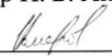


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

проректор по учебной работе,
профессор П. Б. Акмаров



« 29 » апреля 2016 г.

ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ

Методические указания для студентов очной формы обучения

Составители:

О.А. Жученко

О.Н. Малахова

О.В. Кубашева

Ижевск

ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

2016

УДК 378.015.3(078)

ББК 88.4я73

П 86

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

Рассмотрены и рекомендованы к изданию редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 3 от «27» апреля 2016 г.

Рецензент:

Н.П. Галиахметова — канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и психосоматической медицины ГБОУ ВПО ИГМА

Составители:

О.А. Жученко – старший преподаватель кафедры философии

О.Н. Малахова — канд. фил. наук, доцент кафедры философии

О.В. Кубашева – старший преподаватель кафедры философии

П 86 Психология самоорганизации и самообразования: методические указания для студентов очной формы обучения / Сост. О.А. Жученко, О.Н. Малахова, О.В. Кубашева. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2016. – 44 с.

Методические указания составлены на основе ФГОС ВО, учебного плана, рабочей программы по дисциплине «Психология самоорганизации и самообразования».

Указания содержат методические рекомендации для студентов, список литературы для подготовки к семинарским занятиям, содержание дисциплины, тематику и тезисный план лекций, план семинарских занятий, темы для докладов и творческих проектов, кейс-задачи и практические задания, вопросы к зачету, словарь основных терминов.

Методические указания рекомендованы для студентов очной формы обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

УДК 378.015.3(078)

ББК 88.4я73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2016

© Жученко О.А., Малахова О.Н.,

Кубашева О.В. сост., 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
ТЕМАТИКА ЛЕКЦИЙ И ИХ ТЕЗИСНЫЙ ПЛАН	8
ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ	12
ИТОГОВОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОРТФОЛИО.....	28
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ.....	30
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	32
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ	36

ВВЕДЕНИЕ

В условиях усиленного роста новейших информационных технологий, техники, затрагивающих все области наук, важным качеством любого профессионала является способность к самоорганизации и самообразованию. В этой связи дисциплина «Психология самоорганизации и самообразования» занимает значимое место в подготовке бакалавров и специалистов.

Самоорганизация – это согласование, упорядочивание, создание индивидуально-оптимальной личностной и психической системы; показатель личностной зрелости (Деркач А.А.¹). Первым признаком высокой самоорганизации следует считать активное самосозидание себя как личности, личностный рост и развитие. Самообразование, наряду с самоорганизацией, является необходимой составляющей саморазвития. Это самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте (Мещеряков Б.Г.²).

Изучение психологии самоорганизации и самообразования способствует приобретению умения самоанализа, самостоятельного обучения и адекватной оценки своих возможностей, использовать полученные знания и навыки в профессиональной деятельности в качестве сотрудника, подчиненного или руководителя.

Актуальность изучения «Психологии самоорганизации и самообразования» состоит в необходимости развития личностных качеств, направленных на успешное разрешение значимых образовательных и профессиональных задач.

Цель изучения данной дисциплины – развитие у студентов способности к самоорганизации и самообразованию, что позволяет быть готовым к осознанной профессиональной подготовке в соответствии со своими

1 Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2010. - 161 с.

2 Большой психологический словарь / сост. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - М.: АСТ, 2009. - 816 с.

индивидуально-типологическими особенностями.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение **задач**:

- сформировать компетенции самоорганизации и самообразования;
- овладеть понятийным аппаратом, описывающим когнитивную, эмоциональную, мотивационно-волевую сферы личности, самообразование, саморазвитие, самоорганизацию;
- научить учитывать индивидуально-типологические особенности людей в профессиональной деятельности, в межличностном взаимодействии, жизненных выборах;
- повысить мотивацию студентов к изучению психологии самоорганизации и самообразования, уровень интеллектуального развития за счет интерактивных методов обучения;
- научить основным методам самоорганизации и самообразования;
- развить познавательные процессы как условие активной самоорганизации будущих специалистов;
- научить управлять своим временем.

Основная цель преподавания достигается через лекционный курс и семинарские занятия, которые в целом призваны прививать потребность в изучении психологии самоорганизации и самообразования, научают видеть связь с другими гуманитарными дисциплинами, а также вырабатывают навыки самостоятельной интеллектуальной деятельности.

