**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра регионоведения и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Декан исторического факультета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.М. Фролов

21 мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Самоорганизация в профессиональной деятельности**

**специалиста социально-культурной сферы»**

Направление подготовки

51.03.03 Социально-культурная деятельность

Направленность (профиль)

«Управление культурными ресурсами и креативными индустриями»

Форма обучения

очная

|  |  |
| --- | --- |
| Программа одобрена  на заседании кафедры  от 24 апреля 2024 года, протокол № 8 | Программа одобрена НМК  исторического факультета  протокол № 1 от 24 апреля 2024 года |

Ярославль

**1. Цели освоения дисциплины**

Цели освоения дисциплины «Самоорганизация в профессиональной деятельности специалиста социально-культурной сферы» - способствовать профессиональному становлению студентов, формировать у студентов способность организовывать рабочие процессы и свое рабочее время; развивать способности к самообразованию, сделать осознанным выбор будущей профессии.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Самоорганизация в профессиональной деятельности специалиста социально-культурной сферы» относится к элективным дисциплинам.

Для ее изучения студент должен обладать системой компетенций в области психологии, речевых коммуникаций, психологии делового общения, менеджмента.

Освоение дисциплины «Самоорганизация в профессиональной деятельности специалиста социально-культурной сферы» осуществляется параллельно и интегративно с дисциплинами «Менеджмент в социально-культурной деятельности», «Организация деятельности учреждений культуры», «Профессиональная этика и этикет» и др.

Данный курс характеризуется практической, прикладной направленностью, поскольку способность к самоорганизации и саморазвитию является ключевым фактором эффективности профессионала. Исходя из этого, в качестве доминант дисциплины определены два основополагающих социально-психологических феномена: профессиональная деятельность, способность к самоорганизации.

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция  (код и формулировка) | Индикатор достижения компетенции  (код и формулировка) | Перечень  планируемых результатов обучения |
| **Общепрофессиональные компетенции** | | |
| **УК-6**  Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | **ИД-УК-6.1**  Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей | **Знать:** теоретические основы тайм-менеджмента, свою компетентность во времени, методики планирования времени и расстановки приоритетов  **Уметь:** диагностировать компетентность во времени, проводить анализ личной эффективности во времени  **Владеть:** применением техник достижения результатов, навыками создания системы корпоративного тайм-менеджмента |
| **ИД-УК-6.2**  Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста | **Знать:** основы профессионального самоопределения, управления карьерой и управления конфликтами на рабочем месте  **Уметь:** составлять профессиограмму, определять кризисы профессиональной деятельности  **Владеть:** навыками проведения, анализа и интерпретации психологической диагностики профессиональных состояний специалиста |

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_3\_ зачетных единиц, \_\_108\_ акад. часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы (разделы)  дисциплины,  их содержание | Семестр | Виды учебных занятий,  включая самостоятельную работу студентов,  и их трудоемкость  (в академических часах) | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации  *(по семестрам)* |
| Контактная работа | | | | | самостоятельная  работа |
| лекции | практические | лабораторные | консультации | аттестационные испытания |
| 1. | Введение в дисциплину. Понятие самоорганизации, самоменджмента, тайм-менеджмента, психологии профессиональной деятельности | 3 | 2 |  |  |  |  | 3 | Диагностика профессиональной компетентности во времени (тест Уласа). |
| 2. | Целеполагание и анализ личной эффективности. Техники достижения результатов. Хронометраж, мемуарник, декларация личной миссии, технологии постановки личных целей, ситуационный SWOT-анализ, методики планирования времени, расстановка приоритетов. Полноценный отдых, техники «включения» в работу, корпоративный тайм-менеджмент | 3 | 4 | 9 |  | 1 |  | 10 | Составление личного мемуарника, декларации личной миссии, анализ личных потребностей. Определение ключевых областей и стратегических целей. Составление карты долгосрочных целей и их приоритетов, ситуационного SWOT – анализа. |
| 3. | Профессиональная деятельность специалиста. Профессиограмма, профессиональное самоопределение, Профессионализм и его стадии. Управление карьерой. Кризисы в профессиональной деятельности специалиста | 3 | 4 | 9 |  |  |  | 10 | Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда (Тест-опросник ) |
| 4. | Конструктивные и деструктивные тенденции в профессиональной деятельности специалиста. Конфликты в профессиональной среде специалиста сферы культуры. Типы конфликтов. Управление конфликтами | 3 | 4 | 9 |  | 2 |  | 10 | Опросник С. Хофболла |
| 5. | Методы психологической диагностики и саморегуляции профессиональных состояний специалиста.  Основные понятия психодиагностики. Примеры тестирований психологических состояний сотрудников | 3 | 4 | 9 |  | 2 |  | 10 | Определение типа мышления и уровня креативности по опроснику. |
|  |  | 3 |  |  |  |  | **0,3** | **5,7** | **Зачет** |
|  | **Всего 108 часов** |  | **18** | **36** | **0** | **5** | **0,3** | **48,7** |  |

**5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

**Вводная лекция** – дает первое целостное представление о дисциплине и ориентирует студента в системе изучения данной дисциплины. Студенты знакомятся с назначением и задачами курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин и в системе подготовки в целом. На этой лекции высказываются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы.

**Академическая лекция с элементами лекции-беседы**– последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Элементы лекции-беседы обеспечивают контакт преподавателя с аудиторией, что позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным темам дисциплины, активно вовлекать их в учебный процесс, контролировать темп изложения учебного материала в зависимости от уровня его восприятия.

