИХОЛОГИЯ САМООЦЕНКИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Молчанова О. Н. - Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (г. Москва), 2022 г. - 308 с. - ISBN 978-5-534-13538-1 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samoocenki-497570>

2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ: ФИКСИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ 2-е изд. Учебное пособие для вузов / Залевский Г. В. - Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград); Национальный исследовательский Томский государственный университет (г. Томск), 2022 г. - 306 с. - ISBN 978-5-534-10661-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-fiksirovannye-formy-povedeniya-495385>

3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ. ЗАКОНОМЕРНОСТИ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Диянова З. В., Щеголева Т. М. - Иркутский государственный университет (г. Иркутск), 2022 г. - 173 с. - ISBN 978-5-534-08187-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-zakonovernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti-492889>

*Дополнительная литература:*

1. ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для вузов / Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А. - Санкт-Петербургский государственный

институт психологии и социальной работы (г. Санкт-Петербург).; Череповецкий государственный университет (г. Череповец)., 2022 г. - 320 с. - ISBN 978-5-9916-9979-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-491953>

2. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ. Учебное пособие для вузов / Чернышев А. С., Сарычев С. В. - Курский государственный университет (г. Курск)., 2022 г. - 201 с. - ISBN 978-5-534-13692-0 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/socialnaya-psihologiya-lichnosti-i-gruppu-496680>

3. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ЛИЧНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ. ПРАКТИКУМ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Диянова З. В., Щеголева Т. М. - Иркутский государственный университет (г. Иркутск)., 2022 г. - 139 с. - ISBN 978-5-534-11876-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/obschaya-psihologiya-lichnost-i-motivaciya-praktikum-492890>

#### **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

#### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](http://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [arch.neicon.ru](http://arch.neicon.ru). - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный

9. [Psychojournal.ru](https://psychojournal.ru) [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный

10. [Psylist](https://psylist.net) [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт . - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный

11. Флогистон [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <http://flogiston.ru>. - Текст: электронный

12. [PsyJournals.ru](http://psyjournals.ru): профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный

13. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный

14. Гуманитарный портал [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://gtmarket.ru>. - Текст: электронный

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенной специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенной специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

## 9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без

#### оценки

Баллы по дисциплине	60 и менее	61-73	74-90	91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет	Зачет		

Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

**Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/  
зачетом с оценкой**

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

**9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля**

**Тестирование №1**

1. Кто разделил ощущения на интероцептивные, проприоцептивные и экстероцептивные?

- a) Б.Г. Ананьев;
- b) Ч. Шеррингтон;
- c) Гиппократ;
- d) Г. Гельмгольц.

2. Чем больше величина абсолютного порога ощущения, тем:

- a) выше чувствительность;
- b) ниже чувствительность;
- c) болезненнее ощущения;
- d) незаметнее стимул.

3. Какое из данных понятий является формой изменения чувствительности?

- a) дифракция;
- b) сенсбилизация;
- c) синестезия;
- d) ассимиляция.

4. Относительное постоянство образов предметов называется:

- a) целостностью;
- b) константностью;
- c) предметностью;
- d) обобщенностью.

5. Зависимость восприятия от особенностей личности называется:

- a) апперцепцией;
- b) аттитюдом;
- c) аддикцией;
- d) апраксией.

6. Что в структуре воли по Е.П. Ильину отражает мотивационный процесс образования намерения?

- a) самоинициация;
- b) самодетерминация;
- c) самомотивация.

7. Самоободрение, самоодобрение и самоприказ – это:

- a) варианты самоинициации;
- b) формы самоторможения;
- c) субъективные средства стимуляции волевых усилий;



- d) приемы самомотивации;
8. Волевое усилие характеризует:
- a) приподнятое настроение;
  - b) вегетативные проявления;
  - c) расслабление мышц;
  - d) речевая активность.
9. Является ли волевое усилие признаком волевого действия?
- a) нет;
  - b) иногда;
  - c) да.
10. Стремление достичь «здесь и сейчас» желаемого или необходимого вопреки имеющимся трудностям и неудачам, называется:
- a) выдержкой;
  - b) упорством;
  - c) терпеливостью;
  - d) настойчивостью.
11. Сколько фаз выделяют при стрессе?
- a) 2;
  - b) 3;
  - c) 4.
12. Психический стресс условно делят на два вида:
- a) информационный и эмоциональный;
  - b) системный и эмоциональный;
  - c) физиологический и информационный;
  - d) системный и физиологический.
13. Переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшегося в поле действия ведущего мотива, называется:
- a) личностным смыслом;
  - b) эмоциями;
  - c) субъективным феноменом.
14. По мнению Э. Кречмера, циклотимическому типу темперамента чаще соответствуют люди:
- a) атлетического телосложения;
  - b) астенического телосложения;
  - c) пикнического телосложения;
  - d) диспластики.
15. Какому типу темперамента Э. Кречмер дал следующую характеристику: «Прямые несложные натуры, чувства которых на поверхности и вполне понятны»?
- a) шизотимику;
  - b) циклотимику;
  - c) иксотимику.
16. По У. Шелдону, клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства) характерна для:
- a) висцеротонии;
  - b) соматотонии;
  - c) церебротонии.
17. Существенной ошибкой морфологических теорий темперамента является:
- a) приблизительное описание типов конституции;
  - b) недооценка роли социальных условий в формировании психических свойств человека;
  - c) ограниченное количество типов темперамента, не охватывающее все возможные варианты.
18. Какие свойства нервной системы выделил И.П. Павлов?

- a) подвижность;
  - b) лабильность;
  - c) силу;
  - d) динамичность;
  - e) уравновешенность.
19. Способность нервных клеток выдерживать длительное или сильное кратковременное возбуждение без перехода в состояние запредельного торможения называется:
- a) лабильностью;
  - b) динамичностью;
  - c) силой;
  - d) подвижностью.
20. И.П. Павлов выделил следующие типы нервной системы:
- a) слабый;
  - b) слабый, подвижный;
  - c) сильный, неуравновешенный;
  - d) сильный, уравновешенный, инертный;
  - e) сильный, уравновешенный, подвижный.
21. И.П. Павлов выделил два типа ВНД (мыслительный и художественный). Мыслительный тип отличает:
- a) преобладание первой сигнальной системы над второй;
  - b) преобладание второй сигнальной системы над первой;
  - c) склонность к абстрактному, аналитико-синтетическому мышлению;
  - d) склонность к конкретному, предметному мышлению.
22. Общая психическая активность, моторика и эмоциональность выделены В.Д. Небылицыным в качестве:
- a) компонентов темперамента;
  - b) свойств нервной системы;
  - c) характеристики работоспособности.
23. Какое качество В.Д. Небылицын не включил в понятие «эмоциональность»?
- a) впечатлительность;
  - b) нейротизм;
  - c) импульсивность;
  - d) эмоциональную лабильность.
24. Значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении характерны для:
- a) холериков;
  - b) сангвиников;
  - c) флегматиков;
  - d) меланхоликов.
25. О характере человека можно судить по его:
- a) поступкам;
  - b) внешности;
  - c) привычкам;
  - d) темпераменту.
26. Направление в прикладной психологии, согласно которому существует связь между почерком и индивидуальными особенностями личности, называется:
- a) хиромантией;
  - b) дерматоглификой;
  - c) физиогномикой;
  - d) графологией.
27. Психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах,

называются:

- a) стереотипом поведения;
- b) задатками;
- c) чертами характера;
- d) установками личности.

28. Понятие «акцентуации» ввел:

- a) П.Б. Ганнушкин в 1933г.;
- b) О.В. Кербиков в 1962г.;
- c) К. Леонгард в 1964г.;
- d) А.Е. Личко в 1977г.

## Тестирование № 2

1. Понятие «способности» ввел:

- a) Аристотель;
- b) Сократ;
- c) Гиппократ;
- d) Платон.

2. Кто стал основоположником эмпирического подхода к решению проблемы способностей?

- a) Т. Гоббс;
- b) Дж. Локк;
- c) Фр. Гальтон;
- d) Ч. Дарвин.

3. Можно ли понимать под способностями имеющиеся у человека знания, умения и навыки?

- a) Да;
- b) нет;
- c) зависит от ситуации.

4. К какой группе способностей относятся восприятие и память?

- a) Общие;
- b) специальные;
- c) природные;
- d) творческие.

5. Главное условие развития способностей - это:

- a) соответствующая среда;
- b) определенные свойства нервной системы;
- c) особенности строения анализаторов;
- d) повышенная мотивация.

6. Индивидуальные свойства личности, которые обеспечивают легкость и продуктивность в овладении знаниями и в осуществлении различных видов деятельности, называются:

- a) общими способностями;
- b) специальными способностями;
- c) теоретическими способностями;
- d) практическими способностями.

7. Природной основой развития способностей является:

- a) черты характера;
- b) определенные свойства нервной системы;
- c) родители;
- d) особенности строения анализаторов.

8. Какое из перечисленных понятий в Библии имеет значение «меры серебра»:

- a) способность;
- b) одаренность;

- c) талант;
- d) гениальность.
9. Произведения талантливого человека отличаются:
- a) оптимизмом;
- b) оригинальностью;
- c) принципиальная новизна;
- d) популярностью.
10. Психологи считают, что гениальные творения создаются благодаря:
- a) уникальным способностям;
- b) полной самоотдаче;
- c) уникальным способностям и полной самоотдаче;
- d) случайно.
11. Психологическая теория деятельности стала развиваться:
- a) в конце XIX века;
- b) в начале XX века;
- c) в конце 20-х – начале 30-х годов XX века;
- d) в конце 50-х – начале 60-х годов XX века.
12. Книгу «Деятельность. Сознание. Личность» написал:
- a) Рубинштейн С.Л.;
- b) Выготский Л.С.;
- c) Леонтьев А.Н.;
- d) Гальперин П.Я.
13. Главный тезис диалектического материализма - это:
- a) сознание определяет бытие человека;
- b) бытие определяет сознание человека;
- c) бытие есть часть сознания;
- d) сознание есть часть бытия.
14. Одним из основополагающих принципов теории деятельности является принцип активности. Его суть в том, что:
- a) сознание проявляется в деятельности;
- b) поведение нельзя рассматривать в отрыве от сознания человека;
- c) деятельность – целенаправленный процесс;
- d) действия человека предметны, их цели носят социальный характер.
15. К основным видам деятельности относятся:
- a) игра;
- b) учение;
- c) творчество;
- d) труд.
16. Какие компоненты структуры человека задействованы в деятельности?
- a) физиологический и психический;
- b) психический и социальный;
- c) физиологический, психический и социальный;
- d) физиологический и социальный.
17. Основной единицей анализа деятельности является:
- a) действие;
- b) операция;
- c) функция;
- d) временной интервал.
18. Действия и операции отличаются:
- a) наличием волевого компонента;
- b) степенью осознания выполняемой деятельности;

- c) временем выполнения;
  - d) обобщенностью.
19. Операции бывают двух видов. К операциям первого вида относятся те, которые:
- a) возникли путем адаптации к условиям деятельности;
  - b) сознательные действия, благодаря автоматизации ставшие навыками и перемещенные в область неосознаваемых процессов;
  - c) бессознательные, неконтролируемые действия.
20. Физиологическими механизмами обеспечения психических процессов в теории деятельности являются:
- a) безусловные рефлексы;
  - b) условные рефлексы;
  - c) психофизиологические функции;
  - d) свойства нервной системы.

### Тестирование № 3

1. Совокупность психических процессов, посредством которых человек осознает себя, называется:
- a) самосознанием;
  - b) Я-концепцией;
  - c) Я-образом;
  - d) идентичностью.
2. Какого компонента нет в структуре самосознания?
- a) когнитивного;
  - b) эмоционально-оценочного;
  - c) смыслового;
  - d) поведенческого.
3. Какую функцию не выполняет самосознание?
- a) коммуникативную;
  - b) познания себя;
  - c) оценивания себя;
  - d) усовершенствования себя;
  - e) поиск смысла жизни.
4. Чувство собственной компетентности в какой-то деятельности, суждение о своих способностях и возможностях, называется:
- a) рефлексией;
  - b) самоэффективностью;
  - c) сензитивностью.
5. Какие составляющие содержатся, по теории У. Джеймса, в целостном «Я»:
- a) эмпирическое «Я» и чистое «Я»;
  - b) объективное «Я» и субъективное «Я»;
  - c) реальное «Я» и идеальное «Я».
6. Каким термином называют процесс усвоения оценок других людей?
- a) интериоризацией;
  - b) экстериоризацией;
  - c) смысловой интеграцией.
7. Процесс интерпретации, посредством которого человек приходит к определенному мнению о причинах чего-либо, называется:
- a) локусом контроля;
  - b) атрибуцией;
  - c) самоактуализацией.

8. Интернальный локус контроля свидетельствует о склонности человека приписывать ответственность за все происходящее с ним:

- a) внешним обстоятельствам;
- b) окружающим людям;
- c) себе;
- d) безличным, неконтролируемым силам.

9. Закончите формулу У. Джемса «Самоуважение есть отношение успеха к...»:

- a) притязаниям;
- b) работоспособности;
- c) продуктивности;
- d) удовлетворенности.

10. Принцип смысловой интеграции образа «Я» позволяет человеку:

- a) адекватно оценивать себя;
- b) правильно оценивать других;
- c) сохранить высокое самоуважение, независимо от жизненных неудач;
- d) избежать ригидности в оценке ситуации.

#### **Доклад, сообщение / Реферат №1**

1. Определение способностей.
2. Биологическое и социальное в индивидуальном развитии способностей.
3. Задатки – природная основа развития способностей.
4. Классификация способностей.
5. Уровни развития способностей.
6. Виды одаренности.
7. Условия, способствующие и препятствующие развитию способностей.
8. Творческие способности.
9. Теория деятельности А.Н. Леонтьева.
10. Структура деятельности.
11. Роль личностных качеств в профессиональной деятельности.
12. Профессионально-важные качества (ПВК) личности.
13. Развитие ПВК в учебной деятельности.
14. Потребности и мотивация профессиональной деятельности.
15. Пирамида потребностей по А. Маслоу.
16. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.
17. Внутренняя и внешняя мотивация.
18. Направленность как ведущая характеристика личности.
19. Формирование мотивационной сферы личности.

#### **Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты / Эссе №1**

Для обсуждения предлагается вопрос о процессе восприятия информации в ходе слушания. Студенты должны рассмотреть когнитивные и эмоциональные процессы, участвующие в ходе слушания; фильтры слушания, препятствующие получению информации; искажения в ходе слушания; закономерности процесса забывания; приемы эффективного слушания. В ходе обсуждения этих вопросов, студенты вырабатывают и демонстрируют умения и навыки активных техник слушания.

#### **Задание творческого уровня №1**

### Вариант №1

Студентам предлагается проанализировать проблему недостаточной эмоциональной регуляции поведения, роль эмоциональной регуляции в самоорганизации личности, для выполнения деятельности, в том числе учебной и профессиональной. Подобрать позитивные образы в прошлом и будущем и на их основе разработать упражнения по эффективной саморегуляции, основанные на работе с данными образами.

### Вариант №2

Студентам предлагается проанализировать схему построения когнитивного «Образа – Я», т.е. рассмотреть вопрос о закономерностях формирования представления человека о самом себе, о своей «Я - концепции».

«Я-концепция» — система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Эта концепция — результат познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.

Я-концепция характеризуется, помимо прочего, адекватностью или неадекватностью: человек может создать такой образ самого себя, который не соответствует реальности и приводит к конфликтам с ней; напротив, адекватная Я-концепция способствует более успешному приспособлению к миру и другим людям.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. На основе «Я»-концепции индивид строит взаимодействие с другими людьми и с самим собой.

Традиционно выделяют *когнитивную, оценочную и поведенческую* составляющие «я»-концепции. Когнитивная составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает. Оценочная — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится. Поведенческая — это то, как человек в действительности поступает.

На основе этих знаний, студенты должны разработать свою «Я-концепцию»

### Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №2

#### «Профессионально-важные качества специалиста Вашей специальности».

##### Ход работы:

1. Изучите тему №5.
2. Посмотрите методические рекомендации “Общие требования и рекомендации по оформлению письменных студенческих работ”.
3. Подготовьте эссе на тему " **Профессионально-важные качества специалиста Вашей специальности** ".
4. Разместите ответ на задание в текстовом поле (полный ответ - до 800 слов).

**Инструкция.** После завершения изучения темы №5 «Профессионально-важные качества личности» Вам необходимо показать свое умение самостоятельно анализировать конкретную ситуацию, связанную с успешным выполнением профессиональных обязанностей; показать уровень сформированности исследовательских навыков и творческого мышления.

*Профессионально важные качества* – это качества, необходимые для успешного выполнения профессиональных задач. Наряду с ними выделяют и качества, препятствующие успеху в профессиональной деятельности. Чтобы стать профессионалом в своей области Вы должны их знать, поэтому необходимо в эссе описать и те, и другие, обосновать свой выбор. Определите, к какой группе по классификации Е.А. Климова, относится Ваша профессия: «человек - человек», «человек – природа», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – художественный образ».

### **Критерии оценки эссе.**

1. Логичное изложение материала.
2. Использование аргументов для своей позиции.
3. Четкое изложение собственных мыслей и их грамотное оформление в точном соответствии с требованиями.

### **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

### **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет**

#### **Примерный перечень теоретических вопросов к зачету**

1. Общее представление об ощущении.
2. Общее представление о восприятии.
3. Общее представление о представлении.
4. Общее представление о воображении.
5. Общее представление о внимании.
6. Общее представление о памяти.
7. Общее представление о мышлении.
8. Речь и мышление.
9. Представления об эмоциональных переживаниях
10. Эмоциональный стресс
11. Воля как высший уровень регуляции.
12. Определение состояния. Роль и место состояний среди других психических явлений.
13. Индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность.
14. Биологическое и социальное в индивидуальном развитии человека.
15. Свойства и структура личности.
16. Типологии личности.
17. Понятие о темпераменте. Исторический обзор учений о темпераменте.
18. Конституциональные теории темперамента. Типологии Э. Кречмера и У. Шелдона.
19. Нейродинамические теории темперамента. Учение И.П. Павлова о свойствах нервной системы. Типы нервной системы по И.П. Павлову.
20. Понятие характера. Соотношение темперамента и характера.
21. Структура характера. Черты характера. Классификация черт характера.
22. Акцентуированные личности по К. Леонгарду.
23. Задатки и способности.
24. Классификация способностей. Общие и специальные способности. Теоретические и практические способности.
25. Понятие потребности.
26. Понятие мотив.
27. Понятие мотивации. Виды мотивации.
28. Понятие направленности. Основные виды направленности.
29. Формирование мотивационной сферы личности.
30. Понятие о самосознании в отечественных теориях личности.
31. Структура самосознания и «Я-концепции».
32. Формирование «Я-образа».
33. Возможности и ограничения саморазвития личности.

#### **Примерный перечень практических заданий к зачету**

1. Охарактеризовать основные проблемы и возможности самоорганизации.



2. Описать физиологическую основу ощущения и восприятий.
3. Объяснить закономерности функционирования памяти и внимания.
4. С помощью различных мыслительных операций разобрать решение задач.
5. Использовать невербальные и паралингвистические средства общения для распознавания эмоциональных состояний и лжи.
6. Рассмотреть стрессогенные факторы в процессе общения.
7. Продемонстрировать способы контроля и управления эмоциональными состояниями.
8. Использовать механизмы психологической защиты З.Фрейда для анализа конфликтных ситуаций в межличностном общении.
9. Привести примеры талантливых людей и основания их уровня развития способностей.
10. Раскрыть мотивы поступков героев художественных произведений.
11. Привести примеры акцентуаций характера героев литературных произведений.
12. Привести примеры проявления темпераментов в ситуации общения и в профессиональной деятельности.
13. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для холериков.
14. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для флегматиков.
15. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для меланхоликов.
16. Дать рекомендации по гармонизации поведения и деятельности для сангвиников.
17. Перечислить и обосновать черты личности, объясняющие успешность современной личности, ее конструктивность в ситуации общения и в профессиональной деятельности.
18. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-человек»
19. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-техника»
20. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-знак»
21. Определить перечень профессионально-важных качеств личности для специалиста сферы деятельности: «человек-природа»
22. Привести приемы управления временем.
23. Составить социально-психологический портрет личности, обладающей развитой способностью и потребностью к самореализации.
24. Составить социально-психологический портрет личности, обладающей мотивацией к личностному развитию.
25. Привести примеры проявлений экстерального локуса контроля. Проанализировать его эффективность через призму самоорганизации и саморазвития.
26. Привести примеры проявлений интернального локуса контроля. Проанализировать его эффективность через призму самоорганизации и саморазвития.