Психологическая культура студентов, сформированная в рамках изучения данной дисциплины, войдет органичной составной частью в структуру их профессиональной компетентности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для того чтобы хорошо подготовиться к семинарскому занятию и зачету, рекомендуется:

- Обратиться к электронному portalу ИжГСХА, на котором можно найти уточняющие домашние задания преподавателя, методические указания, написать сообщение преподавателю.
- Перед лекцией прочитать соответствующую часть методических указаний, продумать вопросы на темы, которые Вас особенно заинтересовали.
- После лекции посмотреть список рекомендуемой литературы и, взяв имеющиеся в библиотеке книги, подготовить ответы на вопросы из методических указаний. Рекомендуется также обращаться ко всем доступным электронным ресурсам.
- Выяснить в словаре данных указаний или в других справочных изданиях значения непонятных терминов.
- При подготовке к семинарскому занятию следует руководствоваться данными методическими указаниями, лекционным материалом, учебниками и учебными пособиями, периодической литературой и Интернет-ресурсами.
- Необходимо принимать активное участие в семинарских занятиях для того, чтобы обеспечить усвоение учебного материала и освоить навыки эффективной познавательной деятельности в условиях коллективного обучения.
- Стремиться использовать полученные знания на практике, применять их в отношении себя и окружающих.
- Помнить, что практические упражнения дают достоверные результаты, если они выполняются с желанием и искренне.
- Подготовиться к сдаче зачета по вопросам, отмеченным в указаниях, используя научную литературу.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Понятие о психологии самоорганизации и самообразования

1.1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования.

Модуль 2. Значение психических явлений в процессе самоорганизации и самообразования

2.1. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования.

2.2. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования.

2.3. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.

2.4. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности.

Модуль 3. Самоорганизация и самообразование в профессиональной деятельности и коммуникации

3.1. Самоорганизация в профессиональной деятельности.

3.2. Психология коммуникации личности и ее роль в процессе самообразования.

ТЕМАТИКА ЛЕКЦИЙ И ИХ ТЕЗИСНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема лекции
1	Введение в психологию самоорганизации и самообразования.
2	Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования.
3	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования
4	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.
5	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности.
6	Самоорганизация в профессиональной деятельности.
7	Психология коммуникации личности и ее роль в процессе самообразования

Лекция № 1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования

1. Основные категории психологии самоорганизации и самообразования.
2. Основные особенности психологии как науки.
3. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности.
4. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.

Основные понятия: психология, психика, самоорганизация, самообразование, сознание, самосознание, бессознательное, поведение, образование, непрерывное образование, саморазвитие, самореализация.

Лекция № 2. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования

1. Субъект: дефиниция, отличие от других психологических характеристик человека.
2. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические

особенности.

3. Самооценка как ядро личности.
4. Понятия успеха и успешности в самообразовании.

Основные понятия: субъект, индивид, личность, индивидуальность, самооценка, Я-реальное, Я-идеальное, адекватная самооценка, заниженная самооценка, завышенная самооценка, психологический кризис, онтогенез, успех, успешность.

Лекция № 3. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования

1. Понятие о темпераменте.
2. Влияние характера на самоорганизацию.
3. Способности как результат эффективно организованного самообразования.

Основные понятия: высшая нервная деятельность, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, экстраверт, интроверт, задатки, одаренность, талант, гениальность, общие способности, специальные способности, характер.

Лекция № 4. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования

1. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования.
2. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования.
3. Самоорганизация как способность к саморегуляции.
4. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта.
5. Воля как один из механизмов самоорганизации.

Основные понятия: эмоции, чувства, настроение, стресс, аффект, фрустрация, тревога, тревожность, волевое действие, волевое качество,

саморегуляция, потребность, мотив, мотивация, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудачи, внешняя мотивация, внутренняя мотивация.

Лекция № 5. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности

1. Роль ощущения и восприятия в процессе самообразования.
2. Взаимосвязь внимания, самоорганизации и самообразования.
3. Значение памяти в процессе самоорганизации и самообразования.
4. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией.
5. Интеллект как механизм самоорганизации.
6. Влияние самообразования на развитие речи.
7. Воображение и его взаимосвязь с самообразованием.

