

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ - ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

И.М. Лаврухина, И.Е. Кроливецкая

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ**

*практикум для бакалавров*

Зерноград - 2020

© Лаврухина И.М., Кроливецкая И.В. 2020

© Азово-Черноморский инженерный  
институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020

[Об издании - 1, 2](#)

[Содержание](#)

УДК 159.922

ББК 88.3

*Издается по решению методической комиссии по направлению  
подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» Азово-  
Черноморского инженерного института  
ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»  
в г. Зернограде*

**Рецензент:**

доктор философских наук, профессор Глушко И.В.

**Лаврухина И.М.** Психологические основы самоорганизации и саморазвития: практикум для бакалавров [Электронный ресурс] / И.М. Лаврухина, И.Е. Кроливецкая – Электрон. дан. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. – 76 с. – Режим доступа: Локальная сеть Библиотеки Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ.

Учебно-методическое пособие отражает структуру дисциплины «Психологические основы самоорганизации и саморазвития», относящейся к базовой части ОПОП бакалавриата. Пособие является результатом переработки отечественных и зарубежных учебников, учебных и учебно-методических пособий, а также обобщения авторами опыта преподавания данного курса в ВУЗе. Оно предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Профессиональное обучение (по отраслям)» факультета экономики и управления территориями квалификации «бакалавр» согласно ФГОС ВО.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры  
«Гуманитарные дисциплины и иностранные языки»  
Протокол № 5 от 18 ноября 2020 г.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией  
по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по  
отраслям)» Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО  
Донской ГАУ  
Протокол № 2 от 21 ноября 2020г.

© Лаврухина И.М., Кроливецкая И.Е. 2020

© Азово-Черноморский инженерный  
институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1. Общее описание курса</u></b>	4
<u>1.1. Цель и задачи курса</u>	4
<u>1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины</u>	4
<u>1.3. Организационно-методическое построение и структура курса</u>	5
<u>1.4. Краткое содержание дисциплины</u>	5
<b><u>2. Описание системы ученой работы</u></b>	6
<u>2.1. Содержание учебной дисциплины</u>	6
<u>2.2. Практические занятия (семинары)</u>	12
<u>2.3. Общие правила выполнения и защиты реферата</u>	13
<u>2.4. Примерные темы рефератов</u>	14
<b><u>3. Описание системы контроля знаний</u></b>	15
<u>3.1. Формы текущего контроля успеваемости и общие правила выполнения контрольных заданий</u>	15
<u>3.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины</u>	16
<u>3.3. Тестовые задания</u>	17
<u>3.4. Задания для самостоятельной работы по тематике курса. Примерная тематика докладов для дискуссий и эссе, практических и творческих заданий по курсу «Этика государственной и муниципальной службы»</u>	19
<b><u>Модуль 1</u></b>	19
<u>3.4.1.1 Теория личности</u>	19
<u>3.4.1.2 Личностный рост как актуализация человеческого потенциала</u>	20
<u>3.4.1.3 Средства личностного саморазвития человека</u>	21
<u>3.4.1.4 Личностный рост как актуализация человеческого потенциала</u>	28
<u>3.4.1.5. Организация психологического сопровождения самопознания и саморазвития</u>	31
<b><u>Модуль 2</u></b>	34
<u>3.4.2.6-7 Самоорганизация как основа саморазвития личности</u>	34
<u>3.4.2.8 Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации</u>	38
<u>3.4.2.9. Организация психологического сопровождения самопознания и саморазвития</u>	45
<u>3.5. Контрольные вопросы к зачету по дисциплине</u>	55
<b><u>4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины</u></b>	56
<u>4.1. Основная литература</u>	56
<u>4.2. Дополнительная литература</u>	56
<u>4.3. Базы данных, информационно-справочные, поисковые системы и другие Интернет-ресурсы</u>	58
<u>Приложение</u>	60
<b><u>5. Глоссарий</u></b>	69

## **1. Общее описание курса**

### ***1.1. Цель и задачи курса***

Формирование у студентов системы теоретических знаний, практических умений и навыков по личностному росту с целью развития универсальных, культурных и профессиональных компетенций на основе развития способностей к самопознанию, рефлексии, самоанализу и самосовершенствованию; в области управления процессом самоорганизации и саморазвития.

В этой связи необходимо сформировать у студентов систему представлений о процессах самоорганизации и саморазвития человека; развивать способности к личностной рефлексии, рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий; содействовать формированию психологической готовности к применению полученных знаний, умений, навыков в самостоятельной профессиональной деятельности.

### ***1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины***

Согласно ФГОС ВО, изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

*В результате изучения дисциплины студент должен знать:*

- основы структуры личности, эмоционально-волевой сферы, своего характера, личностного роста и развития; основные компоненты самоорганизации (самовоспитание, самообучение, самоконтроль); знание особенности деятельности и поведения личности; приемов и техник, повышающих эффективность организации человеком собственной деятельности, научной организации умственного труда; сущности, значимости, методов и форм самообразования (УК-6).

*уметь:*

- рационально распределять временные и информационные ресурсы определять долгосрочные и краткосрочные цели деятельности;

*контролировать и оценивать ход и результаты деятельности (УК-6).*

*владеть:*

- приемами самообразовательной деятельности;  
пониманием соответствия жизненных выборов индивидуальным особенностям личности, соответствия образа «Я» и профидентичности личности (УК-6).

### ***1.3 Организационно-методическое построение и структура курса***

Курс состоит из лекций и практических занятий. Формат практических занятий – изложение и обсуждение рассматриваемой темы на основе изученной литературы. В рамках работы на практическом занятии рекомендуются комментирование и активное участие в коллективном обсуждении предлагаемых вопросов, обсуждение проблемных ситуаций, участие в деловых играх, выполнение индивидуальной работы по заданию преподавателя и др. виды работ. В рамках курса проводится тестирование знаний на основе пройденного материала, а также выступление с докладом по заранее выбранной теме.

Структура курса включает:

- аудиторные занятия (всего) – 36 ч., в том числе:

лекции– 18 ч.

семинары– 18 ч.

- самостоятельная работа студента (СРС) – 72 ч., в том числе:

подготовка к практическим занятиям – 68 ч.

подготовка доклада-реферата – 4ч.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

### ***1.4 Краткое содержание дисциплины***

#### ***Модуль 1. Психологический подход к исследованию личностного саморазвития человека***

1.1. Личность как субъект саморазвития и жизнедеятельности.

Саморазвитие как фундаментальная способность и специфическая деятельность человека

1.2. Личность как инстанция саморазвития человека.

1.3. Структура саморазвивающейся личности.

1.4. Сознание как орган личностного саморазвития человека

1.5. Роль субъективного в самоосуществлении личности.

1.6. Средства личностного саморазвития человека

Понятие психологических средств и психотехники саморазвития. Виды психологических средств личностного саморазвития

#### ***Модуль 2. Основы самоорганизации и самоуправления деятельностью***

2.1. Основы самоорганизации учебной деятельности обучающихся.

2.2. Психологические детерминанты и механизмы самоорганизации деятельности

2.3. Компетенции организации учебной деятельности

2.4. Основы организации самостоятельной работы обучающихся.

2.5. Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации.

## **2. Описание системы ученой работы**

### **2.1. Содержание учебной дисциплины (модулей)**

#### **Модуль 1. Психологический подход к исследованию личностного саморазвития человека**

##### ***1.1. Личность как субъект саморазвития и жизнедеятельности.***

##### ***Саморазвитие как фундаментальная способность и специфическая деятельность человека.***

Проблема саморазвития: подходы к анализу. Философские модели саморазвития человека (антропоцентрическая, теоцентрическая, рационалистическая, социальная, трансцендентальная, персоналистическая, аксиологическая, феноменологическая, экзистенциальная, психосоциальная). Саморазвитие человека как проявления «Я»: внутренняя и внешняя детерминация развития человека, индетерминация, самодетерминация развития человека. Саморазвитие человека как активность человека по преобразованию себя. Саморазвитие как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие как становление субъективной реальности. Саморазвитие как порождение разнообразных вариантов проявления человеком себя в меняющемся мире. Психологические характеристики саморазвития как процесса.

Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития. Б.Г. Ананьев о значении общественного опыта в развитии личности. Концепция отношений личности В.Н. Мясищева. Понятие «социальная установка» Д.М. Узнадзе. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А. Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная Л.И. Анциферовой. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А. Абульхановой-Славской.

Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития. Понятие «аттитюд». Концепция М. Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М. Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к объекту). Роль самоактуализации в работах А. Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К. Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В. Франклу.

##### ***1.2. Личность как инстанция саморазвития человека.***

Имплицитные теории личности. Психология личностных конструктов Дж. Келли. Типология «вариантов жизни» В.Н. Дружинина. Память как процесс формирования опыта «Я». Самореализация как внесение значимого вклада в культуру.

Социальный опыт как условие развития личности. Мировоззрение личности. Жизненная позиция. Образ жизни (активность или выжидание).

Формирование мотива. Компоненты мотивации: потребностный (социальные и биологические потребности), «внутренний фильтр» (нравственный контроль, оценка своих возможностей), целевой компонент (процесс удовлетворения потребности, предметное действие).

Самовоспитание как средство саморазвития. Самостимулирование, самопрограммирование, самоинструктирование, самоконтроль, самоотчет.

Барьеры саморазвития: отсутствие самостоятельности; прошлый негативный опыт; стереотипы, шаблоны в поведении, ригидность; социальное влияние; неразвитые способности к самопознанию; несформированность механизмов саморазвития; отсутствие навыков самовоспитания.

Понятие личностного роста в психологии саморазвития. Личностный рост или актуализация «Я» по К. Роджерсу. Взгляд А. Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В. Франклу. Понимание личностного роста К. Юнгом, А. Адлером, Э. Эриксоном, А. Менегетти.

### ***1.3. Структура саморазвивающейся личности.***

Ценностные основания саморазвития. Ценности как смысловые образования личности в теории С.Л. Рубинштейна.

Внутренний мир человека (субъективная реальность). Содержание внутреннего мира: «самовыражения Я», «размышления о другом», «планирование будущего», «фиксация на препятствиях», «чувственное восприятие мира», «фантазии». Развитие субъективной реальности. Периодизация В.И. Слободчикова. Событийная общность, самобытность. Кризисы рождения, кризисы развития. Стадии принятия, стадии освоения. Ступени развития: оживление, одушевление, персонализация, индивидуализация, универсализация.

Структурная модель самосознания. Психофизиологическая идентичность, социальная идентичность, личная идентичность. Элементы идентичности: экзистенциальное «Я» (саморегуляция и самоконтроль), категориальное «Я» (самопознание и самооценка), переживаемое «Я» (самоощущение).

Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.

### ***1.4. Сознание как орган личностного саморазвития человека.***

Общая характеристика самопознания как процесса. Обнаружение личностных черт; фиксация в сознании, соотнесение с ситуацией; установление причинно-следственных связей; оценка относительно идеального образца; принятие или непринятие данного качества.

Проблема самопознания: традиции осмысления. Самопознание как ценность внутреннего опыта (буддизм, йога, суфизм). Самопознание как непосредственное восприятие сознания. Естественнаучный подход к

проблеме самопознания. Социально-психологический подход к проблеме самопознания. Личностный подход к проблеме самопознания. Самопознание в структуре самосознания. Самопознание и самопонимание.

Значение самопознания в психологии. Роль самопознания в психоанализе (З. Фрейд, К. Юнг). Осознание сублимностей в психосинтезе Р. Ассаджоли. Показатели зрелой личности по Ф. Перлзу (гештальтпсихология), проработка невротических уровней: «клише», «искусственный», «тупик», «внутренний взрыв». Значение самопознания в гуманистической психологии (К. Роджерс). Место самопознания в бихевиоризме, когнитивной психологии, экзистенциальной психологии. В.В. Столин о проблеме «Я» в психологии. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р. Пантилееву.

Области самопознания: сознание, бессознательное. Осознание архетипов по К. Юнгу. Модель Д. Лафта, Г. Инграма «Окно Джогари» (арена, слепое пятно, видимость, неизвестное).

Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. Формирование представления о себе (Б.Г. Ананьев). Формирование оценочной деятельности. Развитие самосознания (идентификация с телом, именем, притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство). Стремление к самоутверждению.

Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. Способность к рефлексии. Развитие самосознания. Появление дополнительных возможностей для саморазвития и самоутверждения. Формирование Я-концепции. Влияние риска на способы самоутверждения. Классификация Б.Г. Мастерова (физический риск, социальный риск, риск самораскрытия).

### ***1.5. Роль субъективного в самоосуществлении личности.***

Мотивация развивающейся личности. Теории внешней мотивации. Теории внутренней мотивации. Мотивационный профиль личности. Карта интересов. Методы стимуляции творчества, креативности и инновационного мышления. Интеллектуальное воспитание как основа личностного роста.

Цели и мотивы самопознания. Широкие и узкие, реальные и нереальные, истинные и ложные цели самопознания. Специфический мотив самопознания. Интерес, стадии развития интереса. Неспецифические мотивы самопознания: мотивы, связанные с «Я»; мотивы, связанные с саморазвитием; мотивы других видов деятельности.

Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.

Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера



отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.

Сферы самопознания и саморазвития. Роль профессиональной деятельности. Реализация человека в семье, в отношениях с другими, в досуговой деятельности. Проблема кризисов и выхода из них. Степень удовлетворенности жизнью. Тип «вечные юноши».

Биография, жизненный путь человека. Классификация жизненных (биографических) событий: в зависимости от сферы жизни (биологические, социальные); происходят вокруг индивида, с ним самим или внутри него; индивидуальные; социокультурные; по степени массовости, повторяемости и предсказуемости.

Свойства событий: время совершения события; длительность события, последовательность; когортные особенности; контекстуальная чистота событий; вероятность осуществления.

### ***1.6. Средства личностного саморазвития человека***

Понятие психологических средств и психотехники саморазвития. Виды психологических средств личностного саморазвития

Формы саморазвития. Самоутверждение. Мотивы самоутверждения. Самосовершенствование. Роль самовоспитания. Самоактуализация. Характеристика самоактуализирующейся личности по А. Маслоу: принятие себя, других и природы; непосредственность, простота и естественность, центрированность на проблеме; независимость (потребность в уединении); автономия (независимость от культуры и окружения); свежесть восприятия; вершинные переживания; общественный интерес; глубокие межличностные отношения; демократический характер; философское чувство юмора; креативность; сопротивление окультуриванию.

Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования: содержание и направленность; определенность и неопределенность; устойчивость; временные характеристики. Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития.

Способы самопознания. Самонаблюдение (попутное, целенаправленное), самоанализ, сравнение себя с некоторой меркой, моделирование, осознание противоположностей.

Специальные средства. Индивидуальное консультирование психолога, работа в группе социально-психологического тренинга.

Механизмы самопознания. Идентификация: перенос качеств другого на себя и перенос своих качеств на другого. Рефлексия. Элементы рефлексии по модели М.Розенберга. Компоненты рефлексивного «Я», измерения, фокусы внимания, области «самости», планы «самости».

## **Модуль 2. Основы самоорганизации и самоуправления деятельностью**

### ***2.1. Основы самоорганизации учебной деятельности обучающихся.***

Самоорганизация: исторический и актуальный аспекты. Основные составляющие самоорганизации. Теоретические подходы к определению сущности понятия «самоорганизация». Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации.

Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов как психолого-педагогическая проблема. Основные функции самоорганизации учебно-профессиональной деятельности студентов.

Подходы к психической самоорганизации личности: личностный, деятельностный, интегральный (личностно-деятельностный) и технический. *Голографическая модель самоорганизации А.Д. Ишкова*. Законы личностной самоорганизации: закон оптимальной самореализации (самосохранения и развития), закон динамического равновесия психических процессов и состояний личности. Адаптационные и пороговые (бифуркационные) механизмы самоорганизации.

Психологические установки, повышающие эффективность самоорганизации.

### ***2.2. Психологические детерминанты и механизмы самоорганизации деятельности.***

Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Общая характеристика саморегуляции. Способы и приёмы саморегуляции.

Механизмы самоорганизации учебно-профессиональной деятельности студентов.

Психологическое время развивающейся личности. Время в структуре сознания. Организация времени жизни. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Предпосылки возникновения тайм-менеджмента. Теории эффективной организации времени в XX в. «Классический» тайм-менеджмент на Западе и разработки советских ученых. Современный тайм-менеджмент: развитие консалтинговых услуг. Аксиологический аспект тайм-менеджмента студента. Структура тайм-менеджмента. Технологии тайм-менеджмента: матрица Эйзенхауэра, закон Парето, система Франклина. Технология использования «краеугольного времени», «мобилизация и электрификация» тайм-менеджмента.

### ***2.3. Компетенции в организации учебной деятельности.***

Базовые компетенции педагогической деятельности: личностные качества, постановка целей и задач педагогической деятельности, мотивация учебной деятельности, информационная компетентность, разработка программ педагогической деятельности и принятие педагогических решений.

Компетенции в организации учебной деятельности: умение устанавливать субъект-субъектные отношения, умение организовать учебную (воспитательную) деятельность обучающихся (воспитанников), умение реализовать педагогическое оценивание, компетентность в организации информационной основы деятельности обучающегося, компетентность в использовании современных средств и систем организации учебно-воспитательного процесса, компетентность в способах умственной деятельности.

Компетенции самоорганизации учебно-профессиональной деятельности студентов вузов. Методологические основы компетенций самоорганизации учебно-профессиональной деятельности. Система формирования компетенций самоорганизации учебно-профессиональной деятельности. Эффективность функционирования системы формирования компетенций самоорганизации. Условия эффективного функционирования системы формирования компетенций самоорганизации. Критерии и уровни сформированности компетенций самоорганизации.

#### ***2.4. Основы организации самостоятельной работы обучающихся.***

Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека. Жизненные перспективы личности и организация времени. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента. Система планирования времени. Методика разработки личных жизненных планов. Технологии самоменеджмента в организации учебной деятельности студентов. Технологии самообразования.

#### ***2.5. Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации.***

Профессиональное саморазвитие личности. Создание условий для саморазвития, самореализации сотрудников. Саморазвитие как результат профессионального творчества.

Характеристики профессионального саморазвития (А.К. Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование. Стадии профессионального развития Д. Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем.

## **2.2. Практические занятия**

### ***Модуль 1 – Психологический подход к исследованию личностного саморазвития человека***

***Практическое занятие №1.*** Личность как субъект саморазвития и жизнедеятельности. Саморазвитие как фундаментальная способность и специфическая деятельность человека.

***Практическое занятие №2.*** Личность как инстанция саморазвития человека.

***Практическое занятие №3.*** Структура саморазвивающейся личности.

***Практическое занятие №4.*** Сознание как орган личностного саморазвития человека.

***Практическое занятие №5.*** Роль субъективного в самоосуществлении личности.

***Практическое занятие №6.*** Средства личностного саморазвития человека

Понятие психологических средств и психотехники саморазвития. Виды психологических средств личностного саморазвития

***Практическое занятие №7.*** Жизненные принципы как средство личностного саморазвития. Жизненные ориентации личности.

### ***Модуль 2 – Основы самоорганизации и самоуправления деятельностью***

***Практическое занятие №1.*** Основы самоорганизации учебной деятельности обучающихся

***Практическое занятие №2.*** Психологические детерминанты и механизмы самоорганизации деятельности.

***Практическое занятие №3.*** Компетенции организации учебной деятельности

***Практическое занятие №4.*** Основы организации самостоятельной работы обучающихся

***Практическое занятие №5.*** Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации.

### ***2.3. Общие правила выполнения и защиты реферата***

Учебный реферат понимается как учебно-исследовательская работа студента, направленная на углубленное изучение определенной темы. Цель написания реферата: поиск, анализ, сопоставление различных научных концепций, школ и мнений ведущих специалистов по выбранной теме, анализ современного состояния проблемы и прогнозов на будущее развитие.

#### **Требования к оформлению реферата и характер деятельности студента при работе над рефератом.**

Работа над рефератом проводится в несколько этапов.

1. На первом (вводном) семинарском занятии студенты знакомятся с особенностями курса и его проблематикой. На этом семинарском занятии или на консультации студенты выбирают тему реферата.

2. По выбранной теме студент ведет работу под руководством преподавателя. Определяется структура реферата, его содержание, подбирается, систематизируется, анализируется научная, учебная и научно-публицистическая, справочная литература по выбранной теме. Студент выбирает, обрабатывает и оформляет необходимый демонстрационный материал.

3. Защита реферата производится на текущих семинарах либо на консультациях в форме устного выступления (презентации) до 10 мин. С лучшими реферативными исследованиями студенты могут выступить на студенческой научно-практической конференции в академии.

#### **Структура реферата**

Реферат состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении обосновывается актуальность темы, дается обзор литературы и источников, формулируется исследовательская задача, излагаются методологические подходы к раскрытию темы, её научно-практическая значимость.

Основная часть раскрывает содержание темы. Она может состоять из нескольких параграфов и подпунктов. Через все содержание основной части должна проходить главная идея автора, которую он определил во введении. Акцент может быть сделан на аргументированном представлении студентом своей точки зрения, обзоре и оценке рассматриваемого материала и проблематики.

В заключении подводятся основные итоги работы, делаются обобщающие выводы по теме, возможно, некоторые предположения автора о перспективах рассматриваемой им темы.

Объем реферата составляет 10-15 машинописных страниц.

Работа может быть оформлена в виде презентации.

Все имеющиеся в реферате цитаты и сноски тщательно выверяются. Приводимые цитаты должны полностью совпадать с текстом оригинала: изменение грамматических форм не допускается. Вспомогательный аппарат письменных работ (библиографические списки, сноски, ссылки, примечания,

таблицы, схемы) оформляются в соответствии с существующими стандартами (например: *Хаусхофер К.* О геополитике: Работы разных лет / К. Хаусхофер. – М.: Мысль, 2001; *Цымбурский В.Л.* Остров Россия. Перспективы российской геополитики / В. Л. Цымбурский // Полис. – 1993. – № 5. – С. 6–23; *Дугин А.* Основы геополитики. Геополитическое будущее России. Мыслить Пространством / А. Дугин. – М.: Арктогея-центр, 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.arctogaia.com/public/osnovygeo/>).

В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников (в алфавитном порядке).

Недопустимо включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете – необходимо указывать полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены (в качестве такового рассматриваются не только не санкционированные нормами научной этики заимствования в курсовых и творческих работах, но и буквальное заимствование фрагментов учебной литературы).

#### **2.4. Примерные темы рефератов**

1. Личность как субъект самосознания: образ «Я», самооценка, уровень притязаний, самоуважение.

2. Автономная личность по Э. Берну: «Проявление или восстановление трех способностей: осознания, спонтанности, искренности (конгруэнтность, аутентичность).

3. Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности. Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттитюдоды: интроверсия и экстраверсия.

4. Психологический рост в теории А. Адлерс. Взгляды А. Адлерс на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире».

5. Психологическое совершенствование по В. Райху. Препятствия к совершенствованию.

6. Силы, поддерживающие и ограничивающие личное развитие по У. Джеймсу.

7. Портрет психологически здорового человека по А. Маслоу. «Терапия основных потребностей и терапия «сути» (insight). Невроз как преграда врожденного стремления к самоактуализации.

8. Методики Маддукса и Шеера «Диагностика самооэффективности».

9. «Тайм-менеджмент» и другие технологии самоорганизации учебной деятельности.

10. Процесс самоорганизации личности студентов с помощью активных методов обучения.

### **3. Описание системы контроля знаний**

#### **3.1. *Формы текущего контроля успеваемости и общие правила выполнения контрольных заданий***

Текущий контроль успеваемости студентов проводится на семинарском занятии. *Подготовка к практическому занятию* является частью самостоятельной работы студента. Устный контроль знаний в ходе проведения семинарских занятий предполагает оценку выступления студента на семинаре, участие в деловых играх, умения вести дискуссию, аргументировать свою позицию ссылками на изученную литературу, а также творческого подхода к подготовке реферата, докладов и сообщений, которые должны представлять собой не пересказ чужих мыслей, а попытку самостоятельной концептуализации определенной, достаточно узкой и конкретной проблемы, связанной с тематикой соответствующего семинарского занятия.

*Разработка проблемного задания и подготовка доклада* является частью самостоятельной работы студента. Анализ проблемного задания предполагает самостоятельное практическое закрепление учебного материала и представляет собой разработанную учебную ситуацию. Предполагается, что к моменту подготовки доклада студент ознакомился с литературой в рассматриваемой предметной области и представляет, каким образом следует выполнять работу. Подготовка доклада может выполняться под контролем преподавателя. В ходе выполнения данного вида самостоятельной работы (на занятиях по расписанию, консультациях и email) студент может консультироваться с преподавателем по любым вопросам, связанным с выполнением работы. Преподаватель может скорректировать последовательность действий в ходе выполнения задания, сместить акценты и рекомендовать дополнительную литературу по рассматриваемому вопросу.

Доклад о проделанной работе производится на семинарском занятии с соответствующей тематикой. Доклад представляет собой рассказ студента на 5-7 минут о выполненном проблемном задании. Основным критерий оценки выполнения проблемного задания - полнота изложения материала и полученных результатов в докладе.

*Тематика проблемных заданий и деловых игр* предлагается студентам в начале семестра и озвучивается в начале семинара. Студент вправе выбрать тему из предложенного преподавателем перечня или предложить свою, согласовав ее с преподавателем. Не разрешается представлять одну и ту же работу более, чем одному студенту. Преподаватель дает консультации по любым вопросам, касающимся проблематики доклада и текущих самостоятельных работ в специально отведенные для этого часы консультаций.

*Формы текущего контроля успеваемости - тестирование* – проводится по выбранным темам.

Форма промежуточного контроля – зачет. В данную форму включаются вопросы по всему курсу.

На промежуточной аттестационной работе (зачете) каждому студенту предлагаются тестовые задания или вопросы для контроля.

Студент имеет право заменить предложенный ему вариант задания, но при этом оценка снижается на 30% от максимального количества баллов, предусмотренных за данную работу.

### ***3.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины***

*Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств*

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт*)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов и заданий	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
3	ТАт-1	УК-6.1 УК-6.2	Модуль 1 – Психологический подход к исследованию личностного саморазвития человека	УО-1	10	-
				ПР-1	1	7
	ТАт-2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4	Модуль 2 – Основы самоорганизации и самоуправления деятельностью	УО-1	8	-
				ПР-1	1	3
				УО-2	18	-
	ПрАт	Зачет				

\*ТАт – текущая аттестация

ПрАт – промежуточная аттестация

\* УО-1 – устный опрос (собеседование); УО-2 – зачет; ПР-1 – письменная работа (тесты);



### 3.3. Тестовые задания

1. Выберите правильные варианты ответа.

Основными характеристиками научных психологических знаний являются:

- а) системность;
- б) конкретность;
- в) опора на личный опыт;
- г) рациональность.

2. Выберите правильные варианты ответа.

К числу отраслей фундаментальной психологии относятся:

- а) общая психология;
- б) социальная психология;
- в) психология искусства;
- г) психология труда.

3. Выберите правильные варианты ответа.

К числу отраслей прикладной психологии относятся:

- а) медицинская психология;
- б) зоопсихология;
- в) нейропсихология;
- г) экономическая психология.

4. Дополните.

\_\_\_\_\_ - это восприимчивость ученика к усвоению новых знаний и новых способов их добывания, а также готовность к переходу на новые уровни умственного развития.

5. Дополните.

- организация человеком собственного труда, своего времени в процессе труда и отдыха.

6. Выберите правильные варианты ответа.

Эффективность учебных занятий зависит от следующих факторов:

- а) способствующая учебе обстановка;
- б) отсутствие отвлекающего окружения;
- в) хорошо осознанная цель;
- г) непосредственный интерес;
- д) плохая физическая форма;
- е) музыкальное сопровождение.

7. Дополните.

\_\_\_\_\_ - это психологические качества личности, определяющие продуктивность (производительность, качество, результативность и др.) деятельности. Они многофункциональны, и вместе с тем каждая профессия имеет свой ансамбль этих качеств.

8. Дополните.

\_\_\_\_\_ - уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности.

9. Дополните.

\_\_\_\_\_ - постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека.

10. Дополните.

- осознаваемая или неосознаваемая причина, лежащая в основе направленности поведения, выбора конкретного поведения (действий и поступков) личности.

1. Установите соответствие.

Направления деятельности педагога-психолога	Характеристика направлений
1. Психопрофилактика 2. Психодиагностика 3. Психологическое консультирование 4. Психологическая коррекция	А. Добывание психологической информации о человеке или группе, «конкретных знаний о конкретном человеке, полученных на основе обобщенной научной теории» Б. Обеспечение человека необходимой информацией и создание в результате общения с педагогом-психологом условий для преодоления трудностей и продуктивного существования в конкретных обстоятельствах В. Работа по предупреждению дезадаптации (нарушений процесса приспособления к среде) обучающихся в образовательном учреждении Г. Направленное психологическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности человека (обучающегося)

**3.4. Задания для самостоятельной работы по тематике курса.  
Примерная тематика докладов для обсуждения,  
практических и творческих заданий  
по курсу «Психологические основы самоорганизации и саморазвития»**

**Модуль 1**

***Практическое занятие № 1. Теория личности (2 ч.)***

1. Современные концепции развития личности и их роль в построении консультативной практики.
2. История понятия личностного роста и развития в психологии и психотерапии. Место понятия личностного роста в теории и практике К. Роджерса. Векторы личностного роста.
3. Психология человека и феномен субъектности. Различные подходы к пониманию человека и исследованию процесса его психологического развития: биогенетический, социогенетический, персоногенетический.
4. Субъектный подход к организации психологической практики в сфере рекреационного сервиса.

**Темы для докладов и дискуссии**

1. Различные мировоззренческие традиции при изучении самопознания и их особенности.
2. Природа самопознания в контексте социально-психологических теорий.
3. Составляющие внутреннего мира человека с позиций теорий личности.
4. Особенности когнитивного и экзистенциального плана анализа психической реальности.
5. Саморазвитие человека в контексте проблемы «детерминация - свобода личности».
6. Принцип саморазвития с точки зрения разных позиций: культурно-историческая теории развития личности, субъектный подход, системно-эволюционный подход.
7. Саморазвитие в антропологической модели субъективной реальности.

