

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.07.2024 15:22:52  
Уникальный программный ключ:  
d9ba9a2cd160eb4e5047b1c78-b037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Астраханский государственный  
технический университет»  
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

**Факультет высшего образования**

**Кафедра «Гуманитарные и  
социально-экономические дисциплины»**

**САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

**Методические указания**

по выполнению самостоятельной работы  
для обучающихся по направлению подготовки,  
35.04.07 Водные биоресурсы и аквакультура  
Направленность «Управление водными биоресурсами»

**Автор:** Готовкина М.С., ксн, доцент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

**Рецензент:** Дорохова Н.И. кфилн, доцент, кафедра «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине предназначены для обучающихся по направлению 35.04.07 Водные биоресурсы и аквакультура, направленность «Управление водными биоресурсами». Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине. Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине утверждены на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины» «25» мая 2022 г., протокол №5.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «*Самоорганизация и саморазвитие личности*» предназначены для обучающихся по *направленности 35.04.07 Водные биоресурсы и аквакультура Направленность "Управление водными биоресурсами"*

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «*Самоорганизация и саморазвитие личности*»

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть знаниями, умениями, навыками, *опытом практической деятельности* и направлены на формирование следующих компетенций:

УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
------	---

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплины «*Самоорганизация и саморазвитие личности*» обучающиеся должны:

**- знать:**

технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью (УК-6.1)

**- уметь:**

определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста (УК-6.2)

**- владеть навыками и (или) иметь опыт:**

способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами (УК-6.3)

# ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

## Познавательные процессы личности

### Элементы сознания и их краткая характеристика

#### 1. Эмоции и чувства, настроения - психологические переживания

1. *Фазность* - нарастание напряжения и сменяющее его разрешение.
2. *Полярность* - противоположность переживаемых чувств.
3. *Выражение отношения к объекту* – положительного, отрицательного или неопределенного переживания.

**2. Воля** – способность действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия.

1. *Решительность* - быстрый и обдуманный выбор цели и определение способов ее достижения.
2. *Целеустремленность* – подчинение поведения устойчивой цели, готовность отдавать силы и способности для ее достижения.
3. *Смелость* - способность преодолевать чувство страха и растерянность.
4. *Настойчивость* - способность доводить до конца принятое решение, достигать цели, преодолевая препятствия на пути к ней.
5. *Выдержка, самообладание* - способность сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели.
6. *Мужество* - способность идти к цели, несмотря на опасность для жизни, благополучия, преодолевая невзгоды, страдание и лишения.
7. *Инициативность* - волевое качество, благодаря которому человек действует творчески.
8. *Самостоятельность* - способность самостоятельно ставить цели и находить пути их достижения;
9. *Дисциплинированность* - сознательное подчинение своего поведения общественным правилам и нормам.

**3. Внимание** - процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач.

1. *Концентрация* - качество, определяющее его высокую интенсивность и направленность на какой-либо объект.
2. *Направленность* - избирательный характер (преднамеренный или непреднамеренный) выбора объектов.
3. *Устойчивость* - длительность сохранения концентрированного внимания.

**4. Восприятие** - процесс формирования субъективного образа явления, предмета или процесса.

*Осмысленность, избирательность, константность* - качества, способствующие преднамеренности восприятия (как части какой-либо деятельности, так и самостоятельного процесса - наблюдения).

**5. Память** - психическое отражение действительности в виде запоминания, сохранения и воспроизведения своего опыта.

*Запоминание* - процесс закрепления нового путем связывания его с приобретенным ранее. Цель памяти - осмысленное запоминание. А также сохранение, забывание и воспроизведение.

**6. Мышление** - психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека.

1. *Широта* - способность охватить весь вопрос в целом, не упуская необходимых частных. Основывается на всесторонних и глубоких знаниях, проявляется в кругозоре.

2. *Глубина* - выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов, видеть проблему.

3. *Самостоятельность* - умение выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей.

4. *Гибкость* - выражается в свободе мысли от влияния стереотипных способов решения проблем, в умении быстро менять действия при изменении обстановки.

5. *Быстрота* - способность быстро разбираться в новой ситуации, обдумывать и принимать верное решение.

6. *Критичность* - умение объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы.

**7. Воображение** - универсальная способность к построению новых образов.

*Творческое воображение* - создание новых образов без опоры на готовое описание или условное изображение (схему, чертеж и пр.)

**8. Речь** - исторически сложившаяся форма общения людей посредством языка. Виды: а) внешняя (письменная и устная); б) внутренняя (фаза планирования поступка).

1. *Информативность* – ценность сообщаемых фактов и способность к общению.

2. *Понятливость* – взаимосвязь смыслового содержания, языковых особенностей, уровня развития и интересов общающихся.

3. *Выразительность* – ясность и отчетливость произношения, правильная интонация, умение пользоваться словами и выражениями переносного и образного значения.

## **Эмоционально-волевая сфера личности**

### **Эмоциональные процессы и управление эмоциями**

В психологии **эмоциями** называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс.

– **аффект** – сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом;

– **собственно эмоции** – реакция не только на события совершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. В отличие от аффектов, эмоции смещаются к началу действия в предвосхищают результат.

– **чувства** еще более чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер: они выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). В зависимости от направленности чувства делятся на: моральные, интеллектуальные, эстетические, практические;

– **настроение** самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются **стеническими**, вторые – **астеническими**.

### Эмоциональный стресс

Под **стрессом** понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма (П.Д. Горизонтов с сотр., 1985).

Понятие стресса ввел в медицинскую литературу Г. Селье (1936) и описал наблюдающийся при этом **адаптационный синдром**. Этот синдром может пройти через **три этапа** в своем развитии: 1) стадию тревоги; 2) стадию резистентности; 3) стадию истощения.

Г. Селье описывал **эустресс** – синдром, способствующий сохранению здоровья и **дистресс** – вредоносный или неприятный синдром. Последний рассматривается как болезнь адаптации возникающая в связи с нарушением гомеостаза, т.е. нарушением постоянства внутренней среды организма.

Классификация С.А. Разумова (1976), который разделял **стрессоры**, непосредственно или косвенно участвующие в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека на 4-е группы.

1. Стрессоры активной деятельности.
2. Стрессоры оценок.
3. Стрессоры рассогласования деятельности.
4. Физические и природные стрессоры.

Таким образом, стресс может служить патогенетической основой развития невротических, сердечно-сосудистых, эндокринных и других заболеваний, болезней суставов, обмена веществ. Резюмируя, можно сказать, что стресс обеспечивает: 1. Поддержание гомеостаза; 2. Развитие адаптации к воздействию факторам; 3. Создает основу патогенеза многих болезней.

### Неврозы

**Фрустрация** – специфические эмоциональные состояния человека, возникающие в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели. Фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, которая может быть направлена на других («**агрессивная фрустрация**»), либо на себя, обвиняет в неудачах самого себя (**регрессивная фрустрация**). Если человек длительное время не выходит из фрустрационного состояния, то формируется невроз – болезнь, возникающая вследствие конфликта человека с окружающей средой на почве столкновения желаний человека в действительности, которая их не удовлетворяет.

**Невроз** – приобретенное функциональное заболевание нервной системы, при котором происходит «срыв» деятельности головного мозга без каких-либо признаков его анатомического повреждения. Невроз является следствием неудач, фрустраций и межличностных столкновений и в то же время нередко служит их причиной. Так что получается порочный круг: конфликты приводят к невротизации, а она, в свою очередь, провоцирует новые конфликты. Кратковременные невротические состояния, проходящие со временем сами собой, без лечения, наблюдаются в тот или иной период жизни практически у любого человека. А более глубокие нарушения, требующие врачебного вмешательства, отмечаются примерно у 30% населения, причем этот показатель быстро растет во всех развитых странах. Исследования врачей показали, что до 35% студентов страдают неврозом.

Причиной заболевания являются длительные, а порой и кратковременные, но сильные переживания (психотравмы), острый или хронический эмоциональный стресс. И в зависимости от предрасполагающего фона болезнь может проявляться различными симптомами. Неврозы делят на **три основных вида: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний**. Каждый из них возникает у людей с определенным типом высшей нервной деятельности, при конкретных ошибках в их воспитании и типичных неблагоприятных жизненных ситуациях. Так, люди «художественного типа», очень эмоционально воспринимающие действительность, более склонны к истерии; «мыслительного типа» – к неврозу навязчивых состояний, а среднее между ними (их большинство) – к неврастению.

Что предпринимают люди, чтобы **избавиться от затянувшихся отрицательных эмоций** после ссоры, конфликта, неприятного события, фрустрации? На основе ответов выявили следующие способы восстановления эмоционального равновесия в порядке убывания частоты встречаемости: 1) занятие любимым делом (хобби), отвлечение с помощью чтения, прослушивания музыки, посещения кино, театра; 2) общение с близким человеком, со своими детьми; 3) прием успокоительных и снотворных лекарств, алкоголя; 4) активное переключение (физическая работа, физкультура, прогулка пешком, путешествие, работа в саду, на даче); 5) физиологическое переключение («покушать любимое лакомство», половая близость и др.); в) успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли; 7) агрессивные действия (срыв злости на ком-либо), разрядка слезами; 8) аутотренинг; 9) дыхательные упражнения.

### **Воля как характеристика сознания**

**Воля** есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Волевые действия бывают **простые и сложные**. К **простым волевым действиям** относятся те, при которых человек без колебаний идет к

намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться, т. е. побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

Для **сложного волевого действия** характерны следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения; 7) преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. Необходимость сильной воли возрастает при наличии: 1) трудных ситуаций «трудного мира» и 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке. Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого в каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к **абулии** – болезненному безволию.

### Тема. Основные подструктуры личности

#### Схема основных элементов статичной структуры личности

Личность			
Название подструктуры	Биологическая подструктура	Психологическая подструктура	Социальная подструктура
Элементы	темперамент половые и возрастные свойства	характер	социальный опыт направленность интеллект
Соотношение социального и биологического	Биологическое преобладает, социального мало	Социальное чаще преобладает	Социальное преобладает, биологического мало
Способ формирования	-	Тренировка, обучение, воспитание	Обучение, воспитание

**1. Основу биологической подструктуры личности составляет темперамент** - закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

В психологии принято пользоваться типологией темперамента древнегреческого врача Гиппократ.

## **Классификация типов темперамента (в основе – характерные психологические особенности):**

1. **Сангвиник:** живой, подвижный, быстро отзывающийся на события, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности.

2. **Холерик:** быстрый, порывистый, страстный, неуравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения.

3. **Флегматик:** медлительный, невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и настроениями, характерны внешне слабо выраженные душевные состояния.

4. **Меланхолик:** легко ранимый, глубоко переживающий даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующий на окружающее.

Тип темперамента зависит от врожденных анатомо-физиологических особенностей. И.П. Павлов доказал непосредственную и прямую зависимость типа темперамента от общего типа нервной системы.

## **Классификация типов темперамента и их взаимосвязь с типом нервной системы:**

Основные свойства нервной системы	Тип нервной системы			
	Безудержный -	Живой	Спокойный	Слабый
Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный
Тип темперамента	холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик

2. **Основу психологической подструктуры личности составляет характер.** Это индивидуальное сочетание устойчивых психологических особенностей человека, обуславливающих для него типичный способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Характер формируется как на основе генетических факторов (предрасположенность к определенной деятельности), так и под влиянием социальной среды. Решающее влияние на него оказывает система воспитания.

Схематично формирование черт характера - тех или иных особенностей личности, которые систематически проявляются в различных видах деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях, - можно представить следующим образом:

Среда, личность => Ситуативные психологические состояния => Поступки => Привычки => Характер

### **Структура характера:**

1. **Симптокомплексы** – системы взаимосвязанных психических свойств, которые обусловлены одним и тем же отношением личности к определенной стороне действительности.

1.1. **Черты, характеризующие отношение человека к другим людям** (общительность, чуткость, отзывчивость, уважение - черствость, бездушие, грубость, презрение, замкнутость).

- 1.2. **Черты, показывающие отношение к своему делу** (трудолюбие, склонность к творчеству, добросовестность, ответственность, инициативность, настойчивость - лень, недобросовестность, безответственность, пассивность).
- 1.3. **Черты, определяющие отношение к себе** (чувство собственного достоинства, гордость, самокритичность, скромность - наглость, тщеславие, заносчивость, обидчивость, застенчивость, эгоцентризм).
- 1.4. **Черты, характеризующие отношение человека к вещам** (аккуратность, бережливость - неряшливость, небрежность).

## 2. Свойства, присущие характеру как целому

- **Степень глубины** как качество структуры характера отражает связь черт характера со стержневыми отношениями личности, поэтому отражает базовые свойства личности и их определяющую роль по отношению к другим свойствам.
- **Цельность** - степень внутреннего единства и наличие или отсутствие противоречивых черт; соответствие между сознанием и поступками, целями и деятельностью, мыслями и чувствами.
- **Степень устойчивости или изменчивости** (пластичности) – индивидуальная податливость черт характера изменениям, вызванным внешними условиями или самовоспитанием.
- **Степень активности** - степень постоянной потребности быть. \_ в деятельном состоянии.
- **Сила** - проявляется в последовательности действий, упорстве достижения своих целей, отстаивании своих взглядов.
- Характер личности проявляется как непосредственно (в стилях общения), так и опосредованно (через личностную мотивацию и целеполагание).

**Акцентуация характера** – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной – от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии. **Психопатия** – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Но в отличие от психопатии акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме. Леонгард выделяет 10 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам, при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам:

- |                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1. демонстративный тип: | 5. гипертимный тип:                 |
| 2. застревающий тип:    | 6. дистимический тип:               |
| 3. педантичный тип:     | 7. тревожно-боязливый тип:          |
| 4. возбудимый тип:      | 8. аффективно-экзальтированный тип: |

9. эмотивный тип:

10. циклотимный тип:

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50 – 80%). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например, тест Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать, и предвидеть специфические особенности поведения людей.

### 3. Основу социальной подструктуры личности составляет единство и взаимосвязь социального опыта, интеллекта и направленности личности

**1. Социальный опыт** - все особенности психики личности, связанные с фактом ее принадлежности к определенным общностям и с обусловленной этим программой предписанного извне поведения.

Элементы социального опыта			
социальные роли	социальные нормы	социальные символы	ценностные ориентиры

**Социальные роли** - это многообразные права и обязанности личности, вытекающие из ее социального положения и предписанные ей обществом в целом или конкретной общностью.

**Социальные нормы** представляют собой правила или модели поведения, санкционированные социальными группами, и ожидаемые в реальном поведении от состоящих в этих группах лиц.

#### Социальные нормы

нормы-рамки	нормы-идеалы
Жестко регламентируют поведение и отношение людей Разновидности: нормы-запреты; нормы-права; нормы-обязанности.	Проецируют наиболее оптимальные модели поведения на будущее

**Социальные символы** – средства внедрения и закрепления официально санкционированной и индивидуально-практической систем ценностей, сочетающие рациональное значение с высоким эмоциональным уровнем восприятия и переживания (гимн, памятники истории, флаги, портреты, статуи и т.п.)

**Ценностные ориентиры** - субъективное практическое отношение личности к социальным нормам; система ценностей, влияющих на мотивацию личности: концепция истины и справедливости, свободы и ответственности, смысла жизни, добра и зла и т.д.

На основе социального опыта вырабатываются умения, навыки, знания и привычки человека.

**2. Интеллект** – это устойчивая совокупность умственных способностей человека.

Р. Стернберг вывел три формы интеллектуального поведения:

1. Вербальный интеллект (запас слов, эрудиция, умение понимать прочитанное).
2. Способность решать проблемы.
3. Практический интеллект (умение добиваться поставленной цели и др.).

Хотя в основе интеллекта лежит генетически определенное свойство нервной системы, обуславливающее скорость и точность переработки информации, социальные факторы развития интеллекта оказывают более важное влияние.

**3. Направленность личности** – это тоже категория больше социальная, чем генетически определенная. Направленность определяет доминирующая продолжительное время та или иная ценность, которая ложится в основу мотивации поведения человека. Ради этой ценности (основного мотива) человек готов отказаться от многих привлекательных и желаемых альтернатив.

### Типологии личности

**Психосоциотип** личности является врожденной структурой, определяющей конкретный вид информационного обмена личности со средой. В основе выделения психосоциотипов лежит типология личности, разработанная известным психологом Юнгом. Согласно типологии Юнга, людей можно разделить на типы по следующим характеристикам:

- 1) экстраверсия – интроверсия;
- 2) рациональный – иррациональный;
- 3) мыслительный тип (логик) – эмоциональный тип (этик);
- 4) ощущающий тип (сенсорик) – интуитивный тип (интуит).

**Экстраверты** общительны, активны, оптимистичны, подвижны, у них сильный тип в.н.д., по темпераменту они сангвиники или холерики. **Интроверты** малообщительны, сдержанны, отделены от всех, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интровертам относятся флегматики и меланхолики.

Людей с преобладающей сферой ощущений, интуиции относят к **иррациональному типу**. Людей с преобладанием логики над эмоциями – к **рациональному** (для них «суждение важнее, чем ощущения»).

Для **мыслительного типа** характерно стремление понять, объяснить существенные черты, закономерности событий, жизни. Для **эмоционального типа** – главное выражение отношения к событию, оценка события, «принятие или непринятие события».

**Сенсорному (ощущающему) типу** присуще принятие событий как реальность, как факт, как чувственный опыт (ощущения, восприятие), присуще умение воспринимать реальность. **Интуитивному типу** свойственна способность прогнозировать будущее развитие событий, присуще воображение.

Мыслительный, эмоциональный, интуитивный, ощущающий типы будут проявляться в своеобразных функциях в зависимости от экстраверсии либо интроверсии человека. Все четыре функции (логическая, эмоциональная, интуитивная, ощущающая) представлены у каждого человека, но разной интенсивности.

Рассмотренные психотипы людей можно разбить на разные группы:

теоретики – практики,	логики – этики,
стратеги – тактики,	позитивисты – негативисты,

статика – динамика,  
конструктивисты – эмотивисты.

Психосоциотипы можно выделить с помощью тестов. Краткая характеристика психосоциотипов позволит проанализировать отличительные особенности и уязвимые качества каждого из них.

### **Сенсорная типология**

Можно заметить, что люди думают по-разному, и различия соответствуют трем основным сферам сенсорного опыта – визуальной, аудиальной и кинестетической.

**Визуальный тип.** Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов, рассказывая что-то, эти люди часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. В разговоре часто пользуются фразами: «Вот, посмотрите...», «Давайте представим...», «Я ясно вижу, Что...», «Решение уже вырисовывается...» В момент вспоминания эти люди смотрят как бы прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх.

**Аудиальный тип.** Эти люди употребляют в основном аудиальные слова: «Я слышу, что вы говорите», «Тогда прозвучал звонок», «Мне созвучно это», «Вот послушай...», «Это звучит так...» и пр. То, что человек этого типа вспоминает, как бы наговаривается ему его внутренним голосом или он слышит речь, слова другого. При вспоминании взор обращен вправо, влево или влево вниз.

**Кинестетический тип.** Эти люди хорошо запоминают ощущения, движения. Вспоминая, эти люди как бы сначала воссоздают, повторяют движения и ощущения тела. вспоминая, они смотрят вниз или вправо вниз. В разговоре в основном используют кинестетические слова: «взять, схватить, ощутить, тяжелый», «Я чувствую, что...», «Мне тяжело», «Не могу ухватить мысль...» и т. п.

Любопытно, что ярко выраженные визуалисты, кинестетики, аудиалисты имеют свои специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхания и пр. Полиmodalный «компьютерный тип» может получиться из кинестетика для абстрагирования от неприятных чувств.

**Психогеометрия** как система сложилась в США. Автор этой системы Сьюзен Деллингер – специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров. **Психогеометрия** – система анализа типологии личности на основе наблюдения за поведением человека и предпочитаемого выбора человеком какой-либо геометрической фигуры.

Расположив представленные геометрические фигуры в порядке их предпочтительности, по фигуре, помещенной на первое место, можно определить основные доминирующие особенности личности и поведения. Наблюдая за поведением человека, можно определить его тип сначала предварительно, используя категории таблицы.

## **Основные психологические характеристики поведения**

*Квадрат:* организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к деталям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи. аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

*Треугольник:* лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

*Прямоугольник:* изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

*Круг:* высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

*Зигзаг:* жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.

***Самостоятельная работа может осуществляться*** индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Текущая самостоятельная работа студентов направлена на углубление и закрепление знаний, развитие практических умений и заключается:

- в работе студентов с лекционным материалом, поиске литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- в подготовке к практическим (лабораторным) работам, курсовому проектированию, что включает изучение теоретического материала и написания отчета;
- в подготовке к зачету.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа студентов направлена на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и заключается:

- в поиске, анализе, структурировании и презентации информации по определенной теме;
- в исследовательской работе и участии в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно- исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.

- для формирования компетенций: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение чертежей, схем; выполнение расчетно-графических работ; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов); экспериментально-конструкторская работа; опытно-экспериментальная работа; упражнения на тренажере; упражнения спортивно-

оздоровительного характера; рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности студента.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и в часы обязательных консультаций.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы семинарские занятия, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- степень сформированности компетенций;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

***Методические указания по составлению презентаций Правила выполнения презентации:***

Текстовая информация:

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовков), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Графическая информация:

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимация:

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

Звук:

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;
- необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным;
- если это фоновая музыка, то она должна не отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова докладчика. Чтобы все материалы слайда воспринимались целостно, и не возникало диссонанса между отдельными его фрагментами, необходимо учитывать общие правила оформления презентации.

Единое стилевое оформление:

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;
- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;
- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле;

Содержание и расположение информационных блоков на слайде информационных блоков не должно быть слишком много (3-6); рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда; желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга; ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить; информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо; наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда;

логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.

Помимо правильного расположения текстовых блоков, нужно не забывать и об их содержании — тексте. В нем ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок. Также следует учитывать общие правила оформления текста.

После создания презентации и ее оформления, необходимо отрепетировать ее показ и свое выступление, проверить, как будет выглядеть презентация в целом (на экране компьютера или проекционном экране), насколько скоро и адекватно она воспринимается из разных мест аудитории, при разном освещении, шумовом сопровождении, в обстановке, максимально приближенной к реальным условиям выступления.

***Методические указания по подготовке сообщения***

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно. Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели. Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией). Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%). Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели). Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех. Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме. К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и

графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше сослаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров. В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите. Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые. Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

#### ***Методические указания по изучению теоретических основ дисциплин***

Изучение теоретической части дисциплин призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы и организовать свое время.

Самостоятельная работа при изучении теоретических основ дисциплин включает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- знакомство с Интернет-источниками;
- подготовку к различным формам контроля (тесты, контрольные работы, коллоквиумы);
- подготовку и написание рефератов;
- выполнение контрольных работ;
- подготовку ответов на вопросы по различным темам дисциплины в той последовательности, в какой они представлены.

Планирование времени, необходимого на изучение дисциплин, студентам лучше всего осуществлять весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение материала.

Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно

прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях.

При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать рекомендованную литературу и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем курса. Для расширения знания по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем.

При подготовке к контрольной работе необходимо прочитать соответствующие страницы основного учебника. Желательно также чтение дополнительной литературы. При написании контрольной работы ответ следует иллюстрировать схемами.

При выполнении самостоятельной работы по написанию реферата студенту необходимо: прочитать теоретический материал в рекомендованной литературе, периодических изданиях, на Интернет-сайтах; творчески переработать изученный материал и представить его для отчета в форме реферата, проиллюстрировав схемами, диаграммами, фотографиями и рисунками.

Тексты контрольных работ и рефератов должны быть изложены внятно, простым и ясным языком.

При ответе на экзамене необходимо: продумать и четко изложить материал; дать определение основных понятий; дать краткое описание явлений; привести примеры. Ответ следует иллюстрировать схемами, рисунками и графиками.

### ***Методические указания по подготовке к лекционному занятию*** ***Общая характеристика лекционного занятия***

Лекция – монологический способ изложения учебного материала и обучающего взаимодействия педагога со студентами, которая вовлекает студентов в процесс внимательного слушания, визуального наблюдения вспомогательных средств, конспектирования и одновременно организует целостное учебное занятие.

В обучающем аспекте преимущество лекции проявляется в возможности обеспечить законченность восприятия – усвоения студентами объемного учебного материала в его взаимосвязи.

В воспитательном смысле лекция формирует трудолюбие, устойчивое произвольное внимание, навыки конспектирования устной речи, умения ставить вопросы и выяснять непонятные.

Развивающий эффект лекции состоит в вовлечении студентов в поток логического мышления. Студенты непосредственно прослеживают движение мысли преподавателя от конкретного к абстрактному, и наоборот, обращения к анализу и синтезу, т. е. наблюдают индукцию и дедукцию.

Работа студентов на лекционном занятии

Основная задача при слушании лекции – учиться мыслить, анализировать,

понимать положения, изложенные преподавателем.

Режим восприятия материала диктуется лектором. Это создаёт определённые трудности у студентов, особенно первого года обучения. Среди наиболее частых ошибок студентов - попытка записать каждое услышанное слово или только слуховое восприятие материала.

Ведение конспекта лекций наилучшим образом способствует запоминанию услышанного, так как задействовано слуховое, зрительное, кинестетическое восприятие. Наиболее полезный вид конспективной записи лекции – краткое изложение наиболее важных положений из содержания лекции своими словами с включением пометок, возникающих в ходе осмысления воспринимаемого материала.

При конспектировании лекции необходимо обращать внимание студентов на ряд правил:

- Вести конспект необходимо в отдельной тетради, т. к. разрозненные листы, как правило, всегда теряются.
- Записи осуществлять максимально чётко и ясно, что бы в дальнейшем не возникала необходимость в «расшифровке» собственных записей.
- Увеличить скорость письма до 120 букв в минуту.
- При записи конспектов оставлять поля, для последующих пометок, в тексте выделять темы, разделы, ключевые моменты.
- В конспекте по возможности применять сокращения слов и условные знаки.

#### ***Методические указания по подготовке к семинарскому занятию***

Семинар — это форма организации обучения, доминирующим компонентом которой является самостоятельная исследовательско-аналитическая работа студентов с учебной литературой и последующим активным обсуждением проблемы под руководством педагога.

Подготовка студента к семинарскому занятию

1. Внимательно прочитать вопросы (задания) к семинару, ознакомиться со списком предлагаемой литературы, материалами лекции по теме семинара.
2. Изучить рекомендованную преподавателем литературу и определить основные источники по каждому вопросу семинара.
3. Сделать необходимые выписки или составить конспект прочитанного.
4. При выявлении новых незнакомых терминов найди в словарях их значение.
5. В случае возникновения затруднений обратиться за консультацией к преподавателю.

Требования к выступлениям студентов

Одним из условий, обеспечивающих успех семинарских занятий, является совокупность определенных конкретных требований к выступлениям, докладам, рефератам студентов. Эти требования должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль, насаждать схематизм.

Перечень требований к выступлению студента:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;

- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения.

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

#### Обсуждение докладов и выступлений

Порядок ведения семинара может быть самым разнообразным, в зависимости от его формы и тех целей, которые перед ним ставятся:

- выступление (доклад) по основному вопросу;
- вопросы к выступающему;
- обсуждение содержания доклада, его теоретических и методических достоинств и недостатков, дополнения и замечания по нему;
- заключительное слово докладчика;
- заключение преподавателя.

Представленная схема может включать в себя развертывание дискуссии по возникшему вопросу и другие элементы.

При реферативно-докладной форме семинара первыми получают слово ранее намеченные докладчики, а при развернутой беседе - желающие выступить. Принцип добровольности выступления сочетается с вызовом студентов. Остальным желающим выступить по основному вопросу, чтобы не погасить у них интереса к семинару, можно посоветовать быть готовыми для анализа выступлений товарищей по группе, для дополнений и замечаний.

Желательно, чтобы студент излагал материал свободно.

Преподавателю, по возможности не следует прерывать выступление студента своими замечаниями и комментариями. Допустима тактичная поправка неправильно произнесенного слова, ошибочного ударения и т. п. Если далее выступающий допустил ошибки, гораздо лучше, если не сам преподаватель, а другие участники семинара первыми сделают ему соответствующее замечание.

Обстановка в аудитории во время выступления докладчика находится постоянно в сфере внимания руководителя семинара. Добиваясь внимательного и аналитического отношения студентов к выступлениям товарищей, руководитель семинара заранее ставит их в известность, что содержательный анализ выступления, доклада или реферата он оценивает так же высоко, как и выступление с хорошим докладом.

Вопросы к докладчику задают прежде всего студенты, а не преподаватель, в чем их следует поощрять. Необходимо требовать, чтобы вопросы, задаваемые студентам, были существенны, связаны с темой, точно сформулированы. Вопросам преподавателя обычно присущи следующие требования:

- ясность и четкость формулировок, определенность границ, весомость смысловой нагрузки;
- уместность постановки вопроса в данный момент, острота его звучания в сложившейся ситуации, пробуждающая живой интерес студенческой аудитории;
- вопросы должны быть посильными для студентов.

По своему характеру вопросы бывают уточняющими, наводящими, встречными; другая категория вопросов, например, казусных, может содержать предпосылки различных суждений, быть примером или положением, включающим кажущееся или действительное противоречие.

Уточняющие вопросы имеют своей целью заставить студента яснее высказать мысль, четко и определенно сформулировать ее, чтобы установить, оговорился ли он или имеет место неверное толкование проблемы. Ответ позволяет преподавателю принять правильное решение: исправленная оговорка снимает вопрос, ошибочное мнение выносится на обсуждение участников семинара, но без подчеркивания его ошибочности.

Наводящие или направляющие вопросы имеют своей задачей ввести полемику в нужное русло, помешать нежелательным отклонениям от сути проблемы. Важно, чтобы такие вопросы приоткрывали новые сферы приложения высказанных положений, расширяли мыслительный горизонт студентов. Наводящие вопросы на вузовском семинаре являются редкостью и ставятся лишь в исключительных случаях.

Встречные вопросы содержат требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений. Цель таких вопросов — формирование у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода.

Казусные вопросы предлагаются студенту или всей группе в тех случаях, когда в выступлении, докладе проблема освещена в общем-то верно, но слишком схематично, все кажется ясным и простым (хотя подлинная глубина проблемы не раскрыта) и в аудитории образуется «вакуум интересов». Возникает необходимость показать, что в изложенной проблеме не все так просто, как это может показаться. По возможности, опираясь на знания, уже известные студентам, преподаватель найдет более сложный аспект проблемы и вынесет его на обсуждение в виде вопроса. Цель таких вопросов в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы студент научился мыслить шире и глубже.

Вопрос может быть поставлен в чисто теоретическом плане, но могут быть упомянуты и конкретные случаи, события, по возможности близкие или хорошо известные участникам семинара, и предоставлена возможность самим комментировать их в плане теоретической проблемы, обсуждаемой на семинаре.

Вопросы, преследующие создание «ситуации затруднений», обычно представляют собой две-три противоречащих друг другу формулировки, из которых необходимо обнаружить и обосновать истинную, или же берется высказывание какого-либо автора (без указания его фамилии) для анализа. В основном характер таких вопросов совпадает с постановкой задач на самостоятельность мышления.

### ***Примеры кейсовых заданий:***

1. У каждого из Вас есть сильные стороны: то, что Вы цените, принимаете и любите в себе, что помогает Вам выстоять в трудную минуту. Опишите свои достоинства, не умаляя их и не ставя их под сомнение.

2. Перед вами проблемная ситуация. Студент, выразив преподавателю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого предмета, говорит: «Я сказал Вам о том, что меня беспокоит. Объясните мне, в чем причина неудовлетворительного усвоения мною предмета и что мне делать дальше?» Что должен ответить на это преподаватель? Как можно охарактеризовать уровень самообразования и саморазвития этого студента?

3. Перед вами проблемная ситуация. Ребенок говорит родителям: «Я опять забыл принести тетрадь в школу (выполнить домашнее задание)». Как на это отреагировать родителям в зависимости от возраста ребенка (рассмотрите разные варианты)? Что можно сказать об уровне самоорганизации ребенка?

4. Притча. «Любопытный джентльмен хотел выяснить – кто был величайшим полководцем всех времен и народов. Ему сказали, что лучший уже умер и вознесся на небо. У райских ворот джентльмен обратился к апостолу Петру с просьбой помочь в розысках. Апостол указал на стоявшую поблизости душу. «Позвольте, этого человека я знал в земной жизни. Он был сапожником». «Верно. Но если бы он стал полководцем, то, несомненно, превзошел бы всех». Каковы должны быть условия, чтобы каждый мог развить свои задатки и превратить их в способности? Чего не хватило в данном случае?

5. Определите, экстравертом или интровертом являются следующие персонажи, и почему: Колобок, Красная Шапочка, Винни-Пух, Буратино, Золушка, Наташа Ростова, Родион Раскольников, Баба Яга, Пьер Безухов, ваш сосед по парте, ваши родители, ваш сосед по комнате в общежитии.

6. Представьте, что Вы – президент частной фирмы. Лиц каких типов темперамента Вы хотели бы видеть на следующих должностях и почему: Ваш заместитель, секретарь, агент по рекламе, бухгалтер, продавец, охранник, водитель.

7. Какие из приведенных прилагательных служат для описания двигательной сфера темперамента, а какие — для характеристики эмоциональной сферы: быстрый, подвижный, живой, резкий, вспыльчивый, вялый, импульсивный,

чувствительный, жизнерадостный, медлительный, энергичный, стремительный, впечатлительный.

8. Поразмышляйте, определяется ли поражение (неудача) отсутствием способностей? Какие факторы, по вашему мнению, могут определить неудачу?

9. Определите тип темперамента.

Эмоционально зрелая девушка, устойчивая, невозмутимая. Серьезная. Сознательная, настойчивая, обязательная. Преобладает спокойное настроение, ее трудно вывести из себя. Уверенная в себе и своих способностях. Легко переключается с одного вида деятельности на другой. Общительна.

Молодой человек склонен к монотонной работе. Привычки консервативны. Часто испытывает ощущение беспокойства, неуверенности, тревоги в процессе социального взаимодействия. Замедленность действий. Может долго работать.

10. Придумайте четыре варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы Вам реагировать на собственные неудачи и ошибки.

11. Ваш сокурсник неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает также интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы Вы ему сказали? Каким образом можно не только успокоить, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

12. Откладывание работы – типичный способ избегания неудачи. Люди часто прибегают к нему, оправдываясь: «Я еще успею это сделать», «Не следует спешить» и т. п. Конечно, субъект может откладывать работу из-за отсутствия соответствующих стимулов, мотивов. Но часто человек прибегает к такому поведению потому, что боится рисковать, ошибиться, т.е. боится неудачи. Для некоторых людей приятнее воспринимать себя достаточно способным, но неорганизованным, нежели наоборот. В этом случае вмешиваются механизмы психологической защиты: человек стремится поддерживать образ своего «Я» на соответствующем уровне. А поражение, неудача могут снизить самооценку, и это определяет стремление некоторых людей избегать неудачи, поддерживая этим чувство самоуважения.

13. Проанализируйте позитивные моменты, связанные с неудачей (что дает вам неудача, чему учит).

14. Представьте, что вы — человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Вспомните или придумайте девиз, который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на преодоление трудностей и проблем. Подберите несколько вариантов девиза.

15. С точки зрения воли, это характеристики сильной или слабой воли? Желаю, настаиваю, боюсь, мучаюсь, попробую, справлюсь, колеблюсь, избегаю, добиваюсь, отложу.

16. Завершите притчу и объясните ее. «Куда ты идешь?» - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там 5 000 человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «ты сказала, что уморишь 5 000, а уморила 50 000», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила Чума, - я погубила только 5 остальные умерли от ...».

17. Какие эмоции соответствуют состоянию повышенной, а какие пониженной активности человека? Радость, ярость, ужас, восторг, тоска, паника, подавленность, интерес, удивление.

18. Определите тип мотивации поведения в следующих ситуациях:

- Мужчина целеустремленно делает карьеру, стремясь занять пост директора компании.

- Ребенка послали в магазин за хлебом.

- Человек возвращается уставший с работы домой с одной мыслью: «Добраться и лечь спать».

19. Как Вы понимаете фразу: «Ничто не бывает в уме, чего раньше не было в ощущении»?

20. Почему световая реклама устроена так, что свет то загорается, то гаснет?

21. Почему летчики не могут одновременно низко вести самолет и отыскивать на земле мелкие предметы? Как это влияет на их самоорганизацию?

22. Верно ли, что очкарики в очках лучше слышат?

23. В эксперименте одна группа людей описывала папиросу так: «Это длинная бумажная трубка, с одной ее стороны сквозь тонкую бумажку просвечивает шероховатая коричневая масса...». А другая группа людей так: «Это душистая папироса, ею приятно затянуться, когда устанешь, приятно вдохнуть ее аромат...». Чем объясняется разница в восприятии людей? Как эти особенности можно использовать для повышения уровня самоорганизации?

24. Что относится к пассивному воображению, а что – к активному?

- мечта;

- сновидения;

- образы, направленные на решение творческой или личностной задачи;

- образы, направленные на способ разрешения ситуации.

25. Почему женщины приоткрывают рот, когда красят ресницы?

26. Почему чайник дольше закипает, когда человек сидит и смотрит на него?

27. «Вопрос Лакейна»: «Как сейчас можно потратить время с наибольшей пользой?» Сначала вы должны постоянно задавать себе этот вопрос всякий раз, как только вы не уверены в том, правильно ли вы используете свое время. В последующем этот вопрос превратится в вашу привычку. Если сначала вы отвечаете на «вопрос Лакейна»: «Не знаю», то тогда самым лучшим способом использования вами имеющегося времени является повторение этого вопроса. Если вы вновь получили ответ: «Не знаю», скажите: «Это я уже слышал. Мне нужен ответ лучше».

28. Составьте список дел на неделю. При этом используйте первые буквы азбуки для классификации значимости ваших дел: напишите заглавную букву «А» слева листка бумаги и укажите здесь те дела, которые для вас наиболее важны. Соответственным образом в категории «Б» окажутся дела «средней» значимости, а в группе «В» - наименее значимые. По мере того, как вы будете распределять их по колонкам «А», «Б» и «В», вы увидите, что ваш выбор является отчасти условным. Вы не совсем уверены в том, насколько правилен ваш выбор. Но сравнение различных дел друг с другом позволит вам постепенно рассортировать их на три группы. Дела, оказавшиеся в колонке «А», будут

наиболее ценными для вас. По этой причине вам следует уделить максимум своего времени, посвящая в первую очередь свои усилия делам из группы «А», затем из группы «Б», затем из группы «В». Принимая во внимание время дня и степень актуальности, вы можете распределить дела из группы «А» по порядку - А-1, А-2, А-3, А-4 и т.д.

29. Составьте личный план саморазвития по четырем основным сферам жизни человека: деятельность (обучение в вузе и самореализация личности студента), отношения (в семье, вузе, с друзьями), здоровье, душевный комфорт.

30. Обойдите комнату, постепенно прикасаясь ко всем вещам (стол, стул, тетрадь, книга, шкаф...). И за всеми вещами постарайтесь представить себе людей, которые их делали. Перечислите профессии этих людей. Это упражнение с разными предметами полезно повторять почаще, оно что-то вроде духовной гимнастики, поможет вам никогда и ни на что не смотреть безразлично, научит видеть за всем труд человека. Кроме того, это упражнение хорошо развивает воображение.

31. Представьте, что вы можете свободно распоряжаться своим временем. За исключением приема пищи и, по меньшей мере, 6 часов на сон, у вас нет никаких других ограничений. При этом вы располагаете достаточными материальными средствами и всем необходимым для того, чтобы осуществить все, что вам хочется, сохраняя разумные пропорции между развлечениями и занятиями. В соответствии с этой воображаемой ситуацией напишите, что вы хотели бы сделать в течение ближайших 24 часов, указав время, потраченное на каждое занятие. Напишите перечень действий за последние 24 ч. реальный. Сравните реальный и идеальный список и выявите причины разницы.

32. Зайдите в выбранное вами помещение. Возьмите блокнот и ручку/карандаш, ноутбук. В течение 5 минут записывайте все, что вы видите. Вы можете записывать все по порядку или составить Карту Ума увиденного. По завершении 5 минут у вас получится список увиденного. Сгруппируйте увиденное на несколько различных групп и категорий. Если у вас есть еще немного времени, вы можете провести повторную группировку, но по другим параметрам.

33. Задача на рост самостоятельности. Выберите из списка юмористических фраз предложения, которые могут быть полезными несамостоятельному человеку

- До глубокой мысли надо подняться.
- Не можешь жить, займись чем-нибудь другим.
- Чтобы дойти до источника, нужно плыть против течения.
- Мудрость бесконечна, можно и заблудиться.
- Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить.
- В жизни всегда есть место подвигу, нужно только быть подальше от этого места.
- Не пляши под любой лейтмотив.
- Если ты не самый близкий друг и товарищ самому себе, то ты не можешь быть ничьим другом.
- Свободно только падение.
- Чем больше переживаешь, тем меньше живешь.

- Слишком светлое будущее непрактично.
- Чтобы быть собой, нужно быть хоть кем-нибудь.
- Занимая деньги, подумай, нужны ли тебе еще твои друзья.
- Чувство собственного достоинства не всегда достойно.
- Нет позиции, принимай позу.
- Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться.
- И пустое место борется за место под солнцем.
- Карабкаться в гору еще не значит стремиться к возвышенному.
- Идущий прямо к цели гнет свою линию.
- Если вам хорошо, и вы хотите, чтобы вашим друзьям было тоже хорошо, скажите им, что вам плохо.
- Точка зрения не должна быть мертвой.
- Не будь умнее, чем позволено.
- Если поступить по совести, никогда не ошибешься на чужой счет.
- Если время мыслить, на что же существовать?
- Безопаснее всех те пути, которые никуда не ведут.
- Если стоять на нескольких точках зрения, обязательно займешь устойчивое положение.
- Кому море по колено, тот и в луже утонет.

34. Какими из перечисленных правил Вы стали бы руководствоваться в коммуникации и почему?

- Основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним.

- Если Вам сделали комплимент, его необходимо тут же вернуть, сделав его больше и цветистее.

- Для того чтобы люди захотели с Вами общаться, Вы сами должны этого хотеть, и собеседники должны это видеть.

- Говорите с другим человеком о себе, и он будет слушать Вас часами. Главное в общении — побольше говорить, поменьше слушать и не допускать в разговоре пауз.

35. О чем говорит данная ситуация? Чему верить: словам или жестам, действиям? «Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет..., Кажется бы, все обыскал — книги нет, как не было!»

36. Как вести себя преподавателю, когда студенты спят на лекциях или готовятся к другим предметам? Чем можно объяснить такое поведение студентов?

37. Представьте, что вы — начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную — молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

38. Слушайте своего соседа по парте, используя активные приемы слушания, в течение 5 минут.

## ***ИТОГОВОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОРТФОЛИО***

1. Какими личностными качествами должен обладать специалист в вашей профессиональной области?

2. Определите тип вашего темперамента и особенности его влияния на вашу самоорганизацию.

3. Тип вашей самооценки и его влияние на ваше самообразование.

4. Приведите пример вашего волевого поведения в рамках вашей самоорганизации.

5. Как ваша самоорганизация повлияла на развитие ваших способностей? Определите ваши способности.

6. Какие способы самоорганизации вы используете в повседневной жизни и в учебной деятельности?

7. Какие виды самообразования вы применяете в своей жизни?

8. Какие мнемотехнические приемы вы используете в процессе самообразования?

9. Какие способы восстановления работоспособности вы применяете в своей жизни?

10. Занимаетесь ли вы самообразованием в процессе обучения в вузе? Каковы при этом ваши мотивы и потребности?

11. Какие методы самообразования вы используете?

12. Какие технологии тайм-менеджмента вы используете регулярно?

13. Выберите любую деятельность, которой вы занимались вчера, и определите ее психологическую структуру.

14. Какие психические явления задействованы у Вас в процессе самоорганизации и самообразования? Каким образом?

15. Какие компьютерные технологии вы используете в процессе самоорганизации и самообразования?

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) представлено в рабочей программе дисциплины**