**Практическое занятие** – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных на лекции знаний.

**Консультации**– вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используется **Электронный учебный курс в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ**, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;

- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;

- представлены тексты лекций по отдельным темам дисциплины;

- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;

- имеется список вопросов для проведения промежуточной аттестации.

**6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;

- Adobe Acrobat Reader.

**7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

- автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT» <http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php>

- справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (договор с ЯрГУ).

- электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/(договор с ЯрГУ)

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины**

**а) основная литература**

1 Корнеенков, С. С.  Психология и этика профессиональной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Корнеенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11483-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518096> (дата обращения: 14.11.2023).

2. Слинкова, О. К.  Персональный менеджмент: учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530582> (дата обращения: 14.11.2023).

**б) дополнительная литература**

1. Психодиагностика: учебник и практикум для вузов / А. Н. Кошелева [и др.]; под редакцией А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16909-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532001> (дата обращения: 14.11.2023).2. Блиновская, Я. Ю. Информационные технологии в туризме : учебное пособие / Я. Ю. Блиновская, В. Н. Бочарников, Е. Г. Лаврушина. — 3-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2019. — 358 с. — ISBN 978-5-9765-0251-2.  // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e>.lanbook.com/book/119304 (электронный ресурс)

2. Рамендик, Д. М.  Психодиагностика в социально-культурном сервисе и туризме: учебное пособие для вузов / Д. М. Рамендик, О. В. Одинцова. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10049-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512481> (дата обращения: 14.11.2023).

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;

- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);

- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;

- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;

- помещения для самостоятельной работы;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор - доцент кафедры регионоведения и туризма, кандидат исторических наук Воробьева Н.И.

**Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины**

**«Самоорганизация в профессиональной деятельности**

**специалиста социально-культурной сферы»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине**

1. **Типовые контрольные задания и иные материалы,**

**используемые в процессе текущего контроля успеваемости**

**Задания для самостоятельной работы**

*(данные задания выполняются студентом самостоятельно*

*и преподавателем в обязательном порядке не проверяются)*

**1. Задание по теме № 1. Диагностика профессиональной компетентности во времени (тест Уласа).** *( проверка формирования УК-6, индикатор ИД-УК-6.1*).

Вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить сформированность у вас основных навыков управления временем и вашу компетентность во времени в целом.

На каждый из вопросов можно дать один из трех возможных ответов: «Да», «Иногда», «Нет». Вопросы:

1. В любой работе я стараюсь иметь запас (резерв) времени, выделяю своего рода «неприкосновенное время» на всякий случай.

2.  Я четко знаю свои долгосрочные цели, постоянно держу их в уме и периодически обдумываю способы их достижения.

3. Я регулярно использую делегирование, поручая другим людям выполнение важных для меня задач.

4. Я подробно планирую шаги, этапы достижения своих целей.

5. Я понимаю, что общение с друзьями в рабочее время — помеха, и стараюсь избегать таких ситуаций.

6. Я уважаю и ценю собственное время и стараюсь добиться уважения к своему времени и от других людей.

7. Для планирования своего времени я использую записи.

8. Каждый рабочий день я начинаю с определения того, что нужно сделать в первую очередь.

9. В своих делах я строго придерживаюсь установленных мною же сроков.

10. Я хорошо знаю собственные биоритмы и планирую свои дела с учетом своих «внутренних часов».

11. Я умею и стараюсь коротко говорить по телефону.

12. Я довольно настойчивый человек и обычно, несмотря на помехи и отвлечения, продолжаю работать по плану.

13. Перед началом любой работы я тщательно обдумываю ее, планирую, что мне может понадобиться, сроки и этапы работы и т. п.

14. Я умею говорить «нет» неожиданным делам и людям.

15. В конце рабочего дня я анализирую все, что произошло, обдумываю, что мне мешало, а что помогало вовремя выполнить работу.

16. Рутинные дела я стараюсь делать крупными блоками, быстро, словно «потоком».

17. Я регулярно работаю с органайзером, записной книжкой и т. п., средствами, помогающими мне лучше управлять своим временем.

18. Я умею браться за любую работу быстро и решительно, без лишней «раскачки».

19. Даже случайные потери времени (вроде стояния в очереди) я стараюсь использовать с пользой.

20. Я считаю, что отдых — это смена деятельности, его также надо планировать и продумывать.

21. Мне легко попросить помощи у других людей, в особенности, если это поможет мне лучше распределить и спланировать мое время.

22. Обычно я легко понимаю, какие из моих дел являются наиболее важными, и их нужно выполнить в первую очередь.

23. Я имею четкое представление о своей будущей карьере.

24. Я ранее уже интересовался различными системами и методами управления временем.

25. У меня есть собственная система управления личным временем.

**Обработка результатов теста:**

За каждый ответ «Да» вы получаете 2 балла, за ответ «Иногда» — 1 балл, за ответ «Нет» — 0 баллов.

Сложите (просуммируйте) полученные вами за каждый вопрос баллы.

Если ваш результат от 40 до 50 баллов — вы имеете высокую личностную компетентность в управлении временем.

Если ваш результат от 29 до 39 баллов — у вас средняя (нормальная) компетентность в управлении временем.

Если ваш результат от 18 до 28 баллов — низкая компетентность в управлении временем.

