

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Истории, социологии и международных отношений

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор



Хагуров Т.А.

« 29 » мая 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.15 ПСИХОЛОГИЯ

Направление подготовки	41.03.05 Международные отношения
Профиль	Международное сотрудничество
Форма обучения	очная
Квалификация	Бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины Б1.О.15 «Психология» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) 41.03.05 Международные отношения

Программу составил (и):

Пухарева Т.С., канд.психол.наук,  
доцент каф. социальной психологии и социологии управления



Рабочая программа дисциплины Б1.О.08 «Психология» обсуждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления протокол № 12 «21» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Дёмин А.Н.



Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры истории и международных отношений (выпускающей)

Заведующий кафедрой (выпускающей) Иванов А.Г



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета  
Управления и психологии

протокол № 6 «25» мая 2020 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Ожигова Л.Н., доктор психол.наук, профессор, профессор каф. психологии личности и общей психологии

Сухих Е.С., канд. психол.наук, научный консультант ЛЦ РОАП «Юнгианская Лаборатория»

# 1 Цели и задачи изучения дисциплины

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

В соответствии с общими целями ООП ВО цель дисциплины «Психология» – формирование основ профессионального мышления студентов бакалавриата в области психологии, личностного и профессионального развития, формирование готовности к решению комплексных профессиональных задач, управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### 1.2 Задачи дисциплины

1. Повысить уровень психологической культуры студентов, познакомить с ведущими концепциями и идеями в области психологии.
2. Ознакомить студентов с основными подходами к проблеме саморазвития личности в современной психологии.
3. Привить студентам навыки использования приемов управления своим временем в научно-теоретической и практической деятельности.
4. Подготовить студентов к выстраиванию и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология» относится к обязательным (общеуниверситетским) учебным дисциплинам для программ бакалавриата и специалитета, читается на первом курсе во втором семестре.

Дисциплина предназначена для студентов первого курса ОФО.

Содержание курса является логическим продолжением и углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами: «Философия», «Организационное поведение», «Безопасность жизнедеятельности». Дисциплина «Психология» изучается параллельно с дисциплинами «Русский язык и основы деловой коммуникации», «Информационно-коммуникационные технологии и анализ данных», предшествует изучению учебной дисциплины «Основы проектной деятельности».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

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

№ пп.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	УК-6	способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	основы психологии, способы саморазвития как в личностной, так и в профессиональной сфере, принципы управления	применять психологические подходы к решению профессиональных задач, управлять своим временем, выстраивать и реализовывать	приемами постановки задач личностного и профессионального саморазвития, управления своим временем, выстраивания

№ пп.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			своим временем, основные подходы к саморазвитию личности на разных возрастных этапах	траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

## 2 Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			2
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
Занятия лекционного типа		16	16
Лабораторные занятия		–	–
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		16	16
<b>Иная контактная работа</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		–	–
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>			
Проработка учебного (теоретического) материала при самостоятельном изучении разделов		10	10
Реферат / эссе		6	6
Контрольная работа		4	4
Подготовка к текущему контролю (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к семинарским и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		19,8	19,8
<b>Контроль</b>			
Подготовка к зачету		–	–
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре (очная форма).

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Вне-аудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	

1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в психологию	9,8	2	2	–	5,8
2.	Психические процессы и состояния личности	11	2	2	–	7
3.	Психология личности	15	4	4	–	7
4.	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	11	2	2	–	7
5.	Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	15	4	4	–	7
6.	Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	10	2	2	–	6
<i>ИТОГО по разделам дисциплины:</i>			16	16	0	39,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	–				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	–				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание лекций	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Введение в психологию	1. Психология как наука и область практической деятельности	Р/Э КонР
2.	Психические процессы и состояния личности	2. Психология познавательных процессов. Эмоции и воля	Р/Э КонР
3.	Психология личности	3. Личность с точки зрения психологии. Структура и функционирование личности 4. Развитие и саморазвитие личности	Р/Э КонР
4.	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	5. Самоопределение и саморазвитие личности: психологическое содержание	Р/Э КонР
5.	Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	6. Тайм-менеджмент и компетентность во времени 7. Психология карьеры	Р/Э КонР
6.	Психологические барьеры личностного и профессионального	8. Личностное и профессиональное саморазвитие: психологические барьеры и трудности	Р/Э КонР

№	Наименование раздела	Содержание лекций	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	саморазвития		

*Примечание:* текущий контроль по дисциплине осуществляется в следующих формах: написание реферата (Р) или эссе (Э), контрольная работа (КонР).

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Введение в психологию	– Психология как наука и область практической деятельности	Групповая дискуссия Предоставление реферата/эссе Анализ конкретных ситуаций Проверка конспектов Контрольная работа
2.	Психические процессы и состояния личности	– Психология познавательных процессов. Эмоции и воля	Групповая дискуссия Предоставление реферата/эссе Анализ конкретных ситуаций Проверка конспектов Контрольная работа
3.	Психология личности	– Человек как личность, индивид, индивидуальность, субъект деятельности, общения и жизни – Психология развития и саморазвития личности. Личностный рост	Групповая дискуссия Предоставление реферата/эссе Анализ конкретных ситуаций Проверка конспектов Контрольная работа
4.	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	– Самоопределение и саморазвитие личности: психологическое содержание	Групповая дискуссия Предоставление реферата/эссе Анализ конкретных ситуаций Проверка конспектов Контрольная работа
5.	Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	– Тайм-менеджмент и компетентность во времени – Психология карьеры	Групповая дискуссия Предоставление реферата/эссе Анализ конкретных ситуаций Проверка конспектов Контрольная работа
6.	Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	– Личностное и профессиональное саморазвитие: психологические барьеры и трудности	Групповая дискуссия Предоставление реферата/эссе Анализ конкретных ситуаций

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
			Проверка конспектов Контрольная работа

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены

### 2.3.4 Контроль самостоятельной работы студентов (КСР)

Контроль самостоятельной работы студентов не предусмотрен

### 2.3.5 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Проработка учебного (теоретического) материала при самостоятельном изучении разделов	Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов, утверждённый на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления, протокол № 8 от 28 марта 2017 г. и заседании кафедры психологии личности и общей психологии, протокол № 9 от 21 марта 2017 г.
2.	Реферат / эссе	Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов, утверждённый на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления, протокол № 8 от 28 марта 2017 г. и заседании кафедры психологии личности и общей психологии, протокол № 9 от 21 марта 2017 г.
3.	Выполнение индивидуальных заданий (проведение мини-исследований, разработка проектов решения организационно-управленческих проблем)	Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов, утверждённый на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления, протокол № 8 от 28 марта 2017 г. и заседании кафедры психологии личности и общей психологии, протокол № 9 от 21 марта 2017 г.
4.	Контрольная работа	Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов, утверждённый на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления, протокол № 8 от 28 марта 2017 г. и заседании кафедры психологии личности и общей психологии, протокол № 9 от 21 марта 2017 г.
5.	Подготовка к текущему контролю (проработка и повторение лекционного материала)	Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов, утверждённый на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления, протокол № 8 от 28 марта 2017 г. и заседании

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
	и материала учебников и учебных пособий, подготовка к семинарским и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	кафедры психологии личности и общей психологии, протокол № 9 от 21 марта 2017 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

### **3 Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы используются следующие активные и интерактивные образовательные технологии: проблемная лекция, дискуссия, работа в малых группах, анализ конкретных ситуаций, исследовательский метод, психологическое проектирование, написание рефератов и эссе, доклады, комментирование и обратная связь.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты. Таким студентам предоставляется право выбора целей, средств, форм самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей. Как правило, обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья проводится в академической группе. С целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе используется индивидуальный подход к обучению.