Основные понятия: интеллект, коэффициент интеллектуальности, творчество. Ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение.

Лекция № 6. Самоорганизация в профессиональной деятельности

1. Понятие и специфика профессиональной деятельности.
2. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования.
3. Деятельность как психологическая категория. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования.
4. Познавательная деятельность как базис самообразования.
5. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).

Основные понятия: деятельность, действия, операции, учение, тайм-менеджмент, профессия, процессное чтение, результатное чтение, планирование, принятие решений, работоспособность, цель, утомление, ориентация на эффективность, познавательная деятельность.

Лекция № 7. Психология коммуникации личности и ее роль в процессе самообразования

1. Понятие о коммуникации. Психологические барьеры коммуникации.

2. Психология эффективного взаимодействия в форматах непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).

3. Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.

Основные понятия: коммуникация, интеракция, социальная перцепция, невербальные и вербальные средства общения, коммуникативные барьеры, менеджер образования, тьютор, ассертивность, дистанционное образование.

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Тема семинарского занятия
1	Введение в психологию самоорганизации и самообразования.
2	Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования.
3	Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования
4	Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования.
5	Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности.
6	Самоорганизация в профессиональной деятельности.
7	Психология коммуникации личности и ее роль в процессе самообразования

ТЕМА 1. Введение в психологию самоорганизации и самообразования

1. Основные категории психологии самоорганизации и самообразования: психология, самоорганизация, самообразование, саморазвитие.
2. Психология: особенности, место в системе научного познания. Виды психических явлений. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности.
3. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.

Темы докладов и творческих проектов

1. Основные положения гештальт-психологии как направления, предвосхитившего появление концепции самоорганизации.
2. Вклад ученых в развитие психологии как науки.
3. Бессознательное человека: структура, влияние на поведение.
4. Развитие высших психических функций человека в процессе самоорганизации.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое самоорганизация, самообразование?

2. Как соотносятся процессы самоорганизации, самообразования, саморазвития?
3. От чего зависит уровень самоорганизации человека?
4. Какие виды самообразования есть в вашей жизни на данном этапе?
5. Назовите виды психических явлений. Дайте им характеристику.
6. Что такое сознание и самосознание?
7. Перечислите виды, принципы и этапы самообразования.
8. Каково содержание и структура непрерывного образования?

Кейс-задачи и практические задания

1. «Лошадь, знающая, что она — лошадь, уже не лошадь». Почему?
2. Представьте себе, что вы перенеслись на машине времени в 50-е годы XIX века и встретились с Чарльзом Дарвином. О каких неизвестных ему достижениях современной биологии, важных для теории эволюции, вы могли бы ему поведать?
3. Поразмышляйте над тем, каким бы вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (то есть человеком, который боится поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи).
4. Мальчик говорит, что он «обожает» свою младшую сестру. Но каждую ночь его застают у изголовья девочки: он наблюдает за ней и прислушивается к ее дыханию... а не умрет ли она во сне? Как связаны между собой повседневная жизнь и бессознательное? В какой форме подавленные влечения просачиваются в сознание?

ТЕМА 2. Развитие субъекта как условие самоорганизации и самообразования

1. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Основные характеристики личности.

2. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические особенности. Взаимосвязь с самоорганизацией.

3. Самооценка как центральное образование личности. Взаимосвязь самооценки, самоорганизации, самообразования.

4. Понятия успеха и успешности в самообразовании.

Темы докладов и творческих проектов

1. Я — концепция личности.

2. Современные теории личности.

3. Психическое здоровье человека.

4. Механизмы психологической защиты в процессе самоорганизации.

5. Социальная зрелость личности как показатель уровня самоорганизации.

6. Возрастная динамика развития человека в процессе образования.

7. Развитие личности в образовательных системах.

Вопросы для самоконтроля

1. Как меняется и от чего зависит уровень самоорганизации в процессе онтогенеза?

2. Существует ли прямая взаимосвязь между уровнем самоорганизации и возрастом?

3. Объясните взаимосвязь самооценки, самоорганизации и самообразования.

4. Может ли самообразование поменять самооценку личности?

5. Что такое успех и успешность в самообразовании?

Кейс-задачи и практические задания

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?