Результат меньше 17 баллов указывает на то, что вы недостаточно компетентны в управлении собственным временем. Скорее всего, вы непродуктивно теряете драгоценные минуты и часы своей жизни, или их разворовывают окружающие.

**Задания по теме № 2.** *(проверка формирования УК-6, индикатор ИД-УК-6.1*)*).*

Цель: выявление личной эффективности, ценностей, постановка краткосрочных и долгосрочных целей.

**1.** **Подготовка мемуарников.**

*Цель задания – определение личных и корпоративных ценностей***.**

А) *Мемуарник студенческой группы***.** По окончании занятий каждый студент определяет для себя и записывает на листе бумаги «главное событие дня», а затем студенческая группа голосованием принимает решение и определяет, какое событие дня стало главным для нее и его ценность. Оформлять в форме таблицы в следующем виде:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Ключевое событие | Ценность |
| 1. | 12.09.2020 | Поход группы в музей | Дружба, сплоченность, новые знания |
| 2. |  |  |  |
| Итог |  | Прописать ключевое событие надели | Ключевые ценности (не более 2-3) |

Б) *Личный мемуарник.* Аналогично мемуарнику студенческой группы каждый делает свой личный мемуарник. Ключевые события личного мемуарника могут где-то совпадать, а где-то отличаться от мемуарника группы. Например, событие — «встретился с бывшим одноклассником», ценность — «дружба». Или «хорошо выступила на семинаре и заработала высокий балл», ценность — «ответственность» или «самоуважение».

***Помните!!!*** *Н*ет универсального списка ценностей, у каждого он свой. Кто-то, например, будет чаще записывать в колонку ценностей «интерес, развитие, драйв», а кто-то, наоборот, — «спокойствие, уверенность». Люди разные, ценности разные — важно определить те, которые актуальны ***именно для Вас.***

**2. Декларация личной миссии.**

*Цель задания – определение и уточнение жизненных ценностей*

Необходимо сформулировать декларацию личной миссии в этом мире. Кратко. Емко. 1-2 фразы. Она может быть свободной форме, форме речи при выходе на пенсию или 90-летнем юбилее, в форме эпитафии.

***Пояснения к заданию***: Данный подход к определению ценностей был впервые предложен Стивеном Кови в книге «Семь навыков высокоэффективных людей». Декларация о личной миссии — документ наподобие миссии фирмы, в котором вы пытаетесь сформулировать свои задачи в этом мире, — что для вас важно, чего вы хотите добиться? Следует избегать нередкой путаницы понятий «цель» и «миссия». Различия между ними заключаются в следующем: цель — это то, что мы «берем» от жизни, завоевываем, получаем; это та высота, которую нам удается «взять»; миссия — то, что мы «отдаем», привносим в этот мир; как поется в известной песне, «это то, что останется после меня». Вспомним смысл слова «миссионер» — человек, который, оставляя свой дом, уезжает в далекую и не всегда дружественную страну, чтобы бескорыстно распространять идею, которой он верен. Миссия — это в первую очередь ваша уникальность. Что изменится в мире, если вас не будет? Что вы оставите после себя?

Именно поэтому в тайм-менеджменте немало сторонников наиболее сильного и выразительного способа формулирования миссии — *в форме эпитафии*. «И.И. Иванов родился... умер... достигнув выдающихся высот в… Особенно его любили за… Он отличался непревзойденными…». Такой взгляд на свою жизнь, во-первых, повышает проактивность, поскольку заставляет вас задуматься о том, что от вашей жизни останется в «сухом остатке», и наметить цели, позволяющие такой остаток сформировать, а во-вторых, позволяет лучше понять, насколько конкретная цель соответствует вашим реальным ценностям и желаниям, и избежать дел, навязанных внешними обстоятельствами и стереотипами общественного мнения. Если эпитафия представляется вам слишком жестким методом, сочините *прощальную речь, которую вы скажете при выходе на пенсию, или поздравительный спич для вашего 90-летнего юбилея.* Смысл все тот же — кратко сформулировать, что останется в мире после вас.

Личная миссия не рождается мгновенно и не создается раз и навсегда, ведь она отражает смысл нашей жизни, а его понимание в разные периоды может коренным образом отличаться. Главное — время от времени задумываться о том, зачем мы живем и какой след хотим оставить после себя. Лучше всего записать свое понимание личной миссии и время от времени перечитывать формулировку, пересматривать ее и корректировать, поскольку мы взрослеем, меняемся, а значит, становятся иными и наши жизненные ценности.

**3.** **Анализ потребностей («Как потратить миллион?»).**

*Цель задания – анализ и уточнение жизненных ценностей.*

***Задание:*** Представьте, что у вас есть миллион долларов. На что вы его потратите?

А) Нарисуйте таблицу из двух колонок. В левой фиксируйте покупки или дела, а в правой отвечайте на вопрос «зачем?» по поводу каждого своего приобретения или поступка.

Б) Внимательно просмотрите то, что получилось в правой колонке, –это и есть ценности. Проанализируйте их; возможно, некоторые из них относятся к разряду «навязанных» (потому что родители уговорили, так принято в обществе и т.д.). **Обведите их кругом.**

В) Почему Вы их отнесли к навязанным? Какие получившиеся результаты Вас удивили? Как соотносятся Ваши потребности, миссия и мемуарник?