### **4 Оценочные и методические материалы**

#### **4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Психология».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме контрольных вопросов (тестовых заданий), доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачету и экзамену.



Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Введение в психологию	УК-6	Доклад по теме, участие в групповой дискуссии	Вопросы на зачете 1–11
	Психические процессы и состояния личности	УК-6	Доклад по теме, участие в групповой дискуссии	Вопросы на зачете 12–32
	Психология личности	УК-6	Доклад по теме, участие в групповой дискуссии, тестирование	Вопрос на зачете 33–56
	Профессиональное самоопределение и развитие личности	УК-6	Доклад по теме, участие в групповой дискуссии, тестирование, решение ситуационных задач	Вопросы на зачете 57-61
	Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни	УК-6	Доклад по теме, участие в групповой дискуссии, тестирование, решение ситуационных задач, выполнение творческих (практических) заданий	Вопросы на зачете 62–67
	Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	УК-6	Доклад по теме, участие в групповой дискуссии, решение ситуационных задач	Вопросы на зачете 68–70

## Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	пороговый	базовый	продвинутый
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает основы психологии, способы саморазвития в личностной сфере, способы управления своим временем	Знает основы психологии, способы саморазвития в личностной сфере, принципы и способы управления своим временем, основные подходы к саморазвитию личности на разных возрастных этапах	Знает основы психологии, способы саморазвития как в личностной, так и в профессиональной сфере, принципы и способы управления своим временем, основные подходы к саморазвитию личности на разных возрастных этапах
	Умеет применять психологические идеи к решению профессиональных задач, управлять своим временем, выстраивать элементы траектории саморазвития на данном возрастном этапе	Умеет применять психологические идеи к решению профессиональных задач, управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на данном возрастном этапе	Умеет применять психологические подходы к решению профессиональных задач, управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Владеет отдельными приемами саморегуляции, постановки задач личностного и профессионального саморазвития, управления своим временем, выстраивания траектории саморазвития на данном этапе жизни	Владеет приемами и техниками саморегуляции, постановки задач личностного и профессионального саморазвития, управления своим временем, выстраивания траектории саморазвития на данном этапе жизни	Владеет приемами и техниками саморегуляции, постановки задач личностного и профессионального саморазвития, управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### Темы докладов

#### Раздел 1. Введение в психологию

Феномен «обыденной» психологии

Структура и функции психики: исторические и современные представления

Человек как объект психологического изучения и адресат психологической помощи

Академическая, прикладная и практическая психология

«Психология сознания» В. Вундта

У. Джемс как один из основателей научной психологии

«Понимающая психология» В. Дильтея и Э. Шпрангера

Б. Скиннер и его вклад в развитие бихевиористского направления в психологии  
А. Бандура и его роль в развитии психологии  
Психоанализ З. Фрейда  
«Индивидуальная психология» А. Адлера  
«Аналитическая психология» К.Г. Юнга  
Э. Фромм и его вклад в развитие мировой психологии  
Вклад К. Левина в развитие психологической науки  
Дж. Келли и его теория когнитивных конструктов  
Дж. Роттер и его вклад в развитие психологии  
Г. Оллпорт и его вклад в развитие психологической науки  
Гуманистическая психология А. Маслоу  
К. Роджерс и его вклад в развитие гуманистической психологии и психотерапии  
В. Франкл и его вклад в развитие психологии  
Культурно-историческая психология Л.С. Выготского  
Психология отношений в работах А.Ф. Лазурского и В.Н. Мясищева  
Б.Г. Ананьев и его идеи комплексного человекознания  
Теория деятельности А.Н. Леонтьева и её значение для развития психологии  
Значение работ С.Л. Рубинштейна для развития психологической науки  
А.Р. Лурия и его вклад в развитие мировой психологии  
Субъектный подход в современной российской психологии  
Ресурсный подход в современной психологии  
Основные категории современной психологической науки  
Методологические принципы современной психологии  
Методы современного психологического исследования  
Функциональные блоки мозга в концепции А.Р. Лурия  
Функциональная асимметрия мозга  
Сознание человека как «орган познания» и «орган бытия»  
Значение и смысл в человеческом сознании  
Проблема бессознательного психического в психологии

## **Раздел 2. Психические процессы и состояния личности**

Роль установки в восприятии  
Индивидуальные различия в восприятии: представление о когнитивных стилях  
Способы тренировки и развития ощущения и восприятия  
Наблюдательность и обучение наблюдению  
Внимание: множественность проявлений, свойства, виды, индивидуальные различия  
Невнимательность и её разновидности: возникновение, проявление, профилактика и коррекция  
Управление вниманием: способы тренировки и развития внимания  
Память и личность: индивидуальные различия памяти

Забывание и способы борьбы с ним: основы мнемотехники  
Управление памятью: способы тренировки и развития памяти  
Мышление и личность: интеллектуальная активность и интеллектуальная инициатива  
Индивидуальные особенности мышления  
Способы активизации и развития мышления  
Закон эмоциональной реальности воображения  
Роль воображения в разрешении проблемных ситуаций человеческой жизни  
Способы активизации и развития воображения  
Отражение в речи характеристик эмоционального состояния, особенностей личности и индивидуальности человека  
Управление и самоуправление эмоциональными состояниями: технологии и приемы  
Формирование и воспитание чувств  
Воля: традиционные и современные подходы к пониманию и исследованию  
Тренировка и развитие способности к волевому поведению

### **Раздел 3. Психология личности**

Понятие «личность» в психологии  
Концепция интегральной психологической индивидуальности человека и её значение для психологической науки и практики  
Психическая организация человека: взаимодействие формально-динамических и содержательно-семантических характеристик  
Уровни интегральной психологической индивидуальности человека и их взаимодействие  
Темперамент в структуре психологической индивидуальности человека  
Темперамент и эффективность деятельности  
Индивидуальный стиль деятельности и общения  
Характер в структуре психологической индивидуальности человека: отличительные признаки свойств характера  
Психологическая природа свойств (черт) характера  
Механизмы формирования свойств (черт) характера  
Взаимодействие характера, темперамента и личности в структуре интегральной психологической индивидуальности человека  
Психология характерологических аномалий  
Способности и задатки в структуре психологической индивидуальности человека: отличительные признаки способностей  
Современные представления о психологической природе интеллекта  
Феномен множественности интеллекта: виды интеллектуальных способностей человека  
Взаимодействие креативности и интеллекта как фактор социального поведения личности  
Проблема выявления и развития одаренности в современном мире  
Пол и гендер в структуре интегральной психологической индивидуальности человека  
Психосексуальное развитие человека: феномены, закономерности, механизмы  
Пол, гендер и жизнь: психологические проявления половых и гендерных различий в развитии, обучении, воспитании, общении, профессиональной деятельности и жизненных отношениях людей

Проблема активности личности и её источников

Направленность как системообразующий фактор личности: психологическая природа и типология

Постоянство и изменчивость личности: взаимодействие факторов стабильности и динамичности в личностной организации человека

Содержание и динамика личностного роста: критические и стабильные периоды личностного развития человека

Потребности и мотивы как источники активности личности

Смысловые образования в структуре личностной организации: человек в поисках смысла

Мотивационная сфера личности и принципы её организации

Фрустрация: психологическая природа, механизмы возникновения, протекания и совладания

Мотивационные кризисы личности: феноменология, закономерности, механизмы

Психологическая природа Я-концепции личности.

Образ «Я» в регуляции поведения, деятельности и общения человека

Взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и уровня достижений личности

Самоотношение в структуре самосознания личности

Функция выбора как основа личности

Ценности и идеалы в регуляции социального поведения личности

Нравственная саморегуляция и нравственная устойчивость личности в современном мире

Моральное сознание человека и этапы его развития

#### **Раздел 4. Профессиональное самоопределение и развитие личности**

Три стороны общения и компетентность личности в общении

Психология невербального общения

Личность в общении: гармония и конфликт

Личность в общении: социальная (коммуникативная) компетентность

Личность в общении: проблема социального интеллекта

Личность в общении: проблема эмоционального интеллекта

Личность в меняющемся мире: феноменология, закономерности, механизмы

Личность и её окружение: проблема конформизма и неконформизма

Личностное самоопределение человека в условиях масштабных социальных изменений

Профессиональное самоопределение личности в меняющемся мире

Профессиональное развитие современного человека

#### **Раздел 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни**

Личность и время: временная перспектива в регуляции человеческого поведения

Компетентность во времени как психологическая характеристика личности

Тайм-менеджмент: психологическое содержание, принципы и техники

Психологический возраст личности

Жизненный путь человека и проблема личностного самоопределения

Личность и карьера

Планирование и построение карьеры в современном мире

## **Раздел 6. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития**

Профессиональное развитие современного человека: противоречия и сложности

Кризисы и барьеры профессионального развития

Профессиональный стресс: психологическое содержание, причины, профилактика и преодоление

Психическое выгорание: психологическое содержание, причины, профилактика и преодоление

Личность в невротической организации

Личностные ограничения профессионального развития

Взаимосоответствие человека, работы, социально-психологического и организационного окружения как условие позитивного личностного и профессионального развития

### **Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством**

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

### **Тестовые задания**

## **Раздел 3. Психология личности**

1. Глубинной личностной основой мотивации достижения успеха является
  1. стремление к сохранению привычной для индивида Я-концепции
  2. стремление к получению максимально разнообразных удовольствий и переживанию положительных эмоций
  3. стремление к развитию своих способностей и возможной или поддержанию их на максимально высоком уровне
  4. стремление к интеграции в элитарные сообщества
2. С какими целями деятельности лучше справляются руководители и сотрудники с преобладающей мотивацией избегания неудачи?
  1. простыми (стереотипными)
  2. оптимальными (находящимися в «зоне ближайшего профессионального развития»)
  3. зависит от стиля руководства непосредственного начальника
  4. нет эмпирически проверенных данных
3. Как изменяется уровень притязаний после переживания успехов и неудач у людей с преобладанием мотивации достижения успеха?
  1. резко возрастает после успеха и резко понижается после неудачи
  2. несколько возрастает после успеха и несколько понижается после неудачи
  3. резко понижается после успеха и резко возрастает после неудач
  4. никак не изменяется
4. Какой уровень самооценки обычно характерен для людей с высокой мотивацией избегания неудачи?
  1. завышенный
  2. заниженный или завышенный с равной вероятностью
  3. реалистичный
  4. заниженный
5. Люди с экстернальным локусом контроля считают, что

1. события человеческой жизни преимущественно определяются самими людьми и зависят от их личных способностей, компетентности, мотивации
  2. человеческое поведение определяется в первую очередь разнообразными внешними силами (жизненными обстоятельствами, действиями других людей, судьбой, случаем и т.п.)
  3. в большинстве случаев поведение человека примерно в равной мере определяется «внешними» и «внутренними» факторами
  4. нет эмпирически проверенных данных
6. Как правило, более высокий уровень активности, инициативы, предприимчивости, ответственности присущ
1. амбиналам
  2. интерналам
  3. экстерналам
  4. ни одно из этих качеств не связано с локусом контроля личности
7. Наиболее высоко ценят работу, предполагающую нечастый и необременительный внешний контроль
1. амбиналы
  2. интерналы
  3. экстерналы
  4. это трудовое предпочтение не зависит от локуса контроля
8. Деловые и личностные качества людей с высоким уровнем макиавеллизма при первом контакте с ними обычно
1. оцениваются окружающими более или менее точно
  2. переоцениваются
  3. недооцениваются
  4. неизвестно
9. Люди с высоким уровнем макиавеллизма склонны полагать, что
1. другими людьми можно и нужно манипулировать
  2. другими людьми можно манипулировать, но не следует этого делать по этическим соображениям
  3. другими людьми нужно манипулировать, но это не всегда удастся из-за недостаточного владения техникой манипуляции
  4. в большинстве случаев манипуляции другими людьми невозможны и недопустимы
10. Какие черты социального поведения присущи руководителям и сотрудникам, у которых высокий уровень макиавеллизма сочетается с позитивным «личностным фоном» (просоциальная направленность, интеллект, образованность)?
1. искренность, честность, эмоциональная теплота, надежность, «обаяние непосредственности»
  2. примитивное и наглое манипулирование окружающими
  3. социальная наивность, излишняя прямолинейность, «простота хуже воровства»
  4. социальная опытность и проницательность, дипломатичность, способность достигать цели и «продвигать» собственные идеи не вызывая сопротивления окружающих
11. Деловые и личностные качества людей с высоким уровнем макиавеллизма при первом контакте с ними обычно
1. оцениваются окружающими более или менее точно
  2. переоцениваются
  3. недооцениваются
  4. неизвестно
12. Более надёжными деловыми партнерами, как правило, являются люди
1. с высоким уровнем макиавеллизма
  2. со средним уровнем макиавеллизма
  3. с низким уровнем макиавеллизма
  4. партнерская надежность и макиавеллизм никак не связаны между собой

#### **Раздел 4. Профессиональное самоопределение и развитие личности**

1. Что из перечисленного ниже относится к числу психологических признаков труда (по Е.А. Климову)?

1. сознательный выбор, применение, совершенствование или создание орудий и средств деятельности
  2. сознание обязательности достижения социально-фиксированной цели деятельности
  3. сознательное предвосхищение социально-ценного результата деятельности
  4. всё перечисленное
2. Профессионально-важными качествами специалистов сферы «человек-человек» выступают
1. любовь к природе, наблюдательность, устойчивость внимания, прогностические способности, умение работать в ситуациях с отсроченным результатом, потребность в двигательной активности
  2. общая сообразительность, комбинаторные способности, умение работать со знаковой информацией, способность к установлению закономерностей, усидчивость, отсутствие выраженной экстраверсии и повышенного нейротизма
  3. общительность, эмоциональная устойчивость, интерес к людям и доброжелательное отношение к ним, тактичность, справедливость, эмпатия, рефлексивность, самоконтроль
  4. потребность в самовыражении, преобладание эмоционально-образной памяти и мышления, эстетическая чувствительность, эмоциональная и интеллектуальная лабильность, воображение, креативность
3. В гностических профессиях (по Е.А. Климову) преобладают следующие задачи
1. изобрести, найти, придумать новое
  2. преобразовать, упорядочить, организовать, оказать влияние, обслужить
  3. распознать, различить, оценить, проверить
  4. всё перечисленное
4. Профессионально-важными качествами специалистов, работающих в «преобразующих» профессиях (по Е.А. Климову) являются
1. выраженная познавательная активность, наблюдательность, большой объем и устойчивость внимания, твердость личностной позиции, принципиальность в выводах
  2. склонность к практическому влиянию на окружающую среду, интерес к процессу и результату труда, высокая активность и работоспособность
  3. интерес к новому, развитое творческое мышление и воображение, интеллектуальная и эмоциональная лабильность
  4. способности к физике и геометрии, технический склад мышления, пространственное воображение, склонность к практическому труду, развитый глазомер, сенсомоторная координация
5. В профессиях с использованием функциональных орудий (по Е.А. Климову) необходимы следующие качества
1. координация движений, хорошая мышечно-суставная чувствительность, наглядно-действенное практическое мышление, интерес к процессу труда
  2. координация движений, скорость реакций, предусмотрительность, сочетание готовности к экстремальным действиям со спокойствием и уравновешенностью, практическое техническое мышление
  3. устойчивость внимания, наблюдательность, развитое репродуктивное воображение, способность к мысленному представлению невидимых предметов и отношений
  4. способность «удерживать в уме» множество правил, сведений, способности самоконтроля и самоуправления, высокий уровень развития экспрессивных форм поведения, речи, функциональных подсистем организма, высокая общая и парциальная работоспособность
6. Какая из приведенных ниже психологических формул профессии соответствует профессии учителя средней школы?
1. ПГРБ
  2. ЧПрФм
  3. ЗИАМ
  4. ХИФм
7. Какие из перечисленных типов профессиональной направленности присутствуют в типологии Д. Холланда?
1. акхизитивный, глористический, пугнический



2. эргономический, социомический, сигномический
  3. конвенциональный, реалистический, социальный
  4. абсолютный, неопределенный, относительный
8. Какой из типов профессиональной направленности личности (по Д. Холланду) соответствует следующему психологическому портрету: «Несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические и эстетические ценности. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Высоко активен, но в деятельности на общение не настроен»?
1. реалистический
  2. интеллектуальный
  3. артистический
  4. социальный
9. Какому из типов профессиональной направленности личности (по Д. Холланду) присущи такие черты характера как консерватизм, практичность, конкретность, пунктуальность, подчиненность, зависимость, любовь к порядку и систематизации?
1. конвенциональному
  2. предпринимательскому
  3. реалистическому
  4. социальному
10. Какое человеческое и профессиональное окружение предпочитают люди с преобладанием социального типа профессиональной направленности (по Д. Холланду)?
1. любая деятельность, предполагающая минимум взаимодействия с другими людьми; деловые отношения, основанные на принципе иерархии; организации, производящие конкретные, осязаемые продукты, ценящие успех и достижения
  2. возможность и необходимость контактов с другими людьми; деятельность, предполагающую общение, помощь и заботу об окружающих, обучение и руководство
  3. окружение, допускающее проявление инициативы, предприимчивости, напористости; посты в государственных и политических организациях, связанные с властью и/или распоряжением значительными финансовыми потоками
  4. хорошо структурированные иерархические организации с четко предписанными правилами поведения, ценящие хороших исполнителей; деятельность, связанную с решением вопросов систематизации и упорядочивания материальных и информационных объектов
11. Какое сочетание типов профессиональной направленности личности (по Д. Холланду) в наибольшей мере соответствует психологическому содержанию деятельности специалиста по международным отношениям?
1. реалистический, исследовательский, артистический
  2. предпринимательский, реалистический, конвенциональный
  3. предпринимательский социальный, артистический
  4. социальный, исследовательский, артистический

## **Раздел 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни**

1. В чем выражается такой симптом эмоционального выгорания как деперсонализация (по К. Маслач и С. Джексону)?
  1. в «эмоциональной усталости» от постоянного напряжения и стрессов в профессиональном общении
  2. в тенденции видеть преимущественно «плохие» стороны в характере и поведении других людей
  3. в утрате чувства собственной значимости в профессиональном плане и «размывании» перспектив своего дальнейшего развития
  4. в невозможности реализовать значимые мотивы и потребности в повседневной профессиональной деятельности
2. Утрата ощущения собственной значимости в профессиональном плане и потеря чувства перспективы личностного и профессионального развития характеризуют такой симптом эмоционального выгорания как:

1. эмоциональное истощение
  2. деперсонализация
  3. редукция личных достижений
  4. не имеет отношения ни к одному из них
3. Для трудовой деятельности и организационного поведения личности, которые строятся на уровне целостной деятельности (в понимании А.Н. Леонтьева), характерно
1. высокий уровень осмысленности активности, наличие «сквозных смыслов», объединяющих отдельные действия
  2. восприятие поведения как «запрограммированного изнутри», т.е. осуществляемого на основе собственных выборов
  3. готовность к сверхнормативной активности
  4. характерны все перечисленные особенности
4. Для трудовой деятельности и организационного поведения личности, которые строятся на уровне последовательности (цепочки) отдельных действий (в понимании А.Н. Леонтьева), характерно
1. восприятие своей работы как большого числа отдельных разрозненных действий и задач, не связанных какими-либо смысловыми отношениями
  2. восприятие поведения как «внешне запрограммированного», осуществляемого под давлением требований организации, директив руководителя, жизненных обстоятельств
  3. неготовность к проявлению сверхнормативной активности
  4. характерны все перечисленные особенности
5. В инвариантную систему регуляции деятельности не входят
1. гендерные компоненты
  2. ориентировочные компоненты
  3. исполнительные компоненты
  4. контрольные компоненты
6. Побудительные компоненты в регуляции деятельности – это
1. система динамических эталонов сравнения результатов деятельности и её целей, а также способов практического применения этих эталонов
  2. система внешних (материальных, поведенческих) и внутренних (идеальных, психических) действий, направленных на установление и поддержание контакта человека с предметом деятельности
  3. система информационных признаков при опоре на которые человек осуществляет свою деятельность
  4. система потребностей и мотивов, которые побуждают, направляют деятельность человека, а также придают ей личностный смысл
7. Нарушения какой из функций мотивационных регуляторов трудовой деятельности труднее всего распознаются методом наблюдения?
1. побудительной
  2. направляющей
  3. смыслообразующей
  4. одинаково трудно распознаются нарушения всех трёх функций
8. В психологических науках, изучающих проблемы труда и управления, под адекватной мотивацией понимают ту, которая в первую очередь соответствует
1. содержанию выполняемой человеком деятельности
  2. содержанию перспектив личностного развития человека
  3. содержанию гуманистического варианта целей общественного развития
  4. содержанию актуального состояния ноосферы
9. Внутренняя мотивация связана
1. с актуальными потребностями человека
  2. с характеристиками конкретной ситуации трудовой (управленческой) деятельности
  3. с условиями выполнения деятельности
  4. с содержанием выполняемой деятельности
10. Внешняя мотивация связана
1. с актуальными потребностями человека
  2. с характеристиками конкретной ситуации трудовой (управленческой) деятельности
  3. с условиями выполнения деятельности

4. с содержанием выполняемой деятельности
11. Какой из перечисленных ниже мотивов относится к сфере внутренней мотивации?
  1. интерес к выполняемой деятельности
  2. комфортные санитарно-гигиенические характеристики рабочего места
  3. хорошие взаимоотношения с коллегами по работе
  4. все перечисленное относится к внутренней мотивации
12. Какой из перечисленных ниже мотивов относится к сфере внешней мотивации?
  1. хорошие взаимоотношения с руководством
  2. возможность получения разнообразных знаков признательности и благодарности от клиентов (посетителей, пациентов, учеников и др.)
  3. комфортные санитарно-гигиенические характеристики рабочего места
  4. все перечисленное относится к внешней мотивации
13. Какой из вариантов соотношения внутренней и внешней мотивации у сотрудников предпочтителен в большинстве случаев?
  1. преобладание внешней мотивации над внутренней
  2. преобладание внутренней мотивации над внешней
  3. одинаково средний (средне-высокий) уровень внутренней и внешней мотивации
  4. одинаково высокий уровень внутренней и внешней мотивации

**Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством**

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

**Ситуационные задачи**

**Раздел 4. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности**

*Ситуация 1.* В разговоре Ваших коллег (имеющих репутацию «нормальных работников») между собой во время перерыва один из них жалуется на то, что процесс и результаты работы не вызывают у него никаких приятных переживаний. Другой сетует на то, что «достала необходимость во что бы то ни стало, обязательно и в срок делать то, что тебе навязывают другие люди, а не то, что хочется самому». Третий заявляет, что, по его мнению, «у нас в организации всё нормально, – и зарплата, и условия работы, и коллеги, и начальство, – вот только клиенты “реально достали”».

Охарактеризуйте уровень развития их профессионального (трудового) сознания, используя представление Е.А. Климова о психологических признаках труда. Какие психологические регуляторы трудовой деятельности страдают у каждого из высказывающихся?

*Ситуация 2.* В Вашем департаменте есть три молодых сотрудника, пару лет назад закончившие университет. Первый без существенных ошибок и нареканий выполняет свою работу, неплохо ладит с детьми, коллегами и родителями, но честно признаётся, что «всё это не моё, в жизни хотелось бы заниматься чем-то другим». Второй, – очень доволен тем, что работает в сфере международных отношений («у нас в семье три поколения были связаны с дипломатией», «всегда хотел быть международником», «вижу себя только в этой сфере»). Искренне, доброжелательно и бесконфликтно общается с людьми. Но часто совершает ошибки в работе (может что-то перепутать, нарушить сроки исполнения и т.п.). Третий, – вполне довольный своей работой и достаточно компетентный, – известен всем как «человек настроения», к тому же способный «зацикливаться» на своём мнении, выбранном способе действия (даже очевидно непродуктивном).

Проанализируйте их профессиональное развитие с позиций концепции Л.И. Митиной. Что именно представляют собой три объекта профессионального развития, выделяемые в этой концепции? Какие линии профессионального развития страдают у каждого из молодых людей? Что можно порекомендовать каждому из них?

*Ситуация 3.* У руководителя департамента (мужчина 43 лет) внезапно меняется стиль руководства (компетентная авторитарность сменяется либеральным «пофигизмом»), манера поведения (вместо привычной уверенности часто проскальзывают сомнения и растерянность, на место ответственности приходит отстранённость, появились несвойственные ему проявления неорганизованности и т.п.), общая эмоциональность (вместо свойственного ему оптимизма появились пессимистические «нотки»). Естественно, снижаются и показатели деятельности коллектива.

Мнения сотрудников разделились. Одна часть настаивает на немедленном отстранении его от должности («не тянет – пусть уходит», «загнанных лошадей пристреливают»). Другие утверждают, что действовать в отношении его надо «как-то помягче, и с пониманием».

К какой из этих точек зрения склоняетесь Вы? Что представляют собой кризисы профессионального развития личности? Какие виды кризисов профессионального развития личности Вам известны? Что такое нормативный кризис профессионального развития? Какие ещё виды профессиональных кризисов Вам известны?

## **Раздел 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни**

*Ситуация 1.* Ваш коллега, недавно ставший руководителем отдела, жалуется на то, что целый день «крутится как белка в колесе», делает много, постоянно занят, но в итоге никогда ничего не успевает и «вечно всем что-то должен». Правда, слышал, что «есть какой-то тайм-менеджмент, который вроде бы помогает в подобных случаях».

Что такое тайм-менеджмент? Какие принципы, методы и процедуры тайм-менеджмента Вам известны? Что именно Вы могли бы порекомендовать своему коллеге? Дайте обоснование Ваших рекомендаций.

## **Раздел 6. Психологические барьеры личностного и профессионального развития**

*Ситуация 1.* Руководитель организации последовательно высказывает позицию, в соответствии с которой «в организации, – люди не главное, самое важное – оборудование и финансы», «повышение квалификации и развитие сотрудников – пустая трата времени и способ отлынивания от работы», «поручения совсем не обязательно распределять в соответствии с уровнем компетентности исполнителей; наоборот, полезно специально давать задания посложнее молодым новичкам, а работы “побегушечного типа” опытным квалифицированным сотрудникам; для первых – это шанс проявить себя, а для вторых – полезный “щелчок по носу, чтобы не зазнавались”».

Как бы Вы можете прокомментировать данную позицию? Какого стиля руководства придерживается этот управленец? Спрогнозируйте развитие событий в возглавляемой им организации.

*Ситуация 2.* Время от времени коллеги жалуются Вам на эмоциональное выгорание. Однако хорошо известно, что далеко не всегда эти жалобы обоснованы. Зачастую они являются данью моде и демонстрацией того, что «человек в тренде», знает «умные слова» и т.п.

Что представляет собой эмоциональное выгорание с точки зрения современной психологии? Каковы его признаки (симптомы)? Что делать, если эмоциональное выгорание действительно имеет место? Какие способы профилактики выгорания Вам известны?

## **Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством**

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

### **Творческие (практические) задания**

#### **Раздел 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни**

*Задание 1.* Проведите на себе методику «Ловушки времени» и проанализируйте получившиеся результаты.

С чем связано непродуктивное использование временного ресурса в Вашей жизни?

Разработайте личную программу повышения эффективности управления временем.

*Задание 2.* На основании результатов психологической аутодиагностики по методикам выявления профессиональной направленности, оценки мотивации достижения успеха и избежания неудачи, локуса контроля и макиавеллизма, разработайте личную программу профессионального развития на ближайший период жизни (начиная от настоящего момента до завершения периода профессиональной адаптации).

#### **Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством**

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

#### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет, экзамен)**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Вопросы для подготовки к зачету представлены ниже.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

1. Психология как наука: краткое определение. Специфические особенности психических явлений. Формы психологического знания: обыденная, философская и научная психология.
2. Что такое «обыденная (житейская)» психология? Каковы её достоинства и ограничения?
3. Современное представление о психике. Основные структурные компоненты и функции психики.
4. Основные формы психических явлений: психические процессы, психические состояния, психические свойства.
5. Место психологии в системе научного знания (по Ж. Пиаже).
6. Основные психологические характеристики сознания. Данное представление как когнитивная основа способности к саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
7. «Сознание-для-жизни» и «сознание-для-сознания» (Л.С. Выготский) как составляющие единого сознания человека.
8. Значение и личностный смысл как подсистемы индивидуального сознания человека.
9. Неосознаваемые психические явления: субсенсорные ощущения, навыки, установки.
10. Вытесненные мотивационные тенденции как неосознаваемые психические явления. Структура личности по З. Фрейду.
11. Механизмы психологической защиты (вытеснение, регрессия, проекция, рационализация, замещение, сублимация).
12. Ощущение как источник познания. Виды ощущений. Основные свойства ощущений.

13. Восприятие как активный процесс. Свойства восприятия: структурная целостность, предметность, константность, осмысленность, избирательность.
14. Роль установки в восприятии. Понятие об апперцепции. Индивидуальные различия в восприятии.
15. Внимание: его отличие от других психических процессов. Факторы и проявления внимания. Виды и свойства внимания.
16. Индивидуальные различия внимания. Управление вниманием.
17. Память. Основные виды и процессы памяти. Управление памятью.
18. Память и личность. Индивидуальные различия памяти. Типы памяти.
19. Мышление: общая психологическая характеристика. Виды и логические формы мышления.
20. Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, классификация. Основной механизм мышления («анализ через синтез»).
21. Эмоции и мышление. Индивидуальные особенности мышления. Способы активизации и развития мышления. Данное представление как когнитивная основа способности к саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
22. Воображение: общая психологическая характеристика. Виды и механизмы воображения.
23. Закон «эмоциональной реальности воображения». Фантазия и ложь. Способы активизации и развития воображения.
24. Речь как психическая функция. Функции и виды речи.
25. «Смысловые барьеры» речевого общения. Отражение в речи особенностей личности и темперамента человека.
26. Формы переживания эмоциональных явлений: чувственный (эмоциональный) тон, эмоция, настроение, аффект, стресс.
27. Проявление эмоций в деятельности и общении; влияние эмоций на эффективность деятельности.
28. Эмоциональность и эмоциональная устойчивость как характеристика личности. Управление эмоциями. Данное представление как когнитивная основа способности к саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
29. Чувства как особый класс эмоциональных явлений. Классификация чувств. Роль чувств в формировании и жизни личности.
30. Воля как психическая функция: общая характеристика. Произвольное и непроизвольное поведение.
31. Волевой акт и его структура; механизмы реализации. Борьба мотивов. Роль внутреннего плана действия, «эмоционального представительства будущего».
32. Волевые качества личности. Индивидуальные различия воли. Тренировка и развитие способности к волевому поведению. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
33. Структура психологической индивидуальности человека. Уровни психологической регуляции поведения человека: конституциональный (организменный, психодинамический), инструментальный (социоиндивидуальный) и личностный (личностно-рефлексивный); взаимодействие между ними.
34. Общее представление о темпераменте. Основные компоненты (сферы проявления) темперамента. Отличительные признаки свойств темперамента. Свойства нервной системы как биологическая основа темперамента.
35. Психологические свойства темперамента: сензитивность, реактивность, активность, темп реакций, пластичность-ригидность, экстраверсия-интроверсия, нейротизм-стабильность.
36. Темперамент и эффективность деятельности. Индивидуальный стиль деятельности. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.

37. Характер как психологическое регулятивное образование. Отличительные признаки и психологическая природа свойств характера.
38. Акцентуации характера и психопатии: общее представление.
39. Темперамент, характер, личность и жизненный путь человека. «Два рождения личности» (по А.Н. Леонтьеву). Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
40. Способности как одна из подсистем инструментальных проявлений интегральной индивидуальности. Задатки как природные предпосылки развития способностей.
41. Структура способностей. Общие и специальные способности.
42. Представление об интеллекте. Виды интеллекта: общий/специальный, вербальный/невербальный, предметный/социальный/эмоциональный, академический/практический интеллект.
43. Проблема развития творческих способностей личности. Конвергентное и дивергентное мышление (по Д. Гилфорду). Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
44. Понятие «личность» в психологии. «Человек», «индивид», «личность», «индивидуальность»: соотношение между этими понятиями. Активность личности: её источники. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
45. Направленность как системообразующий фактор личности. Типы личностной направленности. Постоянство и изменчивость личности.
46. Движущие силы, факторы и условия развития личности. Содержание и динамика процесса «личностного роста».
47. Мотивационно-потребностная сфера личности. Потребности и мотивы как психологические регуляторы поведения личности.
48. Виды мотивов. Реально действующие и «только знаемые» мотивы. Смыслообразующие мотивы. Мотивы-цели и мотивы-стимулы. Мотивы и мотивировки. Осознанные и неосознанные мотивы поведения личности.
49. Успех и неудача: личностная позиция по отношению к ним. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи; «выученная беспомощность». Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
50. Фрустрация как следствие невозможности удовлетворения актуальной потребности. Основные модели поведения личности в состоянии фрустрации. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
51. Самосознание личности. Понятие о Я-концепции. Данное представление как когнитивная основа способности к самоорганизации и самообразованию.
52. Образ «Я» как система знаний и представлений человека о самом себе.
53. Самооценка как результат критической рефлексивной оценки человеком самого себя. Роль самооценки в регуляции социального поведения личности. Виды самооценки: низкая, высокая, средняя; заниженная, завышенная, адекватная; устойчивая, неустойчивая и др. Взаимосвязь самооценки с уровнем притязаний и уровнем достижений личности.
54. Самоотношение как эмоциональное отношение человека к самому себе. Параметры самоотношения: самопринятие, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, ожидаемое отношение от других и пр. Связь самоотношения и самооценки.
55. Функция выбора как основа личности. Роль ценностей и идеалов в регуляции социального поведения личности. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
56. Нравственная саморегуляция и нравственная устойчивость личности. Этапы развития морального сознания человека. Данное представление как когнитивная основа

способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.

57. Взаимодействие личности со средой; проблема «личностной автономии». Конформизм. Нонконформизм. Личностное самоопределение. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
58. Личность как субъект собственной жизни, субъект инициативы и ответственности. Данное представление как когнитивная основа способности к самоорганизации и самообразованию.
59. Проблема локуса контроля. Личность как функция проектирования человеком самого себя; проблема «векторных координат» личностного бытия.
60. Представление о психологическом времени личности. Роль временной перспективы в регуляции человеческого поведения. Понятие о психологическом возрасте личности.
61. Жизненный путь человека и проблема личностного самоопределения. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
62. Профессиональное самоопределение личности.
63. Профессиональное развитие личности: психологическое содержание и периодизация.
64. Основные принципы и техники тайм-менеджмента.
65. Психологические барьеры и трудности профессионального развития личности: профилактика и преодоление.
66. Психология карьеры: содержание, типология, «якоря карьеры».
67. Виды и уровни межличностных отношений. Функционально-ролевые и эмоционально-личностные отношения.
68. Коммуникативные способности личности. Представление о коммуникативной компетентности, социальном и эмоциональном интеллекте. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
69. Качества личности, необходимые для успешного общения. Данное представление как когнитивная основа способности к управлению своим временем, саморазвитию, самоорганизации и самообразованию.
70. Роль межличностных отношений в процессе личностного развития человека.

#### **Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством**

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать **4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Текущий контроль по дисциплине проводится устно в форме собеседования (ответы на контрольные вопросы и решение ситуационных задач) и письменно в форме тестового контроля. Результаты оцениваются по 4-х бальной системе.

Оценивание знаний, умений и навыков при текущем контроле:

#### ***Собеседование***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и навыки, определенные программой. Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу. Студент способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.



Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он демонстрирует знания на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Студент способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов. Студент способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который допускает ошибки и неточности в ходе опроса. Не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине, допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого материала, усвоил только элементарные знания ключевых вопросов по дисциплине, не умеет применять знания для решения практико-ориентированных задач, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

#### ***Решение ситуационных задач***

Оценка **«отлично»** выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко, решение студента обосновано теоретически правильно.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы недостаточно четко. Решение студента недостаточно обосновано теоретически.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если задача не решена или имеются грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

#### ***Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответов)***

Оценка **«отлично»** выставляется при выполнении без ошибок 90-100 % заданий.

Оценка **«хорошо»** выставляется при выполнении без ошибок 76-89 % заданий.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется при выполнении без ошибок 60-75 % заданий.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 59 % заданий.

#### **Критерии оценки по промежуточной аттестации (зачет)**

Оценка **зачтено** выставляется в том случае, если студент:

хотя бы поверхностно *знает* феноменологию, закономерности и механизмы функционирования и развития психики в обсуждаемой области внутреннего мира человека (познавательные, эмоциональные, волевые функции, процессы и состояния, личность, характер, способности, темперамент и др.) и/или сфере проявления, существования и развития (деятельность, общение, познание); некоторые теории и концептуальные модели, диапазон их практического применения (возможности и ограничения) в решении проблем построения и реализации траектории саморазвития человека;

*умеет*, допуская пусть даже существенные ошибки, исправляемые совместно с преподавателем, осуществлять психологический анализ обсуждаемой области субъективного внутреннего мира человека в определенной сфере проявления, существования и развития на основании усвоенных студентом теоретических и концептуальных моделей, знакомства с опытом применения этих моделей на практике применительно к решению проблем построения и реализации траектории саморазвития человека;

*владеет* в общих чертах, испытывая значительные затруднения и совершая значительные ошибки, методологией психологического анализа жизненных обстоятельств, ситуаций деятельности и общения, отдельными средствами контроля и регулирования психической реальности применительно к решению проблем построения и реализации траектории саморазвития человека.

Оценка *незначительно* выставляется в том случае, если студент:

*не знает* феноменологию, закономерности и механизмы функционирования и развития психики в обсуждаемой области внутреннего мира человека (познавательные, эмоциональные, волевые функции, процессы и состояния, личность, характер, способности, темперамент и др.) и/или сфере проявления, существования и развития (деятельность, общение, познание); теории и концептуальные модели, диапазон их практического применения (возможности и ограничения) в решении проблем построения и реализации траектории саморазвития человека;

*не умеет* осуществлять психологический анализ обсуждаемой области субъективного внутреннего мира человека в конкретной сфере проявления, существования и развития применительно к решению проблем построения и реализации траектории саморазвития человека;

*не владеет* методологией психологического анализа жизненных обстоятельств, ситуаций деятельности и общения, отдельными средствами контроля и регулирования психической реальности применительно к решению проблем построения и реализации траектории саморазвития человека.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **5.1 Основная литература:**

1. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. – СПб. [и др.] : Питер, 2013. – 582 с. : ил. - (Учебник для вузов).
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 320 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/psihologiya-samorazvitiya-437869#page/1>
3. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том 1. Введение в психологию : учебник и практикум для академического бакалавриата / Р. С. Немов. – 6-е изд. – М. : Юрайт, 2019. – 726 с. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/obschaya-psihologiya-v-3-t-tom-i-vvedenie-v-psihologiyu-425187#page/1>

### 5.2 Дополнительная литература:

1. Атватер, И. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: учебное пособие: пер. с англ. / И. Атватер, К. Даффи. – 6-е междунар. изд. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 535 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=114550](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=114550)
2. Иванников, В.А. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 480 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/obschaya-psihologiya-432814#page/1>
3. Немов, Р.С. Психология: учебник: в 3-х кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 688 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=234867](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=234867)
4. Психология личности: сборник текстов / сост. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 658 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=39221](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=39221)
5. Столяренко, Л.Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 355 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/obschaya-psihologiya-433642#page/1>
6. Шадриков, В.Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилев. – М.: Юрайт, 2019. – 411 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/obschaya-psihologiya-432035#page/1>

### 5.3 Периодические издания:

- Психологический журнал
- Вопросы психологии
- Психология. Журнал Высшей школы экономики
- Психологические исследования
- Человек и мир
- Социальная психология и общество
- Человек. Сообщество. Управление

## 6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

По курсу предусмотрено проведение лекционных и семинарских (практических) занятий. На *лекциях* преподавателем осуществляется систематическое изложение

учебного материала, ставятся проблемы, представляются базовые ориентиры для самостоятельного освоения обучающимися содержания учебной дисциплины. На *семинарских (практических)* занятиях происходит разбор и обсуждение конкретных тем и проблем, овладение умениями психологического анализа жизненных обстоятельств, ситуаций деятельности и общения, овладение приемами и способами самоорганизации, обеспечивающими выбор конструктивных способов разрешения жизненных и профессиональных проблем, управление временем, реализацию личных и профессиональных перспектив, личностное и профессиональное саморазвитие.

Важнейшим этапом освоения учащимися дисциплины «Психология» является *самостоятельная работа*. Она приобщает студентов к научно-исследовательской и научно-практической работе, обогащает опытом и знаниями, необходимыми для дальнейшего их становления как субъектов профессиональной деятельности в сфере международных отношений, прививает навыки работы с литературой. Цель самостоятельной работы – систематизация, закрепление и расширение теоретических и практических знаний с использованием современных информационных технологий и литературных источников.

Используются следующие формы организации самостоятельной работы студентов.

*Проработка учебного (теоретического) материала при самостоятельном изучении разделов и тем*, способствующая обретению обучающимися базовой субъектной компетентности в профессиональной и учебно-профессиональной деятельности, выражающейся в способности и готовности самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве современной психологии, воспринимать и структурировать информацию в соответствии с индивидуальными особенностями и прогнозируемой траекторией движения в поле профессиональной деятельности в сфере международных отношений.

*Подготовка письменных рефератов и эссе, устных докладов и сообщений* по актуальным проблемам современной психологии, значимым с точки зрения подготовки профессионала, работающего в сфере международных отношений.

*Подготовка к групповым дискуссиям*, предполагающим, например, моделирование совместного решения конкретной психологической проблемы (оптимизация той или иной психической функции, преодоление затруднений личностного функционирования и развития, повышение эффективности управления временем, проектирование траектории личностного и профессионального развития и саморазвития).

*Подготовка к текущему контролю*, включающая в себя проработку и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовку к семинарским и практическим занятиям, обобщающим коллоквиумам, контрольным работам в соответствии с планами учебных занятий

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется еженедельно в соответствии с программой занятий.

#### Организация процесса самостоятельной работы (СР) по дисциплине (модулю) «Психология»

№	Наименование раздела	Виды/формы самостоятельной работы	Сроки выполнения	Формы контроля
1	2	3	4	5
1.	Введение в психологию	Подготовка реферата по одной из примерных тем, предложенных в РПД Подготовка к групповой дискуссии «Обыденная (житейская) психология: глубинная мудрость или набор	1 и 9 недели	Предоставление реферата/эссе Участие в групповой дискуссии Контрольная работа

№	Наименование раздела	Виды/формы самостоятельной работы	Сроки выполнения	Формы контроля
1	2	3	4	5
		заблуждений?» Подготовка к текущему контролю		
2.	Психические процессы и состояния личности	Подготовка реферата по одной из примерных тем, предложенных в РПД Подготовка к групповой дискуссии «Что является фундаментом психики: разум, чувства или воля?» Самостоятельное изучение подтемы «Психология неосознаваемых психических явлений» Подготовка к текущему контролю	2 и 10 недели	Предоставление реферата/эссе Участие в групповой дискуссии Проверка конспектов Контрольная работа
3.	Психология личности	Подготовка реферата по одной из примерных тем, предложенных в РПД Подготовка к групповой дискуссии «Личность и субъект в современном мире: герои или “лишние люди”?» Самостоятельное изучение подтем «Психология темперамента», «Психология способностей и интеллекта», «Психологическое время личности» Подготовка к текущему контролю	3-4 и 11-12 недели	Предоставление реферата/эссе Участие в групповой дискуссии Проверка конспектов Контрольная работа
4.	Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности	Подготовка реферата по одной из примерных тем, предложенных в РПД Подготовка к групповой дискуссии «Личностное и профессиональное развитие: конфликт или гармония?» Самостоятельное изучение подтемы «Нравственно-психологические аспекты профессионального самоопределения» Подготовка к текущему контролю	5 и 13 недели	Предоставление реферата/эссе Участие в групповой дискуссии Проверка конспектов Контрольная работа
5.	Тайм-менеджмент и управление карьерой на	Подготовка реферата по одной из примерных тем, предложенных в РПД Подготовка к групповой	6-7 и 14-15 недели	Предоставление реферата/эссе Участие в групповой

№	Наименование раздела	Виды/формы самостоятельной работы	Сроки выполнения	Формы контроля
1	2	3	4	5
	основе образования в течение всей жизни	дискуссии «Успешная карьера в современном мире: какая она?» Самостоятельное изучение подтемы «Ценностные основания построения и реализации карьеры» Подготовка к текущему контролю		дискуссии Проверка конспектов Контрольная работа
6.	Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития	Подготовка реферата по одной из примерных тем, предложенных в РПД Подготовка к групповой дискуссии «Кризисы профессионального развития: можно ли обойтись без них?» Самостоятельное изучение подтем «Психология эмоционального выгорания», «Психология профессионального маргинализма» Подготовка к текущему контролю	8 и 16 недели	Предоставление реферата/эссе Участие в групповой дискуссии Проверка конспектов Контрольная работа

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий**

– Проверка заданий по самостоятельной работе, информирование о результатах текущей аттестации (контрольные работы, тестирование) и консультирование по электронной почте.

– Использование электронных презентаций при проведении семинарских (практических) занятий.

### **7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

MS Windows 8, 10

Microsoft Office Professional Plus

Комплект антивирусного программного обеспечения

### **7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/>).
2. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://www.biblioclub.ru/>).
3. Электронная библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/>).
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru/> )
5. Электронный каталог библиотеки КубГУ (<https://www.kubsu.ru/node/>).
6. Российское образование, федеральный портал ( <https://www.edu.ru/>).
7. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect (<https://www.sciencedirect.com/>).
8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru/>).
9. EBSCO, универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний (<https://search.epnet.com/>).
10. East View, базы данных компании «Ист Вью», включающие научные и научно-практические академические и независимые журналы по психологии (<https://dlib.eastview.com/>).
11. PsyJournals, портал психологических изданий (<https://psyjournals.ru/>).

## 8 Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Аудитория для проведения занятий лекционного типа (ул. Ставропольская, 149), оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением (ПО), комплектом учебной мебели, доской учебной
2.	Семинарские (практические) занятия	Аудитория для проведения занятий семинарского типа (ул. Ставропольская, 149), оснащенная необходимым комплектом учебной мебели, доской учебной; мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер)
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (ул. Ставропольская, 149), оснащенная мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Ставропольская, 149), оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы (ул. Ставропольская, 149), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.