ТЕМА 3. Роль психических свойств личности в формировании самоорганизации и самообразования

1. Темперамент: физиологические основы, психологическая характеристика.

2. Характер: понятие, проявление, черты. Формирование характера. Влияние на самоорганизацию.

3. Способности: понятие, классификация, уровни. Развитие способностей как результат эффективно организованного самообразования.

Темы докладов и творческих проектов

1. Влияние темперамента на развитие личности.
2. Акцентуации характера.
3. Гениальность и безумие.
4. Направленность личности как результат самообразования.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое темперамент, каковы его физиологические основы?
2. В чем основное отличие сангвиника от холерика? Меланхолика от флегматика?
3. Назовите факторы, влияющие на формирование характера?

4. Каковы условия развития способностей?
5. Какова роль психических свойств в формировании самоорганизации?
6. Почему развитие способностей является результатом эффективного самообразования?
7. Как характер человека влияет на самоорганизацию деятельности?

Кейс-задачи и практические задания

1. 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?
2. 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.
3. 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.
4. Какие из приведенных прилагательных служат для описания двигательной сферы темперамента, а какие — для характеристики эмоциональной сферы: быстрый, подвижный, живой, резкий, вспыльчивый, вялый, импульсивный, чувствительный, жизнерадостный, медлительный, энергичный, стремительный, впечатлительный.

5. Поразмышляйте, определяется ли поражение (неудача) отсутствием способностей? Какие факторы, по вашему мнению, могут определить неудачу?
6. 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.

ТЕМА 4. Мотивационно-волевая и эмоциональная сферы личности как факторы самоорганизации и самообразования

1. Потребности: понятие, виды, связь с мотивами. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования.
2. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования. Виды мотивов.
3. Самоорганизация как способность к саморегуляции. Способы саморегуляции.
4. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта: настроение, стресс, аффект, страсть, фрустрация, тревога.
5. Воля как один из механизмов самоорганизации. Формирование волевых качеств. Функции воли. Структура волевого акта поведения.

Темы докладов и творческих проектов

1. Эмоции и чувства: общее и отличия.

2. Особенности деятельности при повышенной психической напряженности.

3. Стресс и способы его преодоления.

4. Звенья саморегуляции и их реализация в жизнедеятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое потребность? Как связаны мотивы и потребности?
2. В чем заключается влияние психических состояний на самоорганизацию субъекта?
3. Под влиянием каких факторов происходит формирование волевых качеств личности?
4. Перечислите виды мотивов. Дайте им характеристику.
5. Перечислите способы саморегуляции. Дайте им характеристику.
6. Какова роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта?
7. Что такое воля? Как она формируется?
8. Опишите структуру волевого акта поведения.

Кейс-задачи и практические задания

1. Придумайте четыре варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы Вам реагировать на собственные неудачи и ошибки.
2. 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?
3. 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.

4. Проанализируйте позитивные моменты, связанные с неудачей (что дает вам неудача, чему учит).
5. 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.
6. С точки зрения воли, это характеристики сильной или слабой воли? Желаю, настаиваю, боюсь, мучаюсь, попробую, справлюсь, колеблюсь, избегаю, добиваюсь, отложу.
7. 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 только 50», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила Чума, - я погубила только 5. остальные умерли от ...».
8. Какие эмоции соответствуют состоянию повышенной, а какие — пониженной активности человека? Радость, ярость, ужас, восторг, тоска, паника, подавленность, интерес, удивление.
9. 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».

ТЕМА 5. Взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования личности

1. Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты.
2. Внимание: виды, свойства, развитие, значение в процессе самообразования.
3. Память: виды, процессы, закономерности, значение в процессе самообразования. Мнемотехнические приемы.
4. Мышление: понятие, виды, мыслительные операции. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией.
5. Интеллект как механизм самоорганизации. Виды и развитие интеллекта.
6. Влияние самообразования на развитие речи. Виды и характеристики речи.
7. Воображение: понятие, виды, приемы, взаимосвязь с самообразованием.

Темы докладов и творческих проектов

1. Ощущение: виды, свойства, закономерности функционирования, значение в жизни человека.
2. Восприятие: виды, свойства, значение в жизни человека.
3. Речь — инструмент мышления.
4. Воображение и творческое мышление: общее, отличие, связь.
5. Способы развития познавательных процессов в разном возрасте.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите познавательные процессы. Дайте им краткую характеристику.