**Примеры практических и творческих заданий**

1. Прочитайте статью:

Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–57. //

<https://docplayer.ru/40584-Karpov-a-v-refleksivnost-kak-psiicheskoe-svoystvo-i-metodika-ee-diagnostiki.html>

2. Выделите основные мысли автора, пройдите тест, определите важность его результатов для Вас.

***Практическое занятие № 2. Личностный рост как актуализация человеческого потенциала. (2 ч.)***

1. Постоянное развитие, направленное на реализацию своих возможностей в деятельности и общении – основной способ существования личности.

2. Личность как субъект самосознания: образ «Я», самооценка, уровень притязаний, самоуважение.

3. Развитие самосознания. Рефлексия – процесс самосознания субъектом внутренних психических основ и состояний, процесс самоанализа.

***Темы для докладов и дискуссии***

1. Соотношение научной и имплицитной теорий личности.
2. Сущность ценностного сознания человека.
3. Ценности в структуре смысла жизни (теория С.Л. Рубинштейна).
4. Социальная идентичность в концепциях В.А. Ядова, Т.С. Баранова, Ю.Л. Качанова.
5. О пользе и вреде самоанализа.
6. Исследование самосознания в психологии: У. Джемс, И.С. Кон, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.
7. Области самопознания: сознание, бессознательное (З. Фрейд, К. Юнг).
8. Я-концепция в различных психологических теориях.

***Примеры практических и творческих заданий***

1. Прочитайте статью:

Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 1. – С. 18–29. // <http://institut.smysl.ru/article/understand.php>

2. Выделите основные мысли автора, обсудите полученные им результаты тестирования.

### ***Практическое занятие № 3. Средства личностного саморазвития человека (2 ч.)***

1. Понятие психологических средств и психотехники саморазвития.
2. Виды психологических средств личностного саморазвития.

#### ***Темы для докладов и дискуссии***

1. Зарубежные и отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
2. Мотивы, мотивационный профиль личности, шкалы в мотивационном профиле личности (Ш. Ричи, П. Мартин).
3. Самоопределение и самоактуализация личности.
4. Ригидность и самореализация личности.
5. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.
6. Специфика психолого-педагогического подхода к анализу творчества.
7. Методы стимуляции творчества и инновационного мышления.

#### ***Примеры практических и творческих заданий***

Постройте и проанализируйте свой профиль смысловых базовых установок, опираясь на данные диагностики.

#### ***Опросник «Смысловые базовые установки» (СБУ)***

(Адаптация А. Д. Ишковым и Н. Г. Милорадовой опросника «Шкала дисфункциональности» Д. Бернса)

Опросник «Смысловые базовые установки» рассматривает семь базовых смысловых установок, которые в случае их неадекватности могут существенно осложнить жизнь человека. Установки диагностируются с помощью соответствующих шкал опросника, позволяя выявить:

- три вида зависимостей - вербальную, эмоциональную и зависимость от достижений;
- два вида требовательности - к себе и к другим;
- два вида ответственности - за других и за себя.

#### ***Инструкция***

Опросник позволяет выявить Ваши базовые смысловые установки. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в представлениях и поведении людей.

Внимательно прочитайте каждое утверждение и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже пятибалльной шкале,

впишите полученные баллы в свободную ячейку справа от номера соответствующего утверждения на бланке ответов.

Шкала ответов:

-2 - не согласен полностью;

-1 - не согласен частично;

0 - нейтрален;

1 - согласен частично;

2 - согласен полностью.

### **Бланк ответов**

1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ	
Шкала I		Шкала II		Шкала III		Шкала IV		Шкала V		Шкала VI		Шкала VII	

### **Текст опросника**

1. Я расстраиваюсь, когда меня критикуют.
2. Я не могу быть счастлив, когда меня не любят.
3. Достойный человек должен хоть в чем-нибудь быть выдающимся.
4. Не имеет смысла браться за работу, в которой ты не ас.
5. Если я что-то заслужил, то должен обязательно получить это.
6. Я ответственен за поведение близких мне людей.
7. Я не должен контролировать свои чувства, если случается что-то плохое.
8. Интересы других людей для меня важнее собственных.
9. Если меня не любят, то я обречен на несчастье.
10. Без продуктивной, творческой деятельности жизнь теряет смысл.
11. Не следует выказывать свои слабости.
12. Если на моем пути встречаются препятствия, то я расстраиваюсь.
13. Я чувствую себя виноватым, если моя критика кого-то расстроила.
14. Отрицательные переживания - это нормальная часть повседневной жизни, и нет смысла от них избавляться.
15. Без поддержки окружающих я чувствую себя несчастным.
16. Если близкие люди отвернулись от меня, то со мной что-то не так.
17. Творческие люди полезнее людей, занятых обыденной работой.
18. Надо стараться делать все как можно лучше.
19. Если интересы других я ставлю выше, чем свои, то эти люди

- обязаны при необходимости помогать мне.
20. Высокоморальный человек обязан помогать всем нуждающимся.
21. Часто мое настроение зависит от вещей, которые находятся вне моего контроля: прошлое, биоритмы, гормональные циклы, судьба...
22. Я следую советам людей, которых уважаю.
23. Если любимый не отвечает мне взаимностью, значит, меня невозможно любить.
24. Если я работаю хуже других, значит, я хуже, чем они.
25. Я расстраиваюсь, когда совершаю ошибки.
26. Если я хороший супруг, то моя половина обязана меня любить.
27. Если поведение ребенка не соответствует принятым нормам, то это вина родителей.
28. Мое счастье зависит от моей судьбы.
29. Мое чувство собственного достоинства зависит от мнения окружающих.
30. Одиноким люди несчастны.
31. Если я не справляюсь с работой, значит, я не сложился как личность.
32. Не ставя перед собой максимально возможных целей, я обязательно скачусь вниз.
33. Если я хорошо отношусь к кому-нибудь, то и он должен отвечать мне тем же.
34. Я должен уметь помочь каждому.
35. Люди, на которых лежит печать успеха: хороший внешний вид, социальный статус, благосостояние или слава, обычно более счастливы, чем те, у кого этого нет.

### ***Обработка результатов***

1. В бланке ответов подсчитайте сумму баллов (с учетом их знака) в каждом столбце и запишите результат в свободную ячейку справа от ячейки со значком £ соответствующего столбца.
2. С помощью таблицы перевода «сырых» баллов в стены (см. табл.) пересчитайте полученные «сырые» баллы по каждой шкале в стандартные баллы (стены) и запишите результат в нижнюю свободную ячейку соответствующего столбца.

*Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные баллы (стены)*

Стены	«Сырые» баллы по шкалам опросника						
	Шкала I	Шкала II	Шкала III	Шкала IV	Шкала V	Шкала VI	Шкала VII
1	-10 ... -8	-10 ... -9	-10 ... -7	-10 ... -5	-10 ... -5	-10 ... -9	-10 ... -7
2	-7	-8 ... -7	-6 ... -5	-4 ... -3	-4	-8 ... -7	-6
3	-6 ... -5	-6	-4	-2 ... -1	-3	-6 ... -5	-5
4	-4 ... -3	-5 ... -4	-3 ... -2	0 ... 1	-2 ... -1	-4	-4 ... -3
5	-2 ... -1	-3 ... -2	-1	2	0 ... 1	-3 ... -2	-2 ... -1
6	0	-1 ... 0	0 ... 1	3	2 ... 4	-1 ... 0	0 ... 1
7	1 ... 2	1	2	4 ... 5	5	1 ... 2	2 ... 3
8	3	2 ... 3	3	6	6	3 ... 4	4
9	4	4 ... 5	4	7	7	5 ... 6	5 ... 6
10	5 ... 10	6 ... 10	5 ... 10	8 ... 10	8 ... 10	7 ... 10	7 ... 10

2. По каждой шкале отметьте полученные стены в соответствующих ячейках личного профиля (см. табл.) и соедините метки соседних шкал прямыми линиями.

**Личностный профиль смысловых базовых установок**

Шкала	Стены									
	Опасно низкий уровень		Низкий уровень		Адекватный уровень		Высокий уровень		Опасно высокий уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										



## ***Интерпретация результатов***

***По шкале I*** «Вербальная зависимость» оценивают тенденцию человека ставить свое самоуважение в зависимость от мнения окружающих.

Адекватный результат показывает, что вербальная зависимость человека находится в пределах нормы, у него здоровое чувство собственного достоинства, нормальная реакция на критику и одобрение. Критика может быть ему неприятна, но она не снижает его самооценки. Похвала может его порадовать, но она не нужна ему, чтобы уважать себя.

Высокий результат говорит о чрезмерной зависимости человека от мнения окружающих. Он чрезвычайно чутко реагирует на высказывания в свой адрес. Если такого человека критикуют или ругают, то он чувствует себя виноватым и несчастным, его самооценка резко снижается. Если его похвалят, то он мгновенно расцветает, и в этот момент его можно просить о чем угодно. Поэтому им легко манипулировать. Связывать собственное достоинство с мнением окружающих и смотреть на себя глазами других людей - это вредная привычка, рудимент из детства. Такой человек, страшись критики, унижения или отвержения, старается избегать конфликтов, боится отказывать людям и часто предает собственные интересы в угоду другим. Следует помнить, что компенсировать недостаток самоуважения за счет внешней положительной оценки невозможно.

Низкий результат характерен для людей крайне самоуверенных, игнорирующих мнение окружающих, ведущих асоциальный образ жизни, что может привести к конфликту с обществом, правонарушениям.

***По шкале II*** «Эмоциональная зависимость» оценивают зависимость человека от эмоциональной поддержки окружающих его людей.

Адекватный результат показывает, что эмоциональная зависимость человека находится в пределах нормы. Ему важна эмоциональная поддержка со стороны близких людей, но он обладает чувством любви и уважения к самому себе, интересуется многими аспектами жизни и поэтому не связан по рукам и ногам чувствами окружающих его людей. Он относится к эмоциональной поддержке как к желаемому, но не необходимому. Все это притягивает к нему людей, которые хорошо себя чувствуют рядом с ним.

Высокий результат говорит о том, что человек эмоционально зависим. Он не хочет самостоятельно нести ответственность за свою эмоциональную жизнь, настойчиво требует любви и внимания и, когда не имеет этого, мгновенно теряет уверенность, чувствуя себя как рыба без воды. «Ты испортил мне настроение!» - его обычная фраза. Он соглашается на подчинение и будет терпеть унижение, боясь, что его отвергнут. Результат такого поведения - потеря уважения. Эмоционально зависимые люди обременительны для окружающих и поэтому часто остаются в одиночестве. При желании такими людьми легко управлять, используя их в своих целях.

Низкий результат характерен для людей эмоционально нечувствительных («холодных») или боящихся и прячущих свои переживания. Они тяжелы в общении, и их поведение отталкивает людей.

**По шкале III** «Зависимость от достижений» оценивают зависимость самооценки человека от его успехов.

Адекватный результат говорит о том, что зависимость человека от своих достижений находится в пределах нормы. Он получает удовлетворение от работы, но это для него не единственный путь поддержания самоуважения и самооценки. У него есть и другие сферы, в которых он может реализовать себя. Быть продуктивным и многого достигать в работе, безусловно, приятно. Но нет необходимости заслуживать любовь и уважение изнурительным трудом, для счастья это вовсе не обязательно: успех и слава счастья не гарантируют.

Высокий результат показывает зависимость человека от собственных достижений. Он не просто зависит от работы, а видит себя как товар на рынке. Все его радости связаны с успехами в делах. Он считает свои творческие достижения залогом счастья и надеется его достичь, приложив лишь немного больше усилий. При успешной карьере он становится трудоголиком, который в случае неудач впадает в депрессию, так как другие источники получения удовольствия у него отсутствуют. Если такой человек не может продолжать работу (уходит в отставку, на пенсию или заболевает), то у него возникает опасность эмоционального срыва, поскольку он чувствует себя использованным и выброшенным на помойку.

Низкий результат характерен для людей с неадекватной самооценкой, которая не связана с реальными результатами их деятельности.

**По шкале IV** «Требовательность к себе» оценивают склонность человека к «безупречности».

Адекватный результат говорит об умеренной требовательности респондента к себе. Этот человек способен ставить разумные цели и испытывать удовольствие от самого процесса достижения цели. Он понимает, что не обязан быть выдающимся во всем и не должен постоянно стараться. Он не боится ошибок, рассматривая их как прекрасную возможность чему-то научиться и улучшить себя. Может показаться парадоксальным, но он, скорее всего, гораздо продуктивнее своих «безупречных» партнеров.

Высокий результат - показатель того, что человек требует от себя недостижимой безупречности, демонстрируя порой жестокость по отношению к самому себе. Он не позволяет себе отдохнуть, пока вся работа не будет доведена до конца. Для него ошибки недопустимы, неудачи - хуже смерти. Поскольку в основе стремления к безупречности лежит неуверенность в себе, то он склонен по нескольку раз перепроверять, заперты ли двери квартиры (автомобиля), выключена ли плита, есть ли корреспонденция в почтовом ящике и т. д. Такой человек сверхсамокритичен

и переживает, что не сможет достичь хороших результатов. Он не рискует браться за что-то новое, так как страх перед ошибками парализует его, ограничивая личностный рост. Чем больше человек стремится к совершенству, тем больше его разочарование, поскольку полное совершенство недостижимо, а людям, наметившим недостижимое, проигрыш гарантирован. Кроме того, жажда совершенства требует особой тщательности в работе, что приводит промедлению и связанным с этим потерями. Он считает, что должен чувствовать, думать и вести себя сверхсовершенно. Как бы быстро человек в такой ситуации ни «бежал», достичь своего идеала ему не удастся. Он находится в постоянном напряжении и удивляется, почему казавшаяся столь реальной радость победы не материализуется. Его жизнь лишена многих радостей и удовольствий.

Низкий результат характерен для людей разболтанных, неорганизованных, неаккуратных, не имеющих четких целей. Это плохие работники, которые нуждаются в постоянном контроле.

**По шкале V** «Требовательность к другим» оценивают степень требовательности человека к окружающим его людям.

Адекватный результат говорит об умеренной требовательности респондента к другим. Этот человек не считает, что жизнь и окружающие люди должны ему априори - еще до того, как он появился на свет. Поэтому он старается сам достичь того, чего хочет, и часто это получает. Он понимает, что каждый человек уникален и не существует причин, по которым судьба и люди должны подчиняться его желаниям. Он не требует от других совершенства и справедливости во всем, терпелив и настойчив, у него высокая способность противостоять негативным воздействиям. В результате он чаще всего оказывается впереди других.

Высокий результат показывает, что требовательность респондента к другим крайне завышена и может доходить до деспотизма. О таком человеке говорят: «Даст на копейку, а требует на рубль». Он хочет, чтобы окружающие встречали его с распростертыми объятиями, а еще лучше - по стойке «смирно». Чаще всего этого не происходит, и он чувствует себя несчастным. Такие люди много энергии тратят на свои расстройства, печали, недовольства. Они часто жалуются во всеуслышание, но практически ничего не делают для разрешения своих проблем. В результате от жизни они получают все меньше и меньше.

Низкий результат характерен для людей, с которыми окружающие не считаются и, используя в своих целях, ничего не дают взамен. Такие люди, как правило, не могут работать на руководящих должностях, поскольку подчиненные игнорируют их.

**По шкале VI** «Ответственность за других» оценивают степень ответственности человека за окружающих его людей.

Адекватный результат показывает, что человек понимает, что он не «пуп земли» и не может отвечать за все и всех. Он относится к людям как к

равноправным партнерам, не опасаясь их несогласия и не контролируя их. Отношения строятся на взаимности, а не на зависимости. Это притягивает людей, которые прислушиваются к его идеям, ибо он не заставляет их придерживаться своей точки зрения.

Высокий результат говорит о гиперответственности. У человека присутствует познавательное искажение: он принимает на себя ответственность за не зависящие от него события. Он необоснованно обвиняет себя за проступки других людей, не находящихся под его контролем (взрослых детей, родных, близких и т. д.). Склонность считать себя центром Вселенной и приписывать себе ответственность за все происходящее делает его беспомощным и создает эмоциональные преграды, изолирует от других людей, которых он стремится контролировать.

Низкий результат характерен для людей, которые боятся брать на себя ответственность за других или за дела, связанные с другими людьми. Они не уверены в себе и нерешительны.

**По шкале VII** «Ответственность за себя» оценивают степень ответственности человека за самого себя.

Адекватный результат - человек считает, что несет личную ответственность за все происходящее с ним и интерпретирует значимые события своей жизни как результат собственной деятельности, но при этом понимает, что существуют внешние факторы, повлиять на которые, а иногда даже и контролировать он не может. Такой человек уверен в себе, независим, терпелив, решителен и эмоционально стабилен.

Высокий результат говорит о том, что человек не готов отвечать за результаты своей деятельности. Он не видит связи между своими действиями и значимыми событиями своей жизни, не считает себя способным контролировать их развитие. Он полагает, что все происходящее с ним является результатом действия внешних сил - случая, других людей и т. д. Его фатализм отражается и на настроении: оно полностью зависит от внешних факторов и поэтому чаще всего плохое.

Низкий результат характерен для людей, которые не могут реалистично оценить ситуацию и опрометчиво считают, что все происходящее с ними зависит исключительно от них. В этом случае игнорируются внешние факторы и другие люди, что приводит к ошибкам и нарушению планов.

#### ***Практическое занятие № 4. Личностный рост как актуализация человеческого потенциала (2 ч.)***

1. Понятие самоактуализации. Клиент – центрированная терапия К. Роджерса.
2. Понятие самоактуализации по А. Маслоу.

### Темы для докладов и дискуссии

1. Потребности и жизненные ценности личности как регуляторы ее саморазвития.
2. Самообразование и самовоспитание как важнейшие средства саморазвития личности;
3. Возможности социально-психологического тренинга в саморазвитии личности.
4. Методики личностного роста.
4. Выход из зоны комфорта как стратегия личностного роста.

### Примеры практических и творческих заданий

#### *1. Анализ статьи и методики.*

- Ознакомьтесь со статьей:

Дубовицкая Т.Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: когнитивный подход // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 5. – С. 70–79 // <https://lektsii.org/12-62336.html>

- Опробуйте на себе Методику экспресс-диагностики ситуативной самоактуализации личности (ССЛ), описанную в статье.

#### *2. Написать резюме для устройства на (выбрать какую) работу.*

*Цель резюме* - привлечь внимание к себе при первом, как привило, заочном знакомстве, произвести благоприятное впечатление и побудить работодателя пригласить Вас на личную встречу.

*Главный принцип написания резюме* - подчеркнуть все положительные моменты и сделать незаметным, насколько это возможно, то, что вашей сильной стороной не является.

*Чтобы написать хорошее резюме*, необходимо следовать принципу избирательности. Информацию для резюме следует отбирать, исходя из его целей, то есть в резюме стоит включать описание именно тех аспектов вашего опыта, которые значимы для позиции, на которую вы претендуете.

*Самый большой секрет резюме:* нужно написать резюме не под кандидатуру соискателя, а под требование конкретного работодателя, с учетом особенностей бизнеса компании.

*Одно из главных правил резюме:* на каждое новое интервью следует приходить с новым резюме и никогда - без него.

#### *Объем и требования к оформлению резюме*

Необходимо продумать несколько вариантов резюме - для отправления по почте (или вручения лично), по факсу, в электронном виде по E-mail. Однако тексты должны быть идентичными. Различаться может оформление -

удачно подобранная фотография украсит резюме, но подумайте, как она будет выглядеть, полученная по факсу.

1. Первое незыблемое правило - объем резюме не может превышать одной, максимум двух страниц формата А4, причем желательно, чтобы ключевая информация находилась на первой странице. Если же объем этого не позволяет, то подумайте, какой информацией вы можете пожертвовать. Однако, если у человека большой опыт работы, это создает определенные сложности и ограничения, но при наборе резюме на компьютере, есть возможность обойти это правило: измените размер шрифта, хотя это и не желательно - резюме должно читаться легко.

2. Если резюме занимает больше одной страницы, в конце страниц указывается, что продолжение находится на следующем листе. На всех листах, кроме первого печатается номер листа и указывается фамилия.

3. Если по объему резюме получилось на одну неполную страницу, информацию необходимо расположить так, чтобы страница была полностью занята текстом.

4. Чтобы написать "правильное" резюме, необходимо использовать один шрифт, желательно Times New Roman либо же Arial. Множество шрифтов разных размеров нечитабельны! Строгий стиль оформления - неперемнное условие. Не стоит также демонстрировать возможности фильтров Adobe Photoshop: резюме - это документ.

5. Что касается размера шрифта, то стандартным для резюме считается шрифт 12-го размера. Необходимо, чтобы все содержимое было одного размера.

6. Каждый раздел резюме должен быть отделен от предыдущего.

7. Заголовки лучше выделять жирным и/или подчеркиванием.

8. Обязательно проверьте правописание (кнопочка F7 в редакторе Word). У резюме с ошибками нет никаких шансов.

9. Резюме должно быть написано простым языком.

10. Для документов такого типа рекомендуется следующая разметка страницы: верхнее поле - 2 см, правое - 2 см, нижнее - 2 см, левое 2,5 см. Допускается сужение поля на сантиметр и вместо стандартного 12-го размера шрифта использование 10-го. В то же время вариант с уменьшением шрифта приемлем только в том случае, если резюме будет отправлено работодателю по E-mail-у или вручено лично. В случае отправления резюме по факсу, размер шрифта меньше 12 лучше не использовать, иначе резюме невозможно будет прочитать.

11. Для резюме используется бумага белого цвета, хорошего качества.

Фотография, если прилагается, не должна превышать паспортного формата (3,5 на 4 см). Естественно, пляжные фотографии, и тем более

семейные, впечатывать в резюме не стоит, - этим вы только выразите неуважение к работодателю.

*Стиль написания резюме* должен отвечать следующим требованиям:

- краткость - отсутствие лишних слов, непонятных сокращений и терминов;
- конкретность - отсутствие информации, не имеющей прямого отношения к вакансии;
- целенаправленность - изложение главных сведений, подтверждающих право претендовать на данную должность;
- активность - необходимость использования активных глаголов, показывающих активность. Например, если у вас есть только начальные знания бухучета, а они необходимы для данной должности, то нужно писать "владею основами бухучета и аудита". Никогда не следует писать "участвовал", "оказывал помощь", т. к. это позволяет думать, что вы стояли в стороне и от случая к случаю оказывали разные услуги;
- точность и ясность изложения мысли;
- избирательность - предполагает тщательный отбор информации (не пытайтесь все уместить в одном резюме. Помните, резюме должно полностью соответствовать той должности, на которую вы претендуете!);
- честность (отсутствие недостоверной информации);
- грамотность.

### ***Практическое занятие № 5. Организация психологического сопровождения самопознания и саморазвития (4ч.)***

1. Пути саморазвития и самосовершенствования личности. Принцип саморазвития личности.
2. Тест В. Павлова на выявление готовности к саморазвитию.

#### ***Темы для докладов и дискуссии***

1. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
2. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
3. Особенности развития самосознания в подростковом возрасте.
4. Особенности развития самосознания в юности.
5. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
6. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
7. Проблема саморазвития в периодизации Э. Эриксона.

### Примеры практических и творческих заданий

1. Пройдите тест В. Павлова и оцените его эффективность.

#### **Тест готовности к саморазвитию (В. Павлов)**

##### **Описание**

Тест способствует определению готовности к саморазвитию: готовность изменяться, познавать себя оказывает влияние на формирование и развитие личностных качеств и личности в целом.

**Инструкция:** «Оцените насколько верны для Вас утверждения, приведенные ниже. Если верны, то напротив номера поставьте знак «+»; если неверно, то напишите знак «-». Если не знаете, как ответить, поставьте знак «?». Последний ответ допускается только в крайних случаях».

##### **Текст опросника**

1. У меня часто появляется желание больше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.
3. Я уверен (а) в своих силах.
4. Я верю, что все задуманное мною осуществиться.
5. У меня нет желания знать свои минусы и плюсы.
6. В моих планах, чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее работать.
8. Я умею заставить и изменить себя, когда надо.
9. Мои неудачи во много связаны от неумения это делать.
10. Я интересуюсь мнением других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.
12. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.
13. Мои качества и умения соответствуют требованиям моей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

Г

Б

В

А



## Обработка

Значение «ключа» по каждому утверждению:

«+» - 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12.

«-» - 2, 5, 6, 11, 13, 14.

Подсчитать количество совпадений с ключом.

Величина готовности «хочу знать себя» - подсчитать количество совпадений с номерами 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.

Максимальное значение готовности знать себя (ГЗС) может быть равно 7 баллам. Т.е., *ГЗС* = «+» - 1, 7, 9, 10; «-» 2, 5, 13.

Величина готовности «могут совершенствоваться» - подсчитать количество совпадений по утверждениям: 3, 4, 6, 8, 1,12, 14. Максимум 7 баллов.

Т.е., *ГМС* = «+» - 3, 4, 8, 1, 12; «-» - 6, 14.

Полученные знания переносятся на график: по горизонтали откладывается величина ГЗС, а по вертикале ГМС. По двум координатам Вы отмечаете на графике точку, которая попадает в один из квадратов: А, Б, В, Г.

### Интерпретация

«Попадание» в квадрат на графике – это состояние испытуемого в настоящее время: А – «могу самосовершенствоваться», но «не хочу себя знать».

Б – «хочу знать себя» и «могу измениться».

В – «не хочу знать себя» и «не хочу изменяться». Г – «хочу знать себя», но «не могу себя изменить».

**Квадрат «Б».** Наиболее благоприятное сочетание для дальнейшего личностного развития. Стремление все более глубоко познавать себя сочетается с потребностью в действительном самосовершенствовании.

**Квадрат «Г».** Такое сочетание означает, что испытуемый желает знать больше о себе, но еще не владеет навыками самосовершенствования. Это похоже на басню про лисицу и виноград, когда его гроздь висела для лисицы слишком высоко. В басне Эзопа лиса, видя невозможность достать его, решила, что виноград ещё зелен, и ушла... Трудности в самовоспитании не должны вызывать у вас такую реакцию: «не получается - значит не буду делать».

Анализ утверждений по ГМС, которые не совпали в ответах с ключом, покажет, где и над чем предстоит поработать. В самосовершенствовании нужно помнить слова Сенеки-младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их».

**Квадрат «А».** Испытуемый имеет большие возможности к саморазвитию, чем желание понять себя. В этом случае следует поразмышлять о необходимости начинать в освоении профессии с себя.

**Квадрат «В»** – нежелание работать над собой. Анализ должен быть направлен на утверждения, которые не дали совпадений с «ключом», так как именно там можно выявить причины нежелания работать над собой.

## Модуль 2

### ***Практическое занятие № 6-7 Самоорганизация как основа саморазвития личности (4 ч.)***

1. Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Самоорганизация личности и самоорганизованная личность. Интегральность самоорганизации.
2. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Мотивация саморазвития. Индивидуальная траектория саморазвития.
3. Тест Е.Ю. Мандриковой на уровень самоорганизации деятельности.
4. Взаимосвязь самоорганизации и самообразования. Методики Маддукса и Шеера «Диагностика самоэффективности».
5. Создание индивидуальной траектории саморазвития при получении образования

#### *Темы для докладов и дискуссии*

1. Соотношение понятий «саморегуляция», «психическая регуляция», «личностная регуляция».
2. Структура и механизмы процесса саморегуляции.
3. Концепция осознанной саморегуляции активности О.А. Конопкина.
4. Типы и виды саморегуляции деятельности (Г.С. Прыгин, В.И. Моросонова, А.К. Осницкий).
5. Соотношение самовоспитания и самопрограммирования.

#### *Примеры практических и творческих заданий*

Пройдите тест Е. Ю. Мандриковой и сформируйте свое мнение о его необходимости.

#### ***Опросник самоорганизации деятельности (Е. Ю. Мандрикова)***

Наиболее адекватной методикой изучения особенностей самоорганизации является «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)», разработанный Е. Ю. Мандриковой (2007). Данный опросник предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Он содержит 25 вопросов, с помощью которых оцениваются 6 шкал:

- 1. Шкала «Планомерность»:
  - При высоких показателях у человека сформирована потребность в постоянном осознанном планировании деятельности, планы в этом случае иерархичны, детализированы, действенны и устойчивы, а цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

- У испытуемых с низким показателем навыка планирования развиты слабо, планы подвержены частой смене. Поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно и малореалистично. Такие люди предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

• 2. Шкала «*Целеустремленность*»:

- Высокие баллы характеризуют целеустремленного и целенаправленного человека, который знает, чего он хочет и к чему стремится, и идет по направлению к этим целям. Такой человек неуклонно стремится к достижению поставленной задачи, несмотря ни на какие трудности, подчиняя решению этих задач все свои чувства, мысли и действия.
- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, который не видит перед собой целей и считает, что ему не к чему стремиться.

• 3. Шкала «*Настойчивость*»:

- Высокие баллы характеризуют волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать поведенческую активность и завершить начатое дело, несмотря на возникающие трудности, в том числе неожиданные.
- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, не способного применить волевые усилия для доведения начатого дела до конца, отвлекающегося на посторонние дела. Такие люди не способны преодолевать препятствия и при столкновении с трудностями, особенно неожиданными, теряются, а могут и вообще отказаться от цели.

В опроснике эта шкала представлена обратными высказываниями для уменьшения эффекта социальной желательности.

• 4. Шкала «*Фиксация*»:

- Высокие баллы характеризуют исполнительного человека, негибкого в планировании, стремящегося всеми возможными способами завершить начатое дело, трудно перестраивающегося на новую структуру и новые отношения. Такие люди не способны видеть альтернативы.
- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека не столь обязательного и заикленного на завершении начатого, которому в определенных ситуациях, при обнаружении более выгодных перспектив, легче перестроиться на новую структуру деятельности.

• 5. Шкала «*Самоорганизация*»:

- Высокие баллы характеризуют человека, склонного при самоорганизации и планировании прибегать к вспомогательным средствам (ежедневникам, планнингам, бюджетированию времени) и успешно их использующего.

- Низкие баллы по этой шкале характеризуют человека, не прибегающего при самоорганизации к помощи внешних средств или не добивающегося при их использовании успешности в деятельности.