***Пояснение к заданию***: Такой способ, как, впрочем, и все остальные, требует искренности, откровенности и беспристрастности по отношению к самому себе. Представьте, что у вас есть миллион долларов. На что вы его потратите? Какая потребность стоит за каждой покупкой? Предположим, вы потратите? Какая потребность стоит за каждой покупкой? Предположим, вы собираетесьсобираетесь приобрести загородный дом. Он нужен вам для того, чтобы вести здоровый образ жизни на природе или чтобы демонстрировать жизненный успех? А может быть, вы хотите содержать собственную конюшню и разводить лошадей? Или вас привлекает возможность веселого, шумного времяпрепровождения, а в загородном доме вас не будут тревожить возмущенные громкой музыкой соседи? У каждого на одну и ту же покупку может быть разная ценность.

**3. Составьте собственный ситуационный SWOT- анализ.**

По Л. Зайверту. Ситуационный SWOT-анализ, ориентирован на оценку внутриличностных ресурсов (профессиональных, личностных в широком смысле слова и лидерских). К профессиональным качествам можно отнести все непосредственно связанные с работой знания, навыки, опыт, стиль работы, квалификацию и др. Личностные качества охватывают все индивидуальные способности, которые могут выступать в роли ресурса при достижении поставленных целей: интеллект, выносливость, обаяние, творческие способности и др. Если, например, целеполагание предполагает ряд целей, связанных с карьерным ростом, то нелишне будет включить в ситуационный анализ оценку собственных лидерских качеств: умения убеждать, вдохновлять, работать в команде и руководить ею, распределять роли, делегировать и др.

Пример ситуационного анализа:

Профессиональные качества. Личностные качества. Лидерские качества.

Сильные стороны:

- хорошее базовое образование по специальности;

- стаж работы более 10 лет;

- имеются собственные уникальные способы работы и технологии;

- быстрая обучаемость;

- творческие способности;

- азарт;

- умею конструктивно работать в команде - умею убеждать людей, доказать свою позицию.

Слабые стороны:

- нет навыков работы с компьютерным обеспечением;

-плохая выносливость, быстро устаю - эмоционально зависим от настроений других людей;

- не умею отстаивать свое мнение в конфликтных или напряженных ситуациях;

- не умею вдохновлять других.

**4. Краткосрочные цели. («Один день»)**

А) Попробуйте представить себе один день из своей жизни через два-три года. Лучше описать это видение будущего письменно, в форме эссе на одной-двух страницах.

Б) Прочитайте получившийся текст. Все ли из перечисленного действительно доставит Вам счастливую жизнь? Что оказалось лишним?

В) Как соотносятся Ваши потребности и миссия с данными эссе?

***Пояснение к заданию***: В нем важно осветить следующий круг вопросов:

- С чего начался ваш день?

- Какое самое яркое впечатление дня?

- Где вы находитесь?

- Что и кто вас окружает, о чем говорят люди, находящиеся рядом?

- Как и над чем вы работаете?

- Каких результатов вы достигли?

- Какие проблемы вам удалось решить?

- Как вы отдыхали?

- Каково главное событие дня?

Нет ничего плохого в белоснежном Porsche, если это действительно «родная» цель, если это машина, о которой человек мечтал с детства. Но часто бывает, что такого рода цели навязаны рекламой, знакомыми, родственниками, стереотипами общественного мнения, школой. Для того чтобы управлять своей жизнью проактивно, чтобы найти «родные» цели, нужно сначала отсеять все сформированные внешним окружением штампы и стереотипы. Это не всегда просто, но необходимо, иначе можно потратить годы жизни в погоне за «навязанными» целями, достигнув которые человек испытывает лишь усталость и разочарование.

**5. Карта долгосрочных целей.** **Выполняется на семинаре с преподавателем.**

По вертикали она содержит две оси: годы, начиная с текущего, и ваш возраст. По горизонтали – ключевые области. На пересечении лет и ключевых областей – примерные целевые ориентиры. В одних ключевых областях перспектива может просматриваться на более долгий срок в будущее, в других – только на ближайшие несколько лет. Какие-то цели могут быть четкими, а иные – неопределенными и размытыми. Ничего страшного: лучше пользоваться не очень точной картой местности, чем брести наугад вообще без нее. Используя многокритериальную оценку, расставьте приоритеты для своих долгосрочных целей. определить критерии, по которым мы оцениваем варианты (желательно использовать не больше пяти-семи критериев)

- взвесить критерии, определить их сравнительную важность (общая сумма веса должна быть равна единице);

- оценить варианты по каждому критерию (для оценки применяем трехбалльную шкалу: 1 – плохо, 2 – хорошо, 3 – очень хорошо);

- подсчитать взвешенные оценки вариантов;

- выбрать самый оптимальный вариант.

**Задание по теме № 3. Профессиональное самоопределение.**

**Пройдите тест и предоставьте ваши результаты.**

Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда (Тест-опросник):

Инструкция

Вам предлагается 43 пары профессий, причем каждой паре Вы обязаны выбрать одну: наиболее желательную или наименее «противную».

№ Вариант А Вариант Б

1. Автомеханик Авиаконструктор

2. Егерь Интервьюер

3. Кондитер Делопроизводитель

4. Пасечник Администратор

5. Радиооператор Актер

6. Астроном Гид-экскурсовод

7. Бактериолог Корректор текстов

8. Зоолог Брокер

9. Минеролог Актер цирка

10. Гувернантка Работник архива

11. Священник Глава администрации

12. Консультант по профориентации Драматург

13. Финансовый контролер Директор

14. Шифровальщик Искусствовед

15. Директор магазина Композитор

16. Горный инженер Биофизик

17. Животновод Репетитор

18. Маляр Составитель каталогов

19. Охотовед Директор рынка

20. Электротехник Карикатурист

21. Биолог Семейный врач

22. Вирусолог Контролер-кассир

23. Генетик Менеджер

24. Гидробиолог Писатель

25. Воспитатель детского сада Чертежник

26. Инструктор по плаванию Начальник отдела сбыта

27. Медицинская сестра Манекенщица

28. Наборщик типографии Оптовый торговец

29. Переписчик нот Музыкальный аранжировщик

30. Начальник стройки Музыкант-исполнитель

31. Машинист тепловоза Инженер-исследователь

32. Портной Консультант службы знакомств

33. Рулевой-моторист Регистратор

34. Штукатур Предприниматель

35. Садовник Танцор

36. Редактор научного журнала Учитель

37. Физик-теоретик Копировальщик чертежей

38. Ихтиолог Президент банка

39. Ученый-теоретик Художник по интерьеру

40. Преподаватель иностранного языка Контролер качества продукции

41. Тренер по лечебной физкультуре Снабженец

42. Социальный работник Художник-мультипликатор

43. Продюсер телевидения Режиссер

Ключ к тесту Дж Голланда.

Реалистический тип (15): 1А, 2А, 3А, 4А, 5А, 16А, 17А, 18А, 19А, 20А, 31А, 32А, 33А, 34А, 35А.

Интеллектуальный тип (15): 1Б, 6А, 7А, 8А, 9А, 16Б, 21А, 22А, 23А, 24А, 31Б, 36А, 37А, 38А, 39А

Социальный тип (15): 2Б, 6Б, 10А, 11А, 12А, 17Б, 21Б, 25А, 26А, 27А, 32Б, 36Б, 40А, 41А, 42А.

Конвенциальный тип (14): 3Б, 7Б, 10Б, 13А, 14А, 18Б, 22Б, 25Б, 28А, 29А, 33Б, 37Б, 40Б, 43А.

Предприимчивый тип (14): 4Б, 8Б, 11Б, 13Б, 15А, 19Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30А, 34Б, 38Б, 41Б, 43Б.

Артистичный тип (13): 5Б, 9Б, 12Б, 14Б, 15Б, 20Б, 24Б, 27Б, 29Б, 30Б, 35Б, 39Б, 42Б

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

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

*3. Социальный тип*. Отличается выраженными социальными умениями (общение, потребность в многочисленных социальных контактах). Независим от окружающих, с успехом приспосабливается к обстоятельствам. Эмоционален и чувствителен. В структуре интеллекта выражены вербальные способности. Отличается стремлением поучать, воспитывать окружающих, способность к сопереживанию, сочувствию. Наиболее предпочитаемые виды деятельности психология, медицина, педагогика.

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

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

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

**Задание по теме № 4. Пройдите опросник и прокомментируйте получившиеся результаты.** *(проверка формирования УК-6, индикатор ИД-УК-6.2*)*.)*

**Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» C. Хобфолла**

**Инструкция:** «Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых ситуациях). Оцените, пожалуйста, как Вы лично поступаете в данных случаях. Для этого на бланке ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям.

Если утверждение полностью **описывает ваши действия или переживания**, то рядом с номером вопроса поставьте **5**(ответ-да, совершенно верно).

Если утверждение **совершенно не подходит к вам**, тогда поставьте **1** (ответ нет- это совсем не так).

1 - **нет, это совсем не так;** 2 - **скорее нет, чем да;** 3 - **затрудняюсь ответить;** 4 - **скорее да, чем нет;** 5 - **да, совершенно верно.**

**Текстовый материал**

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь 1 2 3 4 5.

2. Объединяетесь вместе с другими людьми, чтобы разрешить ситуацию 1 2 3 4 5.

3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, чтобы они сделали, оказавшись в вашем положении 1 2 3 4 5.

4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску) 1 2 3 4 5.

5. Вы полагаетесь на свою интуицию 1 2 3 4 5.

6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама 1 2 3 4 5.

7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим 1 2 3 4 5.

8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать быстро и решительно, чтобы застать других врасплох 1 2 3 4 5.

9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров 1 2 3 4 5.

10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены 1 2 3 4 5.

11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем 1 2 3 4 5.

12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой 1 2 3 4 5.

13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы1 2 3 4 5.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову 1 2 3 4 5.

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать 1 2 3 4 5.

16. Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой) 1 2 3 4 5.

17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим 1 2 3 4 5.

18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас. 1 2 3 4 5.

19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие 1 2 3 4 5.

20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди 1 2 3 4 5.

21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей 1 2 3 4 5.

22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать. 1 2 3 4 5

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия 1 2 3 4 5.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется 1 2 3 4 5.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой. 1 2 3 4 5.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета 1 2 3 4 5.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком 1 2 3 4 5.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы 1 2 3 4 5.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими. 1 2 3 4 5.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями 1 2 3 4 5.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни». 1 2 3 4 5.

32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит. 1 2 3 4 5.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца 1 2 3 4 5.

34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других) 1 2 3 4 5.

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение 1 2 3 4 5.

36. Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост. 1 2 3 4 5.

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления. 1 2 3 4 5.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт 1 2 3 4 5.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях 1 2 3 4 5.

40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать. 1 2 3 4 5.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты 1 2 3 4 5.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия 1 2 3 4 5.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить 1 2 3 4 5.

44.Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой 1 2 3 4 5

45.Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя). 1 2 3 4 5

46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты 1 2 3 4 5.

47. Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач) 1 2 3 4 5

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей 1 2 3 4 5.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь» 1 2 3 4 5.

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет 1 2 3 4 5.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места. 1 2 3 4 5.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую 1 2 3 4 5.

53. Цель оправдывает средства. 1 2 3 4 5.

54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны 1 2 3 4 5.

**Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолл**

**(русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)**

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субшкала | Номера утверждений | Результат в баллах |
| 1. Ассертивные действия | 1,10,19,28\*,37,46\* | 20 |
| 2. Вступление в социальный контакт | 2,11,20,29,38,47 | 25 |
| 3. Поиск социальной поддержки | 3,12,21,30,39,48 | 22 |
| 4. Осторожные действия | 4,13,22,31,40,49 | 17 |
| 5. Импульсивные действия | 5,14,23,32,41,50\* | 18 |
| 6. Избегание | 6,15,24,33,42,51 | 19 |
| 7. Непрямые действия | 7,16,25,34,43,52 | 23 |
| 8. Асоциальные действия | 8,17,26,35,44,53 | 17 |
| 9.Агрессивные действия | 9,18,27,36,45,54 | 19 |

Примечание «\*» обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Для интерпритации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента сопоставляются с данными, представленными в таблице. Данные реципиента выделены в таблице жирным курсивом.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Стратегии преодоления | Модель поведения (действия) | Степень выраженности преодолевающих моделей | | |
| низкая | средняя | высокая |
| 1. | Активная | Ассертивные (уверенные) | 6-17 | ***18-22*** | 23-30 |
| 2. | Просоциальая | Вступление в социальный контакт | 6-21 | ***22-25*** | 26-30 |
| 3. | Просоциальная | Поиск социальной поддержки | 6-19 | ***20-24*** | 25-30 |
| 4. | Пассивная | Осторожные действия | ***6-17*** | 18-23 | 24-30 |
| 5. | Прямая | Импульсивные | 6-15 | ***16-19*** | 20-30 |
| 6. | Пассивная | Избегание | 6-12 | 13-17 | ***18-30*** |
| 7. | Непрямая | Манипулятивные действия | 6-16 | ***17-23*** | 24-30 |
| 8. | Асоциальная | Жесткость, циничность | 6-14 | ***15-19*** | 20-30 |
| 9. | Асоциальная | Агрессивные действия (давление, отказ от поиска альтернативных действий) | 6-13 | 14-18 | ***19-30*** |

**Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (ИК)**

ИК рассчитывается для определения степени конструктивности поведения.

ИК=АП:ПА

АП – сумма показателей субшкал 1,2,3

ПА – сумма показателей субшкал 6,8,9

Конструктивная стратегия является «здоровым» и активным преодолением, а в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

ИК <  0,85 – низкая конструктивность

ИК = {0,86 – 1,1} – средняя конструктивность

ИК > 1,1 – высокая конструктивность

**ИК=67:55=1,2 – высокая конструктивность.**

**Задание по теме № 5. Пройдите тест и прокомментируйте его результаты**

Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет, то «–».

**Тест**

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).

2. Я люблю настраивать программы для компьютера.

3. Я люблю читать художественную литературу.

4. Я люблю живопись (скульптуру).

5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.

6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.

7. Я люблю шахматы, шашки.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.

10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.

11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.

12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.

13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.

14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.

15. Мне не нравится регламентированная работа.

16. Мне нравится что-либо делать своими руками.

17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.

18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.

19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.

20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.

21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.

22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.

23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.

24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

25. Люблю фантазировать.

26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.

27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.

28. Мне нравятся художественная литература.

29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.

30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

31. Истинно только то, что можно потрогать руками.

32. Я предпочитаю точные науки.

33. Я за словом в карман не лезу.

34. Люблю рисовать.

35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.

36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.

37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.

38. Мне нравится читать стихи вслух.

39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.

40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.

41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.

42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.

43. Люблю поэзию.

44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.

45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.

46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.

47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.

48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.

49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.

50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.

51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.

52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.

53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.

54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.

55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.

57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

58. Люблю писать письма.

59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.

60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.

61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.

62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.

63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.

64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.

65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.

67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.

68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.

69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.

70. Мне нравится работа дизайнера.

71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.

72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.

73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.

74. Меня привлекает работа художника-оформителя.

75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

**Ключ к тесту на мышление и креативность.**

**(Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности». Диагностика по методике Дж. Брунера.)**

 Обработка и анализ данных проводится следующим образом: подсчитывается сумма «+» по каждому столбцу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметное мышление | Символическое мышление | Знаковое мышление | Образное мышление | Креативность |
| 1,6,   11,   16,   21,   26,   31,   36,   41,   46,   51,   56,   61,   66,   71 | 2,   7,  12,  17,   22,   27,   32,   37,  42,   47,   52,   57,   62,  67,  72 | 3,   8,   13,   18,  23,   28,   33,   38,   43,   48,   52,   58,  63,   68, 73 | 4,   9,   14,   19,  24,   29,   34,   39,   44,   49,   54, 59,   64,  69,   74 | 5,  10,  15,  20, 25, 30,   35,   40,   45,  50,   55,  60,   65,   70,   75 |
| сумма = | сумма = | сумма = | сумма = | сумма = |

**Интерпретация результатов Теста на мышление и креативность.**

Уровень креативности и базового типа мышления разбивается *на три интервала:*

**низкий уровень** (от 0 до 5баллов);

**средний уровень** (от 6до 9 баллов);

**высокий уровень** (от 10 до 15 баллов).

**Предметное мышление**. Люди с практическим складом ума предпочитают предметное мышление, для которого характерны неразрывная связь с предметом в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Существуют физические ограничения на преобразование. Результатом такого типа мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции.