2. В чем заключается взаимовлияние познавательных процессов и процессов самоорганизации и самообразования?
3. Почему креативность мышления является одним из основных качеств личности с высокой самоорганизацией?
4. Может ли уровень интеллекта повлиять на самообразование и самоорганизацию? Каким образом?
5. Как влияет самообразование на развитие речи?
6. Перечислите приемы воображения.

Кейс-задачи и практические задания

1. Как Вы понимаете фразу: «Ничто не бывает в уме, чего раньше не было в ощущении»?
2. Почему световая реклама устроена так, что свет то загорается, то гаснет?
3. Почему летчики не могут одновременно низко вести самолет и отыскивать на земле мелкие предметы? Как это влияет на их самоорганизацию?
4. Верно ли, что очкарики в очках лучше слышат?
5. 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?
6. 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.
7. Почему женщины приоткрывают рот, когда красят ресницы?
8. Почему чайник дольше закипает, когда человек сидит и смотрит на него?

ТЕМА 6. Самоорганизация в профессиональной деятельности

1. Понятие и специфика профессиональной деятельности. Разнообразие профессиональной деятельности на современном российском рынке труда.
2. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования: понятие, условия. Способы восстановления работоспособности.
3. Деятельность как психологическая категория: основные виды, структура. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования.
4. Познавательная деятельность как базис самообразования.
5. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).

Темы докладов и творческих проектов

1. Образование как общечеловеческая ценность, как социокультурный феномен и педагогический процесс.
2. Самообразование руководителя АПК.
3. Основные принципы тайм-менеджмента руководителя.
4. Особенности учебной деятельности в разном возрасте.
5. Условия и факторы профессионального самоопределения.
6. Виды и характеристика основных психических состояний человека по уровню активации организма.
7. Самоорганизация учебной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие основные виды деятельности вы знаете?
2. Назовите типы профессий.
3. Каковы условия высокой работоспособности человека?
4. Перечислите способы восстановления работоспособности. Дайте им характеристику.
5. Назовите основные способы управления своим временем.
6. Почему цель деятельности является условием успешной самоорганизации и самообразования?

7. Почему познавательная деятельность является базисом самообразования?

Кейс-задачи и практические задания

1. «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 получше».
2. 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.
3. 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.

4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

ТЕМА 7. Психология коммуникации личности и ее роль в процессе самообразования

1. Понятие, структура, функции коммуникации. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления. Вербальный и невербальный язык общения.

2. Психология эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования: взаимодействие с обучающимися, менеджерами образования, сокурсниками в форматах непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).

3. Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.

Темы докладов и творческих проектов

1. Психологические механизмы восприятия людьми друг друга.
2. Психологическое айкидо.
3. Ассертивность как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией.
4. Самообразование — фактор социализации личности?
5. Особенности общения в Интернете.
6. Конфликт: психологическая сущность, влияние на самоорганизацию.
7. Виды компьютерных технологий и их влияние на самообразование.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте структуру коммуникации.
2. Перечислите психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления.
3. В чем специфика психологии эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования?
4. Какова особенность психологии самообразования в форматах непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).
5. Как современные компьютерные технологии могут помочь в самоорганизации и самообразовании?
6. Каково значение коммуникации в психическом развитии человека?

Кейс-задачи и практические задания

1. 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.

2. 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... Казалось бы, все обыскал – книги нет, как не было!»
3. Как вести себя преподавателю, когда студенты спят на лекциях или готовятся к другим предметам? Чем можно объяснить такое поведение студентов?
4. 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.
5. 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?

Портфолио выполняется письменно и сдается преподавателю в конце семестра.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Основные категории психологии самоорганизации и самообразования: психология, самоорганизация, самообразование, саморазвитие. Психология: особенности, место в системе научного познания. Виды психических явлений.
2. Сознание и самосознание как условия активной самоорганизации личности.
3. Самообразование: виды, принципы, этапы. Содержание и структура непрерывного образования.
4. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Основные характеристики личности.
5. Развитие личности в онтогенезе: основные психологические особенности. Взаимосвязь с самоорганизацией.
6. Самооценка как центральное образование личности. Взаимосвязь самооценки, самоорганизации, самообразования.
7. Понятия успеха и успешности в самообразовании.
8. Темперамент: физиологические основы, психологическая характеристика.
9. Характер: понятие, проявление, черты. Формирование характера. Влияние на самоорганизацию.
10. Способности: понятие, классификация, уровни, развитие. Развитие способностей как результат эффективно организованного самообразования.
11. Потребности: понятие, виды, связь с мотивами. Удовлетворение потребностей в процессе самообразования.
12. Мотивация как ведущий фактор самоорганизации и самообразования. Виды мотивов.
13. Самоорганизация как способность к саморегуляции. Способы саморегуляции.
14. Регуляторная роль психических эмоциональных состояний в самоорганизации субъекта: настроение, стресс, аффект, страсть, фрустрация, тревога.
15. Воля как один из механизмов самоорганизации. Формирование волевых качеств. Функции воли. Структура волевого акта поведения.
16. Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты.
17. Внимание: виды, свойства, развитие, значение в процессе самообразования.
18. Память: виды, процессы, закономерности, значение в процессе самообразования. Мнемотехнические приемы.
19. Мышление: понятие, виды, мыслительные операции. Креативность мышления как одно из основных качеств личности с высокой самоорганизацией. Интеллект как механизм самоорганизации. Виды и развитие интеллекта.
20. Влияние самообразования на развитие речи. Виды и характеристики речи.

21. Воображение: понятие, виды, приемы, взаимосвязь с самообразованием.
22. Понятие и специфика профессиональной деятельности. Разнообразие профессиональной деятельности на современном российском рынке труда.
23. Работоспособность как фактор самоорганизации и самообразования: понятие, условия. Способы восстановления работоспособности.
24. Деятельность как психологическая категория: основные виды, структура. Цель как условие успешной самоорганизации и самообразования.
25. Познавательная деятельность как базис самообразования.
26. Технологии управления своим временем (тайм-менеджмент).
27. Понятие, структура, функции коммуникации. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления. Вербальный и невербальный язык общения.
28. Психология эффективного взаимодействия в условиях современного самообразования: взаимодействие с обучающими, менеджерами образования, сокурсниками в формате непосредственной и опосредованной коммуникации (дистанционного образования).
29. Роль современных компьютерных технологий в самоорганизации и самообразовании личности.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Гуревич, П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 567 с.
2. Орлова, С.Н. Развитие творческого мышления личности / С.Н. Орлова. - М., 2014. - 197 с.
3. Психология и педагогика: конспект лекций / сост. Жученко О.А. – Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014 . – 89 с.
4. Пудовкина, Н.В. Психология профессионального образования / Н.В. Пудовкина. - Самара: ФГБОУ ВПО «Самарская ГСХА», 2014. - 306 с.

Дополнительная литература

1. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. - М. Аспект Пресс, 2001. - 375 с.
2. Аристова, И.Л. Психология. Мотивация, эмоции, воля / И.Л. Аристова. - Владивосток: ДВГУ, 2003 . - 104 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. - Л.: Лениздат, 1992. - 400 с.
4. Бодалев, А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - 188 с.
5. Бороздина, Г.В. Психология делового общения / Г.В. Бороздина. - М.: ИНФРА-М, 2003. - 294 с.
6. Гальперин. П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. - М.: Университет, 2002. - 327 с.
7. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: ЧеРо, 1998 . - 334 с.
8. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 176 с.
9. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию

- активности / Л.П. Гримак. - М.: Политиздат, 1989. - 319 с.
- 10.Джемс, У. Психология / У. Джемс. - М.: Педагогика, 1991 . - 369 с.
- 11.Дружилов, С.А. Основы психологии профессиональной деятельности инженеров-электриков / С.А. Дружилов. - М.: Академия Естествознания», 2010.
- 12.Егидес, А.П. Как разбираться в людях, или Психологический рисунок личности / А.П. Егидес. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. - 315 с.
- 13.Изард, К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. - М.: Изд-во МГУ, 1980 . - 439 с.
- 14.Климов, Е.А. Основы психологии / Е.А. Климов. - М.: Культура и спорт: ЮНИТИ, 1997. - 295 с.
- 15.Максвелл, Д. Воспитай в себе лидера / Д. Максвелл. - Минск: Попурри, 2002. - 221 с.
- 16.Марцинковская, Т.Д. Психология и педагогика / Т.Д. Марцинковская. - М.: Проспект, 2013. - 459 с.
- 17.Молчанова, О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования / О.Н. Молчанова. - М.: НАУКА, ФЛИНТА, 2010. - 392 с.
- 18.Немов, Р.С. Общая психология / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003 . -396 с.
- 19.Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. В 3 кн. - М.: ВЛАДОС, 2007.
- 20.Нуркова, В.В. Общая психология / В.В. Нуркова. - М.: Юрайт, 2013 . -604 с.
- 21.Общая психология / под общ. ред. Рогова Е.Н. - М.; Ростов н/Д: МарТ, 2008 . - 550 с.
- 22.Первин, Л.А. Психология личности: теория и исследования / Л.А. Первин. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 606 .
- 23.Погорельцева, Ю.А. Психология личности / Ю.А. Погорельцева. - СПб.: ГОУ ВПО СПбГТУРП, 2011. - 105 с.
- 24.Психология / под ред. А.А. Крылова. - М.: Проспект, 2001 . -584 с.
- 25.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.:

- Питер, 2002. - 712 с.
26. Руденко, А.М. Деловые коммуникации / А.М. Руденко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013. - 346 с.
27. Синергетика и психология: тексты. Вып. 3. Когнитивные процессы / под ред. Аршинова В.А. - М.: Когито-центр, 2004. - 410 с.
28. Солсо, Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо. - М.: Тривола, 1996. - 598 с.
29. Социальная психология / под ред. А.Н. Сухова. - М.: Академия, 2002. - 596 с.
30. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 671 с.
31. Столяренко, Л.Д. Психология / Л.Д. Столяренко. - СПб.: Питер, 2008. - 591 с.
32. Сычев О.А., Психология оптимизма / О.А. Сычев. - Бийск: АГАО имени В.М.Шукшина, 2008. - 69 с.
33. Тихомиров, О.К. Психология / О.К. Тихомиров. - М.: Высш. Образование, 2006. - 538 с.
34. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. - М.: Просвещение, 1989. - 448 с.

Интернет-ресурсы

- <http://cyberleninka.ru> Научная электронная библиотека «Киберленинка»
- <http://e.lanbook.com> (выход с библиотеки ИжГСХА)
- <http://ebs.rgazu.ru> (выход с библиотеки ИжГСХА)
- <http://psyfactor.org>
- <http://vocabulary.ru> Национальная психологическая энциклопедия
- <http://www.psychologos.ru>
- www.adlog.narod.ru (сайт О.А. Жученко)
- www.azps.ru

- www.koob.ru
- www.psychology.net.ru
- www.rucont.ru (выход с библиотеки ИжГСХА)
- www.univertv.ru

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

АБСТРАКЦИЯ — мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления с целью его более детального изучения.

АССЕРТИВНОСТЬ (англ. Assert «настаивать на своем») - поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.

АФФЕКТ — кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной, сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей.

БАРЬЕР ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ — внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.п.), мешающее человеку успешно выполнить некоторое действие. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению между ними открытых и доверительных отношений.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ — характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

ВЕРБАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ОБЩЕНИЯ — относящийся к звуковой человеческой речи, к словам.

ВНИМАНИЕ – психический познавательный процесс, направленный на улучшение деятельности и имеющий свои характеристики.

ВОЛЯ — психический процесс человека, проявляющийся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно

поставленной цели.

ВООБРАЖЕНИЕ — психический познавательный процесс, в результате которого на основе имеющихся знаний, представлений, накопленного опыта создаются новые образы, идеи.

ВОСПИТАНИЕ — процесс планомерного и целенаправленного воздействия на сознание, чувства и волю людей в целях формирования у них мировоззрения.

ВОСПРИЯТИЕ — психический познавательный процесс отражения в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов, явлений в целом. Завершается формированием образа.

ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ — преобразованные под влиянием жизни в обществе, обучения и воспитания психические процессы человека.

ГЕНИАЛЬНОСТЬ — наивысшая степень одаренности, выражающаяся в качественно новых, уникальных результатах, достигнутых в одной или нескольких областях деятельности.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — специфический вид человеческой активности, направленный на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ — образование, которое полностью или частично осуществляется с помощью компьютеров и телекоммуникационных средств.

ЗАДАТКИ — органические, наследственно закрепленные предпосылки к развитию способностей.

ЗАПОМИНАНИЕ — один из процессов памяти, обозначающий введение в память вновь поступающей информации.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ — психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек как личность оберегает себя от психологических травм.

ИНДИВИД — отдельно взятый человек в совокупности всех присущих

ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ — своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающее его от других людей.

ИНСАЙТ (озарение, догадка) — неожиданное для самого человека, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

ИНТЕЛЛЕКТ – глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами, то есть способность адаптироваться к окружающей среде.

ИНТРОВЕРСИЯ — обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг.

КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ (IQ) — числовой показатель умственного развития человека, получаемый в результате применения специальных тестов, предназначенных для количественной оценки уровня развития интеллекта человека.

КРИЗИС — состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром. Кризис возрастной нередко возникает при переходе человека из одной возрастной группы в другую.

ЛИЧНОСТЬ — сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий определенные общественные функции.

МГНОВЕННАЯ ПАМЯТЬ — память, связанная с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств без переработки информации. Мгновенная память действует, как правило, только во время самого процесса восприятия.

МЕЛАНХОЛИК – тип темперамента, характеризующийся слабым, неуравновешенным типом нервной системы.

МЕНЕДЖЕР ОБРАЗОВАНИЯ — работник, профессионально

осуществляющий функции управления образованием на основе современных научных методов руководства.

МЕЧТЫ — планы человека на будущее, представленные в его воображении и реализующие наиболее важные для него потребности и интересы.

МОТИВ – побуждение к деятельности, направленное на удовлетворение потребностей.

МОТИВАЦИЯ — сложное объединение движущих сил поведения: потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов.

МЫШЛЕНИЕ – процесс опосредствованного отражения в сознании человека сложных связей и отношений между предметами и явлениями объективного мира.

НАБЛЮДЕНИЕ – общенаучный метод исследования, который в психологии и педагогике предполагает целенаправленную, систематическую визуальную фиксацию исследователем психолого-педагогических явлений.

НАВЫК – сознательное действие человека, доведенного до автоматизма.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ – психическое свойство личности, определяемое мировоззрением, системой потребностей, преобладающих мотивов и выражающееся в жизненных целях человека, его установках, перспективах, стремлениях к активной деятельности для их достижения.

НАСТРОЕНИЕ – более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ — не связанные с языком, речью. К ним относятся мимика, жесты, интонация, пространство, паузы и т.д.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – содержательная структура и организационная композиция образовательной системы (охват образованием всей жизни человека). Непрерывное образование это все формы и типы образования, получаемые лицами после завершения традиционного

образования.

ОБРАЗОВАНИЕ – процесс и результат усвоения систематизированных знаний, навыков и умений, развития ума и чувств, формирования мировоззрения и познавательных процессов.

ОБЩЕНИЕ – сложный процесс установления контактов между людьми, возникающий в процессе совместной деятельности.

ОДАРЕННОСТЬ — совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку.

ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ — вид памяти, рассчитанный на сохранение информации в течение определенного времени, необходимого для выполнения некоторого действия, операции или задачи.

ОПЕРАЦИЯ — компонент деятельности, представляющий собой ряд актов, связанных друг с другом определенным образом, направленных на достижение результата.

ОЩУЩЕНИЕ — психический познавательный процесс, представляющий собой субъективное отражение живым существом в виде психических явлений свойств окружающего мира.

ПАМЯТЬ – психический познавательный процесс, заключающийся в запоминании, сохранении, воспроизведении и забывании жизненного опыта.

ПАМЯТЬ ДОЛГОВРЕМЕННАЯ — память, рассчитанная на длительное хранение и многократное воспроизведение информации при условии ее сохранения.

ПАМЯТЬ КРАТКОВРЕМЕННАЯ — память, рассчитанная на хранение информации в течение нескольких десятков секунд, до тех пор, пока содержащаяся в ней информация не будет использована или переведена в долговременную память.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ – психологические процессