

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:	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль):	Экономическое развитие региона
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, заочная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат социологических наук, доцент Иванова А.Ю.

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 понятиях 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 №2 (20)
5	Профессионально-важные качества личности.	УК-6	Тестирование №2 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №2 (20)
6	Самосознание и саморазвитие личности.	УК-6	Тестирование №3 (10)	Доклад, сообщение/Реферат №1 (10)	Задания творческого уровня №2 (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.

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>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>	
<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):	36	36
Лекционные занятия (Лек)	18	18
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	18	18
Самостоятельная работа студента (СР)	33	33
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	33	33
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	39	39
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	2	4	0	6	0
2	Эмоционально - волевая сфера личности.	1	4	2	0	6	0
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер.	1	2	4	0	4	0
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация.	1	4	2	0	6	0
5	Профессионально-важные качества личности.	1	4	2	0	5	0
6	Самосознание и саморазвитие личности.	1	2	4	0	6	0
Итого:			18	18	0	33	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):	4	4
Лекционные занятия (Лек)	2	2
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	2	2
Самостоятельная работа студента (СР)	61	61
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	61	61
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Контактная работа (КоР)	7	7
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				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			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	2	0	0	10	0	
5	Профессионально-важные качества личности.	1	0	0	0	10	0	
6	Самосознание и саморазвитие личности.	1	0	2	0	11	0	
Итого:			2	2	0	61	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.

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	14	14
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	8	8
Самостоятельная работа студента (СР)	55	55
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	55	55
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	17	17
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				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Психические явления. Когнитивные процессы	1	2	0	0	10	0	
2	Эмоционально - волевая сфера личности.	1	0	2	0	10	0	
3	Психические свойства личности. Темперамент и характер.	1	2	0	0	10	0	
4	Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация.	1	2	2	0	8	0	
5	Профессионально-важные качества личности.	1	0	2	0	8	0	
6	Самосознание и саморазвитие личности.	1	0	2	0	9	0	
Итого:			6	8	0	55	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-zakonomernosti-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-gruppy-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](https://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 : 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: [arhiv.neicon.ru](http://arhiv.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. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный

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

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

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

12. 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, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным 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 [umeos.ru](http://umeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), 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 [umeos.ru](http://umeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [umeos.ru](http://umeos.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) самомобилизация.
7. Самоободрение, самоодобрение и самоприказ – это:
- a) варианты самоинициации;
  - b) формы самоторможения;
  - c) субъективные средства стимуляции волевых усилий;
  - d) приемы самомобилизации;
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;

- с) зависит от ситуации.
4. К какой группе способностей относятся восприятие и память?
- Общие;
  - специальные;
  - природные;
  - творческие.
5. Главное условие развития способностей - это:
- соответствующая среда;
  - определенные свойства нервной системы;
  - особенности строения анализаторов;
  - повышенная мотивация.
6. Индивидуальные свойства личности, которые обеспечивают легкость и продуктивность в овладении знаниями и в осуществлении различных видов деятельности, называются:
- общими способностями;
  - специальными способностями;
  - теоретическими способностями;
  - практическими способностями.
7. Природной основой развития способностей является:
- черты характера;
  - определенные свойства нервной системы;
  - родители;
  - особенности строения анализаторов.
8. Какое из перечисленных понятий в Библии имеет значение «меры серебра»:
- способность;
  - одаренность;
  - талант;
  - гениальность.
9. Произведения талантливого человека отличаются:
- оптимизмом;
  - оригинальностью;
  - принципиальная новизна;
  - популярностью.
10. Психологи считают, что гениальные творения создаются благодаря:
- уникальным способностям;
  - полной самоотдаче;
  - уникальным способностям и полной самоотдаче;
  - случайно.
11. Психологическая теория деятельности стала развиваться:
- в конце XIX века;
  - в начале XX века;
  - в конце 20-х – начале 30-х годов XX века;
  - в конце 50-х – начале 60-х годов XX века.
12. Книгу «Деятельность. Сознание. Личность» написал:
- Рубинштейн С.Л.;
  - Выготский Л.С.;
  - Леонтьев А.Н.;
  - Гальперин П.Я.
13. Главный тезис диалектического материализма - это:
- сознание определяет бытие человека;
  - бытие определяет сознание человека;
  - бытие есть часть сознания;

д) 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. Джемса, 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 оценки 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**

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.

### **Задание творческого уровня №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»

## **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.