**Символическое мышление.** Люди с математическим складом ума отдают предпочтение символическому мышлению, когда происходит преобразование информации с помощью правил вывода (в частности, алгебраических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.

**Знаковое мышление**. Личности с гуманитарным складом ума предпочитают знаковое мышление. Оно характеризуется преобразованием информации с помощью умозаключений.  Знаки объединяются в более крупные единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

**Образное мышление.** Люди с художественным складом ума предпочитают образный тип мышления. Это отделение от предмета в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью действий с образами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции могут осуществляться как последовательно, так и одновременно. Результатом служит мысль, воплощенная в новом образе.

**Креативность** — творческие способности человека, характеризующиеся готовностью к созданию принципиально новых идей. По мнению П. Торренса, креативность включает в себя повышенную чувствительность к проблемам, к дефициту или противоречивости знаний, действия по определению этих проблем, по поиску их решений на основе выдвижения гипотез, по проверке и изменению гипотез, по формулированию результата решения. Для развития творческого мышления используются обучающие ситуации, которые характеризуются незавершенностью или открытостью для включения новых элементов, поощряется формулировка множества вопросов.

1. **Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации**

На зачете проверяется сформированность компетенций УК-6 (оба индикатора) на основе проверки теоретического материала. При этом учитывается сформированность навыков и умений на практических занятиях во время работы в семестре.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого сформированы обе компетенции, получены достаточно полные ответы во время устного собеседования по вопросам.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого не сформированы обе или одна компетенция.

**Список вопросов к зачету**

*проверка сформированности ИД-УК-6.1*

1. Понятие тайм-менеджмента, основные специалисты сферы в России и зарубежом. Понятие психологии профессиональной деятельности.

2. Целеполагание и определение ценностей.

3. Хронометраж и анализ личной эффективности.

4. Планирование времени и его основные методы. Расстановка приоритетов в тайм-менеджменте.

5. Полноценный отдых. Техники включения в работу.

6. Корпоративный тайм-менеджмент.

7. Понятие профессиональной деятельности и классификация профессий. Профессиограмма.

8. Профессионализм и его стадии, профессиональное самоопределение.

9. Профессиональная направленность, карьера. Кризисы проф. деятельности и их психологическое сопровождение.

10. Стрессы на рабочем месте и их классификация.

11. Методики преодоления и диагностики профессиональных стрессов.

12. Типы конфликтов. Начало, развитие и разрешение конфликта

13. Основные понятия психодиагнгостики

**Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины**

**«Самоорганизация в профессиональной деятельности**

**специалиста социально-культурной сферы»**

**Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Дисциплина «Самоорганизация в профессиональной деятельности специалиста социально-культурной сферы» относится к элективным дисциплинам.

Для ее изучения студент должен обладать системой компетенций в области психологии, речевых коммуникаций, психологии делового общения, менеджмента.

Данный курс характеризуется практической, прикладной направленностью, поскольку способность к самоорганизации и саморазвитию является ключевым фактором эффективности профессионала. Исходя из этого, в качестве доминант дисциплины определены два основополагающих социально-психологических феномена: профессиональная деятельность, способность к самоорганизации.

Основной формой изложения учебного материала по дисциплине являются лекции и практические занятия, причем последние в достаточно большом объеме.

Для проверки и контроля усвоения теоретического материала, приобретенных практических навыков работы, в течение обучения проводятся мероприятия проверки выполненных заданий для самостоятельной работы. Также проводятся консультации (при необходимости) по разбору заданий для самостоятельной работы, которые вызвали затруднения.

В конце курса студенты сдают зачет в форме устного собеседования. При этом учитывается текущая работа студента в семестре на практических занятиях, а также предоставляется портфолио и обсуждаются итоги практической работы.

В течение семестра на семинарах и лекциях, в качестве заданий для самостоятельной работы студентами будут выполняться творческие задания и диагностики личности, которые необходимо оформлять в виде своего портфолио.

Каждый пункт портфолио оформляется отдельным документом с заголовком и начинается с новой страницы.

***Содержание портфолио:***

* Титульный лист (по образцу курсовой работы)
* Оглавление с названием заданий или диагностик и указанием страниц, на которых они расположены.
* Непосредственно выполненные задания.
* Заключение (в форме итогов и выводов о характеристиках своих личностных и профессионально важных качеств, рекомендации для себя по развитию этих качеств и управлению временем). Заключение должно быть изложено кратко, ясно и логично, а его выводы и рекомендации соответствовать полученным на диагностиках результатам.

***Перечень заданий для размещения в портфолио****:*

1. Диагностика профессиональной компетентности во времени (тест Уласа) *(выполнялся с преподавателем на лекциях).*

2. Определение уровня и типа самоуправления по В. И. Андрееву (*выполняется с преподавателем на лекциях*).