• 6. Шкала «Ориентация на настоящее»:

- Высокие баллы описывают человека, сконцентрированного на происходящем с ним в настоящий момент. Такие люди не склонны возвращаться к прошлому и откладывать на будущее дела, которые можно выполнить в настоящем.
- Низкие баллы по этой шкале описывают человека, не имеющего четко выраженной концентрации на настоящем, принимающего во внимание и другие аспекты человеческого бытия во времени.

*Высокий общий суммарный балл* по ОСД (индекс самоорганизации) характеризует человека следующим образом: ему свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости и «зацикленности» на структурированности и организованности.

*Низкий общий суммарный балл* по ОСД характеризует человека следующим образом: его будущее для него самого достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. Но это, в свою очередь, позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность.

*Инструкция:* Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения:

- 1 - полное несогласие;
- 7 - полное согласие с данным утверждением;
- 4 - середина шкалы.

Остальные цифры - промежуточные значения.

№ п/п	Утверждения	Оценочная шкала
1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно.	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела.	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить.	1 2 3 4 5 6 7

5	Мне бывает трудно завершить начатое.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам».	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить.	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас».	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком.	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время.	12 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной.	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.	12 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени.	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов.	12 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел.	12 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы.	12 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь.	12 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.	12 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни.	12 3 4 5 6 7

*Ключ:* для каждой шкалы подсчитывается сумма баллов по прямым и обратным (-) пунктам.

Шкала	Пункт
Планомерность	2, 4, 8, 11
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 23(-), 25
Настойчивость	1(-), 5(-), 10(-), 15(-), 21(-)
Фиксация	3, 6, 13, 17, 24
Самоорганизация	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	9, 12

## ***Практическое занятие № 8 Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации. (2 ч.)***

1. Рациональное распределения временных и информационных ресурсов.

2. Педагогическая технология «тайм-менеджмент» как средство самоорганизации учебной деятельности.

### ***Темы для докладов и дискуссии***

1. Понятие и подходы к психологическому времени.
2. Организация времени жизни – сущность концепции.
3. Инструменты планирования времени.
4. Предпосылки появления тайм-менеджмента.
5. Основные вехи в развитии теории тайм-менеджмента в нач. XX в.
6. Различия тайм-менеджмента XX в. и XXI в.
7. Отечественные и зарубежные авторы «классического тайм-менеджмента», сходства и различия их теорий.
8. Особенности современного тайм-менеджмента.
9. Ценностный аспект тайм-менеджмента для студента Вуза.
10. Основные правила планирования времени.

### ***Примеры практических и творческих заданий***

***1. Выберите*** отечественного или зарубежного ***исследователя тайм-менеджмента*** и расскажите о его личности, идеях и достижениях в области организации времени.

#### ***2. Опросник «Рационально ли Вы используете время?».***

Дефицит времени, как и его нерациональное использование, является чаще всего результатом не столько сложности учебно-профессиональной деятельности студента, сколько неразвитости его способности рационально использовать время. Для того чтобы понять, насколько Вы способны рационально использовать время, поработайте с предлагаемым опросником.

#### ***Инструкция***

Вам предлагается прочитать вопрос, ответить на него либо «да» (+), либо «нет» (-). Представляя свое поведение в той или иной ситуации, постарайтесь быть объективным.

### **Бланк ответов**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5			

### **Текст опросника**

1. Характерна ли для Вас суетливость и спешка?
2. Всякий раз, когда у Вас появляется срочная, сверхплановая работа, то выводит ли это Вас из нормального рабочего ритма?
3. Приносите ли Вы материал для доработки дома, например, в воскресные дни?
4. Не испытываете ли Вы постоянный «завал» работы?
5. Не замечали ли Вы в течение последней недели, что выполняете работу, которую можно поручить другому?
6. Характерно ли для Вас систематическое переутомление?
7. Не отказываетесь ли Вы от запланированного отдыха, ссылаясь на занятость?
8. Ищете ли Вы резервы времени для выполнения срочной работы?
9. Если Вы что-то не успеваете, то просматриваете ли свои планы, приоритетность своих дел?

### **Обработка и интерпретация результатов**

Ответы занесите в бланк ответов. Подсчитайте число утвердительных ответов.

Если оно равно 8 - 9, значит, Вы работаете в режиме постоянного дефицита времени и стрессовых ситуаций. Вам необходимо немедленно пересмотреть свои планы и программы, овладеть искусством рационального использования времени.

Если вы набрали 5 - 7 баллов, то Вы периодически испытываете дефицит времени.

Если же число утвердительных ответов равно 3 - 5, то Вас можно поздравить - Вы рационально используете время!

**3. Упражнение** для формирования и коррекции жизненных и профессиональных планов.

Студентам предлагается сформулировать основные профессиональные цели, которые они хотели бы достичь в ближайшее время, и записать их в столбик по уровню значимости (вначале самые значимые цели).

Далее студентам предлагается определить, какие конкретные шаги нужно предпринять для достижения этих целей. Здесь необходимо ответить на ряд вопросов. Что могу сделать только я? Что я могу сделать завтра из того, что не смогу сегодня? К кому придется обратиться за помощью? В процессе занятия студенту важно оценить свои цели (хочу), процесс их достижения (могу) и зону своего ближайшего развития (должен).

Главная задача - составить конкретную программу действий на ближайшее будущее.

Основной смысл упражнения - принятие каждым на себя ответственности за свое ближайшее профессиональное будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели, определяет конкретные шаги по их достижению, он тем самым как бы публично берет на себя обязательство выполнить намеченное.

**4. Постройте и проанализируйте свой профиль самоорганизации** по следующей методике.

#### ***Методика Диагностики особенностей самоорганизации (Ишков А.Д.)***

Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации - 39» разработан А.Д. Ишковым на базе голографической модели самоорганизации.

Опросник ДОС содержит интегральную шкалу «Уровень самоорганизации» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития одного личностного компонента самоорганизации (волевые усилия) и пяти функциональных компонентов: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция. Результаты по шкале «Целеполагание» (Ц/п) отражают уровень развития навыков принятия и удержания цели.

Результаты по шкале «Анализ ситуации» (АС) отражают уровень развития навыков выявления и анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели.

Результаты по шкале «Планирование» (Пл) отражают уровень развития навыков планирования человеком собственной деятельности.

Результаты по шкале «Самоконтроль» (С/к) отражают уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний.

Результаты по шкале «Коррекция» (Кор) отражают уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом.

Результаты по шкале «Волевые усилия» (ВУ) отражают уровень развития навыков регуляции человеком собственных действий, психических



процессов и состояний. Демонстрируют развитость волевых качеств, умение преодолевать возникающие на пути к поставленной цели препятствия. Характеризуют способность субъекта мобилизовывать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность, что обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу реализации плана.

Результаты по шкале «Уровень самоорганизации» (СО), отражают общий уровень развития навыков организации человеком процесса собственной деятельности.

**Инструкция.** Опросник позволяет выявить Ваши индивидуальные особенности самоорганизации. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей. Внимательно прочитайте каждое утверждения и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шести балльной шкале, впишите полученные баллы в свободную ячейку справа от номера соответствующего утверждения на «Бланке ответов».

Не	Не	Скорее	Скорее	Согла	Согла
согласен	согласен	е	е согласен	сен	сен
полностью	частично	согласен		частично	полностью
- 3	- 2	- 1	+ 1	+ 2	+ 3

### **Текст опросника**

1. У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни
2. Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий
3. Я систематически контролирую результаты своей деятельности
4. Я могу действовать, не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению
5. Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях
6. Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления
7. Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей
8. Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели
9. Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять

10. К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени

11. Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения

12. Я составляю план работы на неделю, используя еженедельник, специальный блокнот и т.п.

13. Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными

14. Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий

15. Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности

16. Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней

17. Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты

18. Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время

19. Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем

20. Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации

21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе

22. У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь

23. В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время

24. Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом

25. Я обладаю таким качеством как настойчивость

26. Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации

27. Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты

28. Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана

29. Я планирую свою работу на следующий день

30. Я периодически провожу оценку своей деятельности

31. Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям

32. Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания» 33. Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения

34. Я контролирую все свои действия

35. Неожиданности выбивают меня из «колеи»

36. Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему

37. Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных

38. Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных

39. Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы

### БЛАНК ОТВЕТОВ

опросника «Диагностика особенностей самоорганизации»

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30			

Ключ к опроснику «Диагностика особенностей самоорганизации»

1. Шкала «Целеполагание» (14 вопросов):

$$Ц/П = \frac{\sum Ц/п + 42}{0,84}$$

где  $\sum Ц/п$  – сумма баллов оценки утверждений № № 1+; 3+; 6+; 7+; 8+; 10+; 14+; 16+; 22+; 25+; 27+; 31+; 34+; 39+.

2. Шкала «Анализ ситуации» (14 вопросов):

$$АС = \frac{\sum АС + 42}{0,84}$$

где  $\sum АС$  – сумма баллов оценки утверждений № № 2+; 5+; 7+; 11+; 16+; 17+; 18+; 23+; 28+; 32+; 33+; 36+; 37+; 38+.

3. Шкала «Планирование» (11 вопросов):

$$Пл = \frac{\sum Пл + 33}{0,66}$$

где  $\sum Пл$  – сумма баллов оценки утверждений № № 3+; 12+; 18+; 23+; 24+; 27+; 28+; 29+; 34+; 36+; 37+.

4. Шкала «Самоконтроль» (15 вопросов):

$$С/к = \frac{\sum С/к + 45}{0,9}$$

где  $\sum С/к$  – сумма баллов оценки утверждений № № 2+; 3+; 13+; 16+; 17+; 18+; 19+; 23+; 28+; 30+; 31+; 33+; 34+; 36+; 38+.

5. Шкала «Коррекция» (10 вопросов):

$$\text{Кор} = \frac{\sum_{\text{кор}} + 30}{0,6}$$

где  $\sum_{\text{кор}}$  – сумма баллов оценки утверждений №№ 5–; 9–; 14+; 15+; 21+; 25+; 26+; 27–; 32–; 35–.

6. Шкала «Волевые усилия» (10 вопросов):

$$\text{ВУ} = \frac{\sum_{\text{ВУ}} + 30}{0,6}$$

где  $\sum_{\text{ВУ}}$  – сумма баллов оценки утверждений №№ 4+; 6+; 7+; 8+; 14+; 18+; 20+; 27–; 31+; 39+.

7. Шкала «Уровень самоорганизации»:

$$\text{СО} = \frac{\text{Ц/п} + \text{АС} + \text{Пл} + \text{С/к} + \text{Кор} + \text{ВУ}}{6}$$

**5. Заполнить таблицу «Хронокарта», предварительно проведя ее анализ.**

При проведении анализа:

- 1) подсчитайте среднееежедневные затраты времени по каждому виду деятельности (суммарное количество времени за неделю разделите на 7);
- 2) подсчитайте потери времени;
- 3) подумайте, как можно более эффективно организовать свой распорядок дня.

### ***Составление и анализ хронокарт***

Примером категоризированного протокола наблюдений за трудовым поведением человека во времени является хронокарта, разработанная К.Л. Гастевым, которая используется для изучения утомления работников, студентов и т. д. Измерение временных параметров деятельности позволяет многое объяснить на основе сведений о длительности выполнения разных операций и о том, в какой последовательности они выполняются в течение рабочего дня: можно выделить преобладающий тип трудовой нагрузки, дать психофизиологическую характеристику системы функций, с помощью которых осуществляется данная трудовая деятельность. Чередование видов занятий по времени является важной составляющей планирования и организации труда.

Хронокарта - графическое представление различных видов трудовой активности. В зависимости от цели исследования категории наблюдения могут быть более или менее дробными. При заполнении хронокарты наблюдатель записывает работу, которой он занят, или состояние, в котором он находится. Против того или иного вида деятельности заштриховываются клетки, соответствующие времени, в течение которого данная деятельность

осуществляется. Точность измерения по времени составляет либо 1 ч, либо 30 мин.

С помощью хронокарты составляется суточный бюджет времени. Он представляет собой соотношение времени, затраченного на разные виды занятий и отдыха, выраженного в часах, минутах, процентах.

Для того чтобы рассчитать бюджет времени на один день, необходимо:

- выделить крупные виды деятельности;
- по выделенным видам деятельности подсчитать суммарное время;
- подсчитать среднее время в часах (минутах), потраченное на выделенные виды деятельности, и представить результат в процентах.

На основании суточного бюджета времени (см. табл.) проводится анализ режима труда и отдыха, смены занятий, выявляются плюсы и минусы использования времени.

### *Пример суточного бюджета времени*

*Таблица*

Отдых пассивный	Время, ч.	Отдых активный	Время, ч.	Академическая деятельность	Время, ч.	Вспомогательная деятельность	Время, ч.
Просмотр телевизора	1	Зарядка	1	Занятия	4	Подъем и уборка постели	1
Сон	8	Общение с близкими	1			Приготовление завтрака	1
Отдых	2					Приготовление обеда	1
						Подготовка к занятиям	1
						Поездка в институт	1
						Поездка домой	1
$\Sigma$	11		2		4		6
	45,8%		8,3%		16,6%		25%

### ***Практическое занятие № 9 Организация психологического сопровождения самопознания и саморазвития (2 ч.)***

1. Психологические особенности профессионального саморазвития личности педагога.

2. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления студентов в вузе.

3. Обобщение и транслирование индивидуальных достижений на пути реализации задач саморазвития

### Темы для докладов и дискуссии

1. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
2. Развитие личности в процессе профессионализации.
3. Определение направленности личности (ориентационная анкета Б. Басса).
4. Методы преодоления жизненных кризисов и развития эмоциональной устойчивости.
5. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области;
6. Личностное самоуправление и эмоциональное подкрепление как факторы жизненных успехов.

### Примеры практических и творческих заданий

1. Постройте и проанализируйте свой профиль стиля учебно-профессиональной деятельности, опираясь на данные диагностики.

#### ***Опросник «Стили деятельности» (СД - 36)***

Опросник разработан А. Д. Ишковым, Н. Г. Милорадовой на основе опросника «Learning Styles Questionnaire» П. Хони и А. Мэмфорда.

#### ***Инструкция***

Опросник позволяет выявить предпочитаемый Вами стиль деятельности. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей. Внимательно прочитайте каждое утверждение и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибалльной шкале, впишите полученные баллы в свободную ячейку справа от номера соответствующего утверждения на бланке ответов.

#### Шкала ответов:

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| -3 - не согласен полностью;           | 1 - скорее согласен, чем не согласен; |
| -2 - не согласен частично;            | 2 - согласен частично;                |
| -1 - скорее не согласен, чем согласен | 3 - согласен полностью,               |

### **Бланк ответов**

1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
Итого П		Итого Р		Итого Т		Итого Д	

### **Текст опросника**

1. В обсуждениях стараюсь придерживаться сути дела и избегать пространных рассуждений.
2. Испытываю дискомфорт, если вынужден выполнять работу в спешке.
3. Обычно точно знаю, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо.
4. Порой действую без учета возможных последствий.
5. Придерживаюсь установленных процедур и правил, пока они эффективны.
6. Предпочитаю принимать решения осторожно, взвесив несколько альтернативных вариантов.
7. Легкомысленные, несерьезные люди меня обычно раздражают.
8. Считаю, что формальные процедуры и правила ограничивают людей.
9. Новые, интересные идеи стремлюсь немедленно реализовать на практике.
10. Уделяю пристальное внимание деталям, прежде чем прийти к какому-либо заключению.
11. Склонен общаться, соблюдая дистанцию, и поддерживать несколько формальные отношения с коллегами.
12. Полагаю, что действия, основанные на чувствах, являются столь же здравыми, как и действия, основанные на обдумывании и анализе.
13. Ориентирован в первую очередь на завершение запланированной работы.
14. Осторожен и не делаю слишком поспешных выводов.
15. Не терплю неупорядоченности и предпочитаю все «увязывать» в согласованные схемы.
16. Предпочитаю реагировать на события спонтанно и гибко.

17. Меня обычно привлекают конкретные приемы и техники, непосредственно реализуемые на практике.
18. В дискуссиях нравится наблюдать за поведением других участников.
19. Склонен соотносить свои действия с некоторыми общими принципами.
20. Чувствую себя не очень комфортно в обществе спокойных, вдумчивых людей.
21. Предпочитаю оценивать идеи по практической пользе от них.
22. Обычно выслушиваю мнение других людей, прежде чем самому что-либо предпринять.
23. Склонен решать проблемы последовательно, продвигаясь шаг за шагом.
24. Предпочитаю наслаждаться настоящим моментом, не отвлекаясь на мысли о прошлом или будущем.
25. В ходе обсуждения меня обычно раздражают любые отклонения от темы.
26. При подготовке доклада, реферата или выступления делаю множество черновых набросков.
27. Меня интересуют общие принципы и теории, подводящие основание под факты и события.
28. Много и ярко говорю.
29. Не обращаю внимания на чувства людей, пока работа не закончена.
30. Прежде чем действовать, как правило, все тщательно обдумываю.
31. Стараюсь избегать обсуждения субъективных или неоднозначных тем.
32. Новые, необычные идеи меня привлекают в большей степени, чем простые и легко реализуемые на практике.
33. Люди часто считают, что я не чувствителен к их переживаниям и эмоциям.
34. В целом охотнее слушаю, чем говорю.
35. Предпочитаю, чтобы все мероприятия проводились в соответствии с намеченным планом.
36. Быстро надоедает работа, требующая внимательного отношения к деталям.

### ***Обработка результатов***

1. В бланке ответов подсчитайте сумму баллов в каждом столбце и запишите результат в свободную ячейку ниже, рядом с ячейкой «Итого» («Итого П» - степень проявления стиля «Прагматик»; «Итого Р» - степень проявления стиля «Рефлексирующий»; «Итого Т» - степень проявления стиля «Теоретик»; «Итого Д» - степень проявления стиля «Деятель»).
2. С помощью таблицы пересчитайте полученные «сырые» баллы по каждой шкале в стандартные баллы (децили), группируемые по принципу



равенства накопленных частот, и запишите результат в нижнюю свободную ячейку бланка ответов.

*Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные баллы (децили)*

Децили	«Сырые» баллы по шкалам опросника			
	Прагматик	Рефлексирующий	Теоретик	Деятель
1	-27 ... -2	-27 ... -6	-27 ... -3	-27 ... -7
2	-1 ... 1	-5 ... -2	-2 ... 1	-6 ... -2
3	2 ... 3	-1 ... 2	2 ... 4	-1 ... 0
4	4 ... 5	3 ... 4	5	1 ... 3
5	6 ... 7	5 ... 6	6 ... 7	4 ... 6
6	8 ... 9	7 ... 10	8 ... 9	7 ... 9
7	10 ... 12	11 ... 13	10 ... 12	10 ... 12
8	13	14 ... 15	13 ... 16	13 ... 14
9	14 ... 16	16 ... 18	17 ... 20	15 ... 17
10	17 ... 27	19 ... 27	21 ... 27	18 ... 27

3. Отложите полученные результаты по каждому стилю на соответствующих осях диаграммы «Профиль стилей деятельности» (рис.) и соедините их прямыми линиями, построив, таким образом, четырехугольник с вершинами на осях.



Рис. 5. Профиль стилей деятельности

### ***Описание стилей деятельности***

Деятель - импульсивный, нацеленный на поиск ощущений экстраверт. Деятели быстро и полностью включаются в любую деятельность («легки на подъем»). Они открыты, доброжелательны и полны энтузиазма. Любят пробовать все «здесь и сейчас» своими руками и охотно участвуют в экспериментах. Часто им проще что-либо сделать, чем просчитывать последствия. Их дни заполнены действиями, и, освоив что-нибудь, они сразу же переходят к следующему, так как все уже испробованное им быстро надоедает. Умеют общаться, легко взаимодействуют с другими людьми. Деятели обучаются через конкретную деятельность методом проб и ошибок. Учащиеся-Деятели нетерпеливы и желают все сделать сами, не ожидая указаний. Это подталкивает их к спонтанным ответам и ведет к быстрому переключению на что-нибудь новое. Медленная, методичная работа быстро им надоедает, и они часто выходят в лидеры, чтобы двигаться вперед. Их лозунг: «Я хочу сделать это».

Рефлексирующий - осторожный, методичный интроверт. Рефлексирующие живут по принципу «ожидай и смотри». Обычно стремятся не проявлять активности, чтобы иметь возможность тщательно обдумать ситуацию и рассмотреть ее с разных точек зрения. Для своих размышлений они используют данные, которые собирают самостоятельно и получают от других людей. Скрупулезный подбор и анализ опытных данных имеет для них основное значение, поэтому они часто откладывают принятие окончательного решения до последнего момента. Прежде чем начать действовать, они предпочитают рассмотреть все нюансы и подтексты. Учащиеся-Рефлексирующие не дают первый ответ, который приходит в голову, они ищут больше информации и пытаются размышлять. Рефлексирующие часто не понимают, что нужно делать, и поэтому советуются с другими людьми, пытаясь узнать их мнение. Их лозунг: «Я хочу подумать об этом».

Теоретик - объективный, рациональный интроверт. Теоретики на основе наблюдений и рефлексии (анализа) опыта формируют (синтезируют) порой весьма сложные, но корректные с точки зрения логики теории. Они стараются все разрозненные факты и наблюдения классифицировать и вписать в рациональную схему. Сильны в области построения фундаментальных предположений, теорий, моделей и системного мышления. Теоретики обучаются через абстрактную концептуализацию, пытаются сформировать всеохватывающую логическую систему. В решении проблем они продвигаются шаг за шагом, выдвигая предположения и выводя правила из частных случаев. Конкретные примеры они воспринимают как слишком ограниченные для понимания целого. Их усилия направлены на получение целостной картины явления, ситуации. При этом они пытаются отделить чувства и личные мнения, часто небрежно относясь к чувствам других людей. Их лозунг: «Я хочу понять это».

Прагматик - практичный, целесообразно действующий экстраверт. Прагматики ищут возможности практического применения идей, теорий и методов. Они быстро и уверенно работают над идеями, которые их привлекли. Им нравится, когда им показывают, как что-то нужно делать, и они сразу пытаются использовать новые знания на практике. Не терпят долгих размышлений и бесконечных дискуссий, проявляют себя как практичные люди, которые любят принимать конкретные решения. Важным для них является поиск наиболее эффективного пути осуществления того, что они узнали. Прагматики энергичны, нетерпеливы и выбирают наиболее короткие пути решения проблем. Новые проблемы они рассматривают как новые возможности для движения вперед. Их лозунг: «Я хочу найти наилучший путь».

2. Пойдите тест и сделайте вывод о его приемлемости для Вас.

### **Взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельности**

Согласно типологии личности американского психолога, Дж. Холланда, различают шесть психологических типов людей:

- реалистичный,
- интеллектуальный,
- социальный,
- конвенциональный (стандартный),
- предприимчивый,
- артистический.

Каждый тип характеризуется определенными особенностями темперамента, характера и т. д. В связи с этим определенному психологическому типу личности соответствуют профессии, в которых человек может достичь наибольших успехов. Отнесение людей к тому или иному психологическому типу осуществляется с помощью соответствующего опросника.

**Инструкция:** «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете работать по любой специальности. Однако если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Обведите кружком выбранный вами ответ в регистрационном бланке».

### *Текст опросника*

1а Инженер-технолог	1б Конструктор
2а Завуч по внеклассной работе	2б Председатель профсоюзного комитета
3а Дизайнер	3б Чертежник
4а Ученый-химик	4б Бухгалтер
5а Политический деятель	5б Писатель
6а Повар	6б Наборщик
7а Адвокат	7б Редактор научного журнала
8а Воспитатель	8б Художник по керамике
9а Вязальщик	9б Санитарный врач
10а Нотариус	10б Снабженец
11а Переводчик художественной литературы	11б Лингвист
12а Педиатр	12б Статистик
13а Заведующий магазином	13б Фотограф
14а Философ	14б Психиатр
15а Оператор ЭВМ	15б Карикатурист
16а Садовник	16б Метеоролог
17а Учитель	17б Командир отряда
18а Художник по металлу	18б Маляр
19а Гидролог	19б Ревизор
20а Заведующий хозяйством	20б Дирижер
21а Инженер-электронщик	21б Секретарь-машинистка
22а Главный зоотехник	22б Зоолог
23а Спортивный врач	23б Фельетонист
24а Водитель троллейбуса	24б Медсестра
25а Копировщик	25б Директор
26а Архитектор	26б Математик
27а Работник детской комнаты милиции	27б Счетовод
28а Председатель колхоза	28б Агроном-счетовод
29а Биолог	29б Офтальмолог
30а Архивариус	30б Скульптор
31а Стенографист	31б Логопед
32а Экономист	32б Заведующий магазином
33а Научный работник музея	33б Консультант
34а Корректор	34б Критик
35а Радиооператор	35б Специалист по ядерной физике
36а Врач	36б Дипломат
37а Актер	37б Телеоператор
38а Археолог	38б Эксперт
39а Закройщик-модельер	39б Декоратор
40а Часовой мастер	40б Монтажник
41а Режиссер	41б Ученый
42а Психолог	42б Поэт

## *Лист для ответов*

1a	1б	2a		2б	3a
3б	4a		4б	5a	5б
6a			6б	7a	
	7б	8a			8б
9a		9б	10a	10б	11a
	11б	12a	12б	13a	
13б	14a	14б	15a		15б
16a	16б	17a		17б	18a
18б	19a		19б	20a	20б
21a			21б	22a	
	22б	23a			23б
24a		24б	25a	25б	26a
	26б	27a	27б	28a	
28б	29a	29б	30a		30б
31a		31б	32a	32б	
	33a	33б	34a		34б
35a	35б	36a		36б	37a
37б	38a		38б	39a	39б
40a			40б	41a	
	41б	42a			42б

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество отмеченных ответов в регистрационном бланке по каждому столбцу в отдельности. Полученные числовые значения характеризуют выраженность определенного типа личности по классификации Дж. Холланда: 1-й столбец – реалистичный тип, 2-й столбец – интеллектуальный тип, 3-й столбец – социальный тип, 4-й столбец – конвенциональный тип, 5-й столбец – предприимчивый тип, 6-й столбец – артистический тип.

Анализ полученных данных производится путем выделения столбца, содержащего наибольшее количество отмеченных ответов и соответствующих определенному типу личности по Дж. Холланду.

### *Характеристика типов личности по Дж. Холланду*

#### **1. Реалистичный тип**

«Мужской» тип. Обладает высокой эмоциональной зависимостью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков (постоянное движение), ловкости. Отдает предпочтение профессиям с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т. п. Характерны невербальные способности, развитые моторные навыки, пространственное воображение (чтение чертежей). Имеет шансы добиться успеха в таких областях, как физика, экономика, кибернетика, химия, спорт.

## ***2. Интеллектуальный тип***

Характерны аналитический ум, независимость и оригинальность суждений. Преобладают теоретические и эстетические ценности. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач. Чаще выбирает научные профессии. Структура интеллекта гармонична: развиты вербальные и невербальные способности. Характеризуется высокой активностью, но в деятельности на общение не настроен. В беседах чаще является передатчиком информации, в основном – интроверт. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: математика, география, геология, творческие профессии.

## ***3. Социальный тип***

Отличается выраженными социальными умениями (умением общаться, стремлением к лидерству, потребностями в многочисленных социальных контактах). Независим от окружающих, с успехом приспосабливается к обстоятельствам. Эмоционален и чувствителен. В структуре интеллекта выражены вербальные способности. Отличается стремлением поучать и воспитывать окружающих, способностью к сопереживанию и сочувствию. Наиболее предпочитаемые сферы деятельности: психология, медицина, педагогика.

## ***4. Конвенциональный тип***

Отдает предпочтение структурированной деятельности, работе по инструкции, определенным алгоритмам. Имеются способности к переработке конкретной, рутинной (цифровой) информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Черты характера: консерватизм, подчиненность, зависимость. В поведении и общении придерживается стереотипов, хорошо следует обычаям. Слабый организатор и руководитель. Чаще преобладают невербальные (особенно счетные) способности. Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель, машинистка, канцелярский служащий.

## ***5. Предприимчивый тип***

Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Чертами характера являются: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессивность. Предпочитает задачи, связанные с руководством, личным статусом. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Не нравятся занятия, требующие усидчивости, большого труда, моторных навыков, концентрации внимания. Эти особенности наиболее плодотворно реализуются в таких профессиях, как дипломат, репортер, менеджер, директор, брокер, кооператор.

### **6. Артистический тип**

В отношениях с окружающими опирается на свое воображение и интуицию. Присущ эмоционально сложный взгляд на жизнь. Черты характера: независимость в принятии решений, оригинальность мышления. Обычно не живет по правилам и традициям. Предпочитает занятия творческого характера: музицирование, рисование, деятельность в области гуманитарных наук. Хорошо развито восприятие и моторика. Высокий уровень экстравертированности. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: история, филология, искусство.

### **3.5. Контрольные вопросы к зачету по дисциплине**

1. Понятие личности. Теории личности.
2. Личностный рост как актуализация человеческого потенциала.
3. Сущность саморазвития и его основные характеристики
4. Самопознание как важнейший элемент саморазвития
5. Самопознание как процесс и барьеры в самопознании
6. Сознание и самосознание. Структура самосознания
7. Способы и приемы самообразовательной деятельности
8. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация.
9. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием ...
10. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучения. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием .....
11. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Мотивация саморазвития. Индивидуальная траектория саморазвития.
12. Процесс выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
13. Способы и методы определения личных ресурсов, возможностей и ограничений для достижения поставленной цели.
14. Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Самоорганизация личности и самоорганизованная личность. Интегральность самоорганизации.
15. Технология структурирования внимания.
16. Средства и методы физической культуры, необходимые для планирования собственной деятельности.
17. Технологии профессионального саморазвития и самоорганизации.
18. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления студентов.

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

##### **4.1 Основная литература**

1. Завьялова Е.К. Психология достижения успеха (введение в коучинг): учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург: Высшая школа менеджмента, 2010. – 120с. // <http://znanium.com/catalog/product/493532>
2. Глоссарий по психологии профессионального развития / Сост. А.М. Павлова, О.А. Рудей, Н.О. Садовникова; Под общ. ред. Э.Ф. Зеера. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. - 62с. // [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/2002/1/pavlova\\_2006.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/2002/1/pavlova_2006.pdf)
3. Гуревич П.С. Психология личности: учебник. 2-е изд. - Москва: ИНФРА-М, 2018. - 479с. // <http://znanium.com/catalog/product/968740>
4. Котова С.С., О.Н. Шахматова Основы эффективной самоорганизации: учебное пособие. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. - 145с. // <https://yadi.sk/i/OJ53axRjiFC0Jw>
5. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник /; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с. <https://yadi.sk/i/2OBtx5JBoltbXA>
6. Нестерова О.В. Управление стрессами. - М.: МФПУ «Синергия», 2011. - 320с.
7. Реан А.А. Психология личности: учебное пособие. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 288с. // <http://znanium.com/catalog/product/1055341>
8. Швалёва Н.М., Щербакова Е.А. Психология личностного роста». Учебно-методический комплекс по дисциплине. - Пятиг. гос. лингвист. ун-т. - 2015. - // [http://library.pglu.ru/plugins/p\\_library/counter-2.php](http://library.pglu.ru/plugins/p_library/counter-2.php)

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Абульханова-Славская К.А. Психология сознания личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности). Избр. психол. труды. - М.; Воронеж: МОДЭК, 1998.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. - М.: Мысль, 1991.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001.
5. Бердяев М.А. Самопознание. - М.: СП «ДЭМ», 1990.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
7. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. - М., 1995.
8. Брушлинский А.В. Психология субъекта. - М.: ИП РАН; СПб.: Алетейя, 2003.
9. Дубовицкая Т.Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: когнитивный подход // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 5. - С. 70-79.



10. Дьяков С.И. Психосемантика самоорганизации человека как субъекта жизни. Основы психологии субъекта: монография. Санкт-Петербург: Издательство Проспект Науки, 2016. - 678с. [//http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467619](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467619)
11. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 1. - С. 18-29.
12. Знаков В.В., Павлюченко Е.А. Самопознание субъекта // Психологический журнал. - 2002. - Т. 23. - № 1. - С. 31-41.
14. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. - 2003. - № 5. - С. 45-57.
15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983.
16. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. - М., 1984.
17. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. - 2004. - № 3. - С. 128-136.
18. Котова С.С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов. Екатеринбург, РГППУ, 2012. [//http://docplayer.ru/71072629-S-s-kotova-samoorganizaciya-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-studentov.html](http://docplayer.ru/71072629-S-s-kotova-samoorganizaciya-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-studentov.html)
19. Лукина В.С. Исследование мотивации профессионального развития // Вопросы психологии. - 2004. - № 5. - С. 25-33.
20. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. - М., 2002.
21. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2003.
22. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии. - М.: Издательство: Компания Спутник, 2008.
23. Михайлова О.И., Нуркова В.В., Назлоян Г.М. Автопортрет как средство саморегуляции личности // Журнал практического психолога. - 2005. - № 1. - С. 100-119.
24. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. - М., 2001.
25. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. - М.: Наука, 2001.
26. Никишина В.Б., Василенко Т.Д. Психодиагностика в системе социальной работы: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
27. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: Учебное пособие / Под ред. Г.С.Никифорова, М.А.Дмитриевой, В.М.Снеткова. - СПб.: Речь, 2003.
28. Попов О.С. Психологическое сопровождение образовательного процесса: сборник научных статей. - Минск : РИПО, 2015. - Вып. 5. В 2 ч., Ч. 2. – 360с. [//http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485995](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485995)

29. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26. - № 6. - С. 35-43.
30. Сафин В.Ф. Самоопределение личности: теоретические и эмпирические аспекты исследования. - Уфа: Гилем, 2004.
31. Селезнева Е.В. Общение как среда для саморазвития личности // Журнал прикладной психологии. - 2002. - № 2. - С. 49-54.
32. Степанов С. Способности и карьера. - М.: Олма-Пресс, 2001.
33. Столин В.В. Самосознание личности. - М., 1984.
34. Фонарев А.Р. Развитие личности в процессе профессионализации // Вопросы психологии. - 2004. - № 6. - С. 72-84.
35. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. - 2003. - № 3. - С. 3-14.
36. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. - СПб.: Речь, 2003.

#### ***4.3. Базы данных, информационно-справочные, поисковые системы и другие Интернет-ресурсы***

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – <http://biblioclub.ru>
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система – <http://e.lanbook.com>
3. База данных издательства Springer Nature «Российский фонд фундаментальных исследований» – <http://www.rfbr.ru>
4. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/filosof.shtml>
5. Энциклопедия Britannica - [www.britannica.com](http://www.britannica.com)
6. Stanford Encyclopedia of Philosophy <http://plato.stanford.edu/>
7. The Internet Encyclopedia of Philosophy (IEP) <http://www.iep.utm.edu/>
8. Информационная справочная система: «Библиотека Гумер – гуманитарные науки» <https://www.gumer.info/>
9. Социология, психология, управление [Электронный ресурс]: электронная библиотека <http://soc.lib.ru>
10. Психологический словарь-справочник, общий психологический практикум - тесты <http://psi.webzone.ru/>
11. Психопортал. Столица сетевой психологии <http://psy.piter.com/catalog/>
6. <http://www.psyonline.ru/> (Психотерапия и консультирование).
12. Флогистон. Психология из первых рук. Психологический портал МГУ <http://flogiston.ru/>

13. Журнал практической психологии и психоанализа <http://psyjournal.ru/index.php>
14. Психологический журнал Института. Сайт Института психологии РАН <http://www.ipras.ru/08.shtml>
15. Журнал вопросы психологии <http://www.voppsy.ru/>
16. Московский психологический журнал <http://magazine.mospsy.ru/>
17. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru>
18. PSYLIB: Самопознание и саморазвитие. Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры <http://psylib.org.ua>
19. Саморазвитие без фокусов. Трезвый подход к личностному росту и популярной психологии <http://www.samorazwitie.ru>

**Определение темперамента по формуле А. Белова.**

Цель: Изучить психологическую характеристику основных типов темперамента.

**Инструкция.**

Вам поочередно предлагается набор качеств личности (80 вопросов). Отвечайте положительно («Да»), если данное качество у Вас действительно проявляется. В противном случае выбирайте ответ «Нет».

Результатом теста является процентное соотношение присутствующих в Вас типов темперамента.

1.	Вы неусидчивы, суетливы	Да Нет
2.	Не выдержаны, вспыльчивы	Да Нет
3.	Нетерпеливы	Да Нет
4.	Резки, прямолинейны в обращении с людьми	Да Нет
5.	Решительны и инициативны	Да Нет
6.	Упрямы	Да Нет
7.	Находчивы в споре	Да Нет
8.	Работаете рывками	Да Нет
9.	Злопамятны и обидчивы	Да Нет
10.	Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью	Да Нет
11.	Неуравновешенны, склонны к горячности	Да Нет
12.	Агрессивны	Да Нет
13.	Склонны к риску	Да Нет
14.	Нетерпимы к недостаткам	Да Нет
15.	Обладаете выразительной мимикой	Да Нет
16.	Способны быстро действовать и решать	Да Нет
17.	Неустанно стремитесь к новому	Да Нет

18.	1Обладаете резкими, порывистыми движениями	Да Нет
19.	Настойчивы в достижении поставленной цели	Да Нет
20.	Склонны к резким сменам настроения	Да Нет
21.	Вы веселы и жизнерадостны	Да Нет
22.	Энергичны и деловиты	Да Нет
23.	Часто не доводите дело до конца	Да Нет
24.	Склонны переоценивать себя	Да Нет
25.	Способны быстро схватывать новое	Да Нет
26.	Неустойчивы в интересах и склонностях	Да Нет
27.	Легко переживаете неудачи и неприятности	Да Нет
28.	Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам	Да Нет
29.	С увлечением беретесь за дело	Да Нет
30.	Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать	Да Нет
31.	Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую	Да Нет
32.	Тяготитесь однообразием будничной работы	Да Нет
33.	Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми	Да Нет
34.	Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке	Да Нет
35.	Выносливы и трудоспособны	Да Нет
36.	Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой	Да Нет
37.	Обладаете всегда бодрым настроением	Да Нет
38.	Быстро засыпаете и просыпаетесь	Да Нет
39.	Часто не собраны, поспешны в решениях	Да Нет
40.	Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться	Да Нет
41.	Вы спокойны и хладнокровны	Да Нет
42.	Последовательны и обстоятельны в делах	Да

		Нет
43.	Осторожны и рассудительны	Да Нет
44.	Умеете ждать	Да Нет
45.	Молчаливы и не любите попусту болтать	Да Нет
46.	Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	Да Нет
47.	Сдержанны и терпеливы	Да Нет
48.	Доводите начатое дело до конца	Да Нет
49.	Не растрачиваете попусту	Да Нет
50.	Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе	Да Нет
51.	Легко сдерживаете порывы	Да Нет
52.	Мало восприимчивы к одобрению или порицанию	Да Нет
53.	Незлобны, проявляете снисходительность	Да Нет
54.	Постоянны в своих интересах и отношениях	Да Нет
55.	Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое	Да Нет
56.	Ровны в отношениях с людьми	Да Нет
57.	Любите аккуратность и порядок во всем	Да Нет
58.	С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	Да Нет
59.	Инертны, малоподвижны, вялы	Да Нет
60.	Обладаете выдержкой	Да Нет
61.	Вы стеснительны и застенчивы	Да Нет
	62. Теряетесь в новой обстановке	Да Нет
63.	Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми	Да Нет
64.	Не верите в свои силы	Да Нет
65.	Легко переносите одиночество	Да Нет
66.	Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче	Да Нет

67.	Склонны уходить в себя	Да Нет
68.	Быстро утомляетесь	Да Нет
69.	Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота	Да Нет
70.	Невольно приспосабливаетесь к характеру человека	Да Нет
71.	Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению	Да Нет
72.	Предъявляете высокие требования к себе и окружающим	Да Нет
73.	Склонны к подозрительности	Да Нет
74.	Склонны к мечтательности	Да Нет
75.	Болезненно-чувствительны и легко ранимы	Да Нет
76.	Впечатлительны до вьедливости	Да Нет
77.	Чрезмерно обидчивы	Да Нет
78.	Скрытны и необщительны	Да Нет
79.	Мало активны и робки	Да Нет
80.	Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих	Да Нет

### Подведение результатов

Теперь, когда вы проставили минусы и плюсы над каждым проявлением характера, выделили присущие вам и те, которых у вас вообще нет, можно переходить к подведению результатов.

Для начала сосчитайте количество положительных ответов в каждом блоке. Когда вы это сделали, то сложите общее количество положительных ответов.

Первый блок у нас отвечал за Холериков. Второй блок относится к Сангвиникам. Третий – это у нас Флегматики и четвертый – это Меланхолики.

Для определения преобладающего каждого типа поделите число положительных ответов в той или иной группе на общее количество правильных ответов. В общей сложности, если вы произведете деление по каждой группе, то сумма ответов должна составить единицу. Когда вы получите результаты, то тот тип, который получил значение от 0.4 и выше, преобладает у вас. Если значение от 0.3 до 0.39, то он ярко выражен у вас. Тип, у которого значение получится в диапазоне от 0.2 до 0.29 – слабо

выражен у вас, и наконец, тип со значением от 0.1 до 0.19 пойти не выражены у вас и проявляются крайне редко.

**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.

**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 вырабатывается поверхностность и непостоянство.

**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, 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, 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-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, 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 этого не заслуживают.

## **Опросник мотивации профессиональной деятельности**

**Вводные замечания.** Под мотивацией традиционно понимаются побуждения, вызывающие активность и определяющие ее направленность. Мотивация, обуславливая поведение и деятельность, оказывает влияние на профессиональное самоопределение, на удовлетворенность человека своим трудом. Профессиональная мотивация – это действие конкретных побуждений, которые обуславливают выбор профессии и продолжительное выполнение обязанностей, связанных с этой профессией. Профессиональная мотивация формируется у молодежи под влиянием факторов окружающей действительности, работы по профессиональной ориентации, проводимой в школе или в соответствующих центрах профориентации.

Профессиональная ориентация динамична, изменчива и представляет собой непрерывный процесс, протекающий под постоянным воздействием объективных и субъективных факторов. Структуру профессиональных мотивов можно выявлять на разных этапах становления (развития) профессионала: на этапе выбора профессии или специальности (взвешиваются все плюсы и минусы предлагаемой работы); в процессе работы по избранной специальности; при смене рабочего места (переход с одной работы на другую). Общеизвестно, что от выраженности профессиональных мотивов зависит эффективность деятельности.

**Цель методики.** Изучение мотивов профессиональной деятельности.

**Оснащение.** Опросник на выявление ведущих мотивов профессиональной деятельности и лист для ответов.

**Инструкция:** «Предлагаемый опросник состоит из ряда утверждений, каждое из которых имеет три различных окончания. Необходимо из трех вариантов окончания выбрать наиболее верный. Далее в бланке ответов следует отыскать соответствующий ответ и отметить его, обведя кружком. Будьте внимательны: для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Нам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов».

### ***Текст опросника***

1. Мне нравится:

а) выполнять любую работу, если я знаю, что мой труд не пропадет даром

б) учиться всему новому, для того чтобы достигнуть поставленных в жизни целей

в) делать все как можно лучше, потому что это поможет мне в жизни

2. Я думаю, что:

а) надо делать все, что поручают, как можно лучше, так как это поможет мне в жизни

б) своей работой надо приносить пользу окружающим, тогда и они ответят тем же

в) можно заниматься чем угодно, если это приближает к достижению поставленных целей

3. Я люблю:

а) узнавать что-то новое, если мне это пригодится в будущем

б) выполнять любую работу как можно лучше, если это будет кем-то замечено

в) делать любое дело как можно лучше, так как это приносит радость окружающим

4. Я считаю, что:

а) главное в любой работе — это то, что она приносит пользу окружающим

б) в жизни необходимо все испытать, попробовать свои силы во всем

в) в жизни главное — это постоянно учиться всему новому

5. Мне приятно:

а) когда я делаю любую работу так хорошо, как я это могу

б) когда моя работа приносит пользу окружающим, так как это главное в любой работе

в) выполнять любую работу, потому что работать всегда приятно

6. Меня привлекает:

а) процесс приобретения новых знаний и навыков

б) выполнение любой работы на пределе моих возможностей

в) процесс той работы, который приносит явную пользу окружающим

7. Я уверен в том, что:

а) любая работа интересна тогда, когда она важна и ответственна

б) любая работа интересна тогда, когда она приносит мне пользу

в) любая работа интересна тогда, когда я могу мастерски ее выполнить

8. Мне нравится:

а) быть мастером своего дела

б) делать что-то самому, без помощи других

в) постоянно учиться чему-то новому

9. Мне интересно:

- а) учиться
- б) делать все то, что заметно окружающим
- в) работать

10. Я думаю, что:

а) было бы лучше, если бы результаты моей работы всегда были видны окружающим

б) в любой работе важен результат

в) необходимо скорее овладеть нужными знаниями и навыками, чтобы можно было самому делать все, что хочется

11. Мне хочется:

а) заниматься только тем, что мне приятно

б) любое дело делать как можно лучше, поскольку только таким образом можно сделать действительно хорошо

в) чтобы моя работа приносила пользу окружающим, так как это поможет мне в будущем

12. Мне интересно:

а) когда я делаю какое-то дело так хорошо, как это могут сделать немногие

б) когда я обучаюсь делать то, чего не умел раньше

в) делать те вещи, которые обращают на себя внимание

13. Я люблю:

а) делать то, что очень всеми ценится

б) делать любое дело, если мне не мешают

в) когда мне есть чем заняться

14. Мне хочется:

а) выполнять любую работу, так как мне интересен результат

б) выполнять ту работу, которая приносит пользу

в) выполнять ту работу, которая мне нравится

15. Я считаю, что:

а) в любой работе самое интересное – это ее процесс

б) в любой работе самое интересное – это ее результат

в) в любой работе самое интересное – это то, насколько, она важна для других людей

16. Мне приятно:

а) учиться всему, что мне потом пригодится в жизни

б) учиться всему новому, независимо от того, насколько это нужно

в) учиться, поскольку нравится сам процесс учения

17. Меня привлекает:

а) перспектива, которая откроется мне после окончания учебы

б) то, что после учебы я стану нужным человеком

в) в учебе то, что она полезна для меня

18. Я уверен в том, что:

а) то, чему я научусь, всегда мне пригодится

б) мне всегда будет нравиться учиться

в) после учебы я стану нужным человеком

19. Мне нравится:

а) когда результаты моей работы видны окружающим

б) когда я выполняю свою работу мастерски

в) когда я выполняю любое дело так хорошо, как это могут сделать

немногие

20. Мне интересно:

а) когда я качественно выполняю порученное мне дело

б) делать все то, что заметно для окружающих

в) если все знают, что я делаю на своей работе.

1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6
1а	4б	9в	10б	7а	8б
2в	5в	13в	14а	14б	11а
13а	13б	15а	15б	15в	14в
2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
1б	4в	9а	10в	7б	8в
3а	6а	16в	12б	17б	17в
16а	16б	18б	17а	18в	18а
3.1	3.2	3.3	3.4		
1в	5а	7в	8а		
2а	6б	12а	19в		
3б	11б	19б	20а		
4.1	4.2	4.3	4.4		
2б	4а	9б	10а		
3в	5б	12б	19а		
1в	6в	20в	20б		

**Обработка результатов.** Методика предназначена для изучения мотивов профессиональной деятельности. Среди них условно выделены четыре основные группы:

1– мотивы собственного труда,

2– мотивы социальной значимости труда,

3– мотивы самоутверждения в труде,

4– мотивы профессионального мастерства.

После заполнения бланка ответов подсчитывается сумма кружков в каждом столбике. Вначале находится абсолютная сумма баллов по каждой из четырех групп мотивов. Для этого складывается отдельно сумма всех столбиков: 1.1,1.2,1.3, 1.4, 1.5, 1.6; 2.1... 2.6 и т. д. Однако в различных группах мотивов выделено неодинаковое количество. Для их сравнения абсолютные суммы баллов первой и второй групп необходимо умножить на 2, а третьей и четвертой на 3. Полученные суммы имеют одинаковый «вес» баллов и могут сравниваться друг с другом.

## Глоссарий

**Агрессия** - осознанные действия, которые причиняют ущерб другому человеку, группе людей или животному.

**Адекватная самооценка** - реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

**Акме** (гр. а к т е - вершина)- вершина развития, момент наибольшего расцвета человеческой личности.

**Акмеограмма**- основной метод акмеографического подхода, система требований, условий и факторов, способствующих прогрессивному развитию профессионального мастерства и личности специалиста. Является развитием профессиограммы и психограммы.

**Акмеологические инварианты профессионализма** – основные качества и умения профессионала (или необходимые условия), обеспечивающие высокую продуктивность и стабильность деятельности независимо от ее содержания и специфики.

**Акмеологические условия** - значимые обстоятельства, от которых зависит достижение высокого уровня профессионализма личности и деятельности.

**Акмеологические факторы** - основные причины, движущие силы профессионализма.

**Активность** - деятельное состояние организма как условие его существования и поведения. Активное существо содержит в себе источник активности, и этот источник воспроизводится в ходе движения. Активность обеспечивает самодвижение, в ходе которого индивид воспроизводит самого себя. Активность проявляется тогда, когда запрограммированное организмом движение к определенной цели требует преодоления сопротивления среды. Принцип активности противостоит принципу реактивности. Согласно принципу активности жизнедеятельность организма - это активное преодоление среды, согласно принципу реактивности - это уравнивание организма со средой. Активность проявляет себя в активации, различных рефлексах, поисковой активности, произвольных актах, воле, актах свободного самоопределения.

**Актуальная (корректирующая) самооценка** - самооценка, отражающая в настоящем времени самопроявления личности, констатирующая степень адекватности поведения, что способствует его коррекции или оптимизации.

**Альтруистическая установка** - готовность, предрасположенность субъекта к поведению, направленному на благо других.

**Биологический возраст** - соответствие индивида определенному моменту жизни.

**Внимание** - направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном.

**Внутренние факторы трудовой деятельности** – поддержание интереса человека и высокой мотивации его труда в силу увлекательности, ценности, сложности и значимости самого рабочего процесса.

**Внутренний мотивационный конфликт** - противоречие, возникающее в результате борьбы мотивов, одновременной актуализации противоречащих друг другу или несовместимых мотивов.

**Внутренний самоотчет** - сравнение желаний и целей, убеждений и чувств с социальными установками, ценностями, ожиданиями.

**Внутренняя речь** - вид речи, обеспечивающий процессы мышления и саморегуляции поведения.

**Возрастно-психологический контекст** - возрастная специфичность потребностей и ценностей.

**Воображение**- процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создания на этой основе новых представлений.

**Восприятие** - целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих в сознании человека при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности его органов чувств.

**Время реакции** - временной интервал между предъявлением какого-либо сигнала (оптического, акустического, тактильного и т. д.) и началом обусловленного инструкцией (при проведении обследования) ответа на этот сигнал.

**Девиянтное поведение** - отклоняющееся от принятых в обществе правовых или нравственных норм поведение.

**Делинквентное поведение** - разновидность отклоняющегося поведения; противоправное, преступное поведение.

**Депризация** - лишение, утрата или приближающаяся к ним по выраженности и значению для субъекта недостаточность чего-то желанного, необходимого.

**Доминирующие установки** - готовность, предрасположенность субъекта к определенной форме реагирования.

**Жизненный путь** - история формирования и развития личности в определенном обществе, развития человека как современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения.

**Жизненный сценарий** - постепенно разворачивающийся, формирующийся в детстве, во многом под влиянием родителей, жизненный план поступков и действий, которые человек намерен совершить в будущем.

**Завышенная оценка** - чрезмерно высокий уровень одобрения, не соответствующий уровню реальных достижений или объективным характеристикам.

**Завышенная самооценка** - неадекватное завышение в оценивании себя субъектом.

**Закономерность** - способность системы к воспроизведению однотипных изменений у разных людей.

**Заниженная оценка** - уровень одобрения ниже степени позитивности или уровень неодобрения выше степени негативности, не соответствующий объективным характеристикам.

**Идентификация** - отождествление себя с другим человеком, непосредственное переживание личностью своей тождественности.

**Идентичность** (лат. *identicus* - тождественный, одинаковый) - эмоционально-когнитивное единство представлений о самом себе, своем месте в мире, в системе межличностных отношений.

**Индивид** (человек как индивид) - человек как единичное природное существо, представитель *Homo sapiens*, продукт филогенетического и онтогенетического развития, носитель индивидуально своеобразных, генетически обусловленных черт.

**Индивидуализм** - ориентация человека на самого себя, характеризуемая преобладанием в его жизнедеятельности личных интересов и потребностей безотносительно к интересам других людей, социальных групп.

**Индивидуальность** - результат единства и согласованного взаимодействия индивидуальных, личностных и субъектных свойств человека.

**Индивидуальный стиль деятельности** - индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметами и внешними условиями деятельности.

**Мечта** - положительно окрашенная долговременная мотивационная установка, направленная в будущее.

**Образ тела** - представление личности о внешности, о степени эстетичности телосложения.

**Опосредованные мотивы** - мотивы, возникшие в связи с внешними обстоятельствами (например, в рамках изменяющихся требований со стороны общества или рынка труда - получение диплома, который расширит возможности трудоустройства).

**Профессионал** - человек, который успешно адаптировался к профессии и овладел психологическими средствами труда.

**Профессионализм деятельности** - качественная характеристика субъекта деятельности, отражающая высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных навыков и умений, владение современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач, что позволяет осуществлять деятельность с высокой продуктивностью.

**Профессионализм личности** - качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых качеств, акмеологических составляющих

профессионализма, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста.

**Профессиональная адаптация** - приспособление новых работников к условиям профессиональной деятельности: физическим (физическому окружению и орудиям труда), собственно профессиональным (содержанию труда, организации производства, системе оплаты, распорядку и инструкциям) и социальным (групповым ценностям и нормам, стилю руководства и межличностным отношениям).

**Профессиональная деформация личности** - процесс и результат влияния на личностные свойства человека специфических особенностей определенной профессиональной деятельности, осуществляемой в течение длительного времени.

**Профессиональная Я-концепция** - представление личности о себе как о профессионале.

**Профессиональный эталон** - субъективное представление о психологических качествах и поведении человека, способствующих эффективному выполнению профессиональной деятельности. Профессиональный эталон определяет оценку происходящих событий, выбор стиля поведения, удовлетворенность собой и результатами деятельности.

**Рост** - процесс количественных изменений в ходе совершенствования той или иной психической функции.

**Самоконтроль** - способность сдерживать и подавлять примитивные побуждения и эмоции и подчинять их отдаленным или более высоким и достойным целям.

**Самоопределение** - форма самоотношения.

**Самооценка** - компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков; оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей.

**Самосознание** - осознание человеком своих качеств, способностей, возможностей, знаний, интересов, идеалов, мотивов поведения, целостная оценка себя как чувствующего и мыслящего существа, как деятеля.

**Самоуважение** - предпочитаемость своего образа, в повседневной речи определяемая как чувство собственного достоинства. Уровень самоуважения отражается в предпочитаемой мотивации.

**Свободная деятельность** - альтернативная труду деятельность человека, направленная на достижение внутренних творческих целей, которое способствует удовлетворению его социальных и духовных потребностей. Она имеет культурный, свободный и творческий характер.

**Сенситивность возрастная** (лат. *sensus*- чувство, ощущение) - оптимальное сочетание условий для развития тех или иных психических процессов и свойств, присущее определенному возрастному периоду.



**Сенситивность личностная** - характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождающаяся повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т. п.

**Сенситивный период** - оптимальный с точки зрения внутренних и внешних условий период для развития тех или иных психических процессов и свойств.

**Смещение ролей** - искажение социальных функций личности, не соответствующий принятым нормам или отличающийся способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений; недифференцированность в сознании человека представлений о статусных или позиционных проявлениях.

**Смысл жизни** - движущая сила человеческого поведения, стремление человека к самоосуществлению; центральный жизненный мотив, отражающий то, ради чего человек живет.

**Смысловая память** - память на мысли, в том числе на смысл полученной информации.

**Социализация** - особый процесс включения ребенка в общество, процесс и результат усвоения, активного воспроизводства индивидом социального опыта. Он может происходить как стихийно, так и целенаправленно (воспитание).

**Социальная интегрированность** - сохранение человеком значимых ролей, социальных ориентиров и референтных групп.

**Социальная перцепция** - область социально-психологических исследований, в которой изучаются процессы и механизмы восприятия и оценки людьми различных социальных объектов, событий, других людей.

**Социальная роль** - социально одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных и межличностных отношений.

**Тип нервной системы** - совокупность свойств нервной системы, составляющих физиологическую основу индивидуального своеобразия деятельности человека и поведения животного.

**Труд** - фундаментальный вид деятельности человека, направленной на видоизменение и приспособление предметов природы для удовлетворения своих потребностей. Отличительной характеристикой данного вида деятельности является утилитарность ее целей.

**Установка на достижение успеха** – предрасположенность субъекта к поведению, направленному на достижение успеха.

**Фантазия** - продукт воображения, суть которого заключается в изменении облика реальной действительности, отраженной в сознании. В некоторых случаях термин «фантазия» используется в качестве синонима термина «воображение».

**Фенотип** - совокупность всех признаков и свойств особи, развившихся в онтогенезе в ходе взаимодействия генотипа с внешней средой.

**Физиологические потребности** - потребности, существенные для физического выживания человека. В эту группу включаются потребности в пище, питье, кислороде, в физической активности, сне, защите от экстремальных температур и в сенсорной стимуляции.

**Фиктивные цели** - цели, соотнесенность которых с реальностью невозможно проверить или подтвердить.

**Филогенез** - процесс становления психических структур в ходе биологической эволюции вида или социокультурной истории человечества в целом.

**Цельность** - интегральная функциональная характеристика целого, характеризующая единство целей и средств их достижения, обеспеченная повторяемостью, соподчиненностью, соразмерностью и уравновешенностью структурных элементов целого.

**Чувство личности** - переживание человеком своего отношения к самому себе как субъекту (или участнику) социальных отношений и сознательной деятельности.

**Эмоции** - отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

**Эмоциональная автономия** - избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей.

**Эмоциональная (аффективная) составляющая** – чувственное оценивание себя, источником которого является субъективная интерпретация реакций других людей.

**Эмоциональная возбудимость** - характеризует скорость возникновения, протекания и смены эмоционального отклика (эмоционального состояния).

**Эмоциональная депривация** (лат. *deprivatio* - лишение) – продолжительное более или менее полное лишение человека эмоциональных впечатлений.

**Эмоциональная децентрация** - способность отстраниться от собственных эмоциональных переживаний, способность к восприятию эмоций, эмоционального состояния другого человека.

**Эмоциональность** - основная психофизиологическая особенность детского возраста. Именно эмоциональность, ее возрастные изменения придают качественное своеобразие поведению детей на разных этапах их развития.

**Эмоционально-ценностное отношение** - переживание отношения к окружающей действительности через систему морально-нравственных критериев, принятых в обществе.

**Я идеальное** - представление о том, «каким я должен быть исходя из усвоенных моральных и иных образцов».

**Я-концепция** - целостный образ собственного Я человека, представляющий собой относительно устойчивую, в большей или меньшей степени осознаваемую систему представлений человека о самом себе.

**Я-образ**- совокупность чувственных образов (ощущений, восприятий, представлений) и характерных образов своих действий по отношению к самому себе и другим.

**Я-перспективное** - модель, в которую может быть преобразовано Я-реальное в процессе удовлетворения определенных потребностей.

**Я-реальное** - представление личности о себе, о том, «какой я есть». Я-реальное может быть в большей или меньшей мере реалистичным.

*Учебное издание*

**Лаврухина Ирина Михайловна**  
доктор филос. наук,

**Кроливецкая Ирина Евгеньевна**  
канд. филос. наук

**Психологические основы самоорганизации и саморазвития**

*практикум для бакалавров*

Редакция авторская

Объем ЭИ: 1,30 МБ.

Формат ЭИ: Portable Document Format (PDF).

[На титульную страницу](#)