3. Личный мемуарник.

4. Декларация личной миссии.

5. Анализ личных потребностей.

6. Ключевые области и стратегические цели.

7. Краткосрочные цели.

*Задания 3-7 выполняются при подготовке к практическим занятиям.*

8. Карта долгосрочных целей и их приоритетов.

9. Ситуационный SWOT – анализ.

10. Диагностика типа поведенческой активности по Л. И. Вассерману и Н.В Гуменюку.

11. Диагностика мотивационной структуры личности.

12. Диагностика уровня субъективного контроля.

13. Диагностика уровня мотивации стремления успеху и избегания неудач по.

14. Оценка стиля руководства.

15. Диагностика стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

16. Диагностика типов мышления и уровня креативности.

*Задания 8-16 выполняются с преподавателем на практических занятиях.*

17. Диагностика профессиональных интересов и склонностей.

18. Диагностика нервно-психического напряжения.

19. Диагностика стратегии поведения в конфликте по К. Томасу.

*Задания 17-19 выполняются с преподавателем на лекциях.*

**Примеры заданий для подготовки к практическим занятиям**

На всех практических занятиях проверяются домашние задания, а также проводятся новые психодиагностики.

***Задание 1. Тема №2.***

*Изучите и примените технику сокращенного хронометража.*

На основе ее данных предложите систему мер по устранению потерь времени и, следовательно, повышению личной эффективности.

Этапы техники сокращенного хронометража:

1. Определить, какие параметры будут отслеживаться и сгруппировать их при необходимости.

2. Серьезно настроиться на ведение хронометража и исправно отмечать в нем временные затраты согласно отслеживаемым параметрам в течение 2-3 Ваших обычных дней (минимум).

3. Посчитать результаты.

4. Определить потери времени и их причины.

5. Порекомендовать меры повышения эффективности.

Хронометраж может быть не только источником информации и диагностики, но и методом планирования дня. Он позволяет внимательно относиться к делам и мыслить эффективно.

Спланируйте свою следующую неделю, учитывая результаты хронометража. Постарайтесь действовать согласно плану, адаптируя и меняя его по мере необходимости. Расскажите, как изменилось ваше время за этот период?

**Задание 2. Тема №2.**

Определите свои ключевые области.

Это области, на которые можно разделить жизнь человека. Сбалансированность этих областей поддерживает равновесие и гармонию личности. Ключевые области помогают наметить жизненные цели. Обычно ими являются учебная деятельность, семья, здоровье, работа, дружба, хобби, спорт, благосостояние и другие. Далее для каждой области формируется одна или несколько стратегических целей. Цели должны выглядеть очень конкретно. Например: «Я хочу создать свою семью к 25 годам, родить первого ребенка до 30 лет, иметь хорошие отношения с супругой, которая будет разделять мои увлечения и образ жизни, а также будет хорошей хозяйкой». «Работа»: «Моя работа должна удовлетворять следующим требованиям в порядке приоритетности: высокий уровень дохода, низкий уровень стресса, дружелюбный коллектив, она обязательно должна приносить мне удовольствие».

**Учебно-методическое обеспечение**

**самостоятельной работы студентов по дисциплине**

В качестве учебно-методического обеспечения рекомендуется использовать литературу, указанную в разделе № 8 данной рабочей программы.

В учебном пособии С. С. Корнеенкова «Психология и этика профессиональной деятельности» (Москва, 2023 г.) изложены представления о гармоничном развитии личности в общении и совместной деятельности, социальных и психологических коммуникациях личности, рассмотрена теория и практика трудовой деятельности. В книге поставлен вопрос о поиске и создании условий для гармоничного развития личности, затронута тема влияния слова на сознание человека, а также такие аспекты психологии, как миссия человека и организации, психология конкуренции, психология сотрудничества.

Особенностью учебника под редакцией А. Н. Кошелевой является возможность освоить важные теоретические и технические аспекты психодиагностики. Структура книги позволяет прорабатывать технологии прохождения психодиагностик и интерпретации их результатов. Учебник содержит оригинальные практические задания и упражнения, ориентированные на формирование системы компетенций, необходимых в процессе изучения индивидуально-психологических особенностей человека. Все представленные в нем методики являются востребованными в практике специалистов.

Отличительной чертой работы О. К. Слинковой среди других в списке литературы по курсу является то, что она посвящена самоменеджменту. Автор рассматривает актуальные вопросы теории и практики персонального менеджмента, раскрывает закономерности в поведении, предлагает рекомендации по управлению собственным временем, поведением, эмоциями, в том числе в условиях конфликта. Студентам особенно рекомендуется использовать эту работу при подготовке заключения портфолио. Управлению временем О. К. Слинкова уделила особое внимание. Хотя это научное и практическое направление и в мире, и в России, уже достаточно развито, тем не менее, большинство студентов знакомится с ним в стенах университета, делая только первые шаги на пути тайм-менеджмента. В современном обществе очень важно обладать компетенцией быстро реагировать на вызовы времени, обладать многозадачностью. Именно такие специалисты ценятся работодателями. Поэтому умение организовать время (не только рабочее, но и личное, командное) является важнейшим качеством личности. Часто тайм-менеджмент воспринимается как чисто западная технология. Однако отечественная школа организации труда и личного времени ведет начало с 20-х гг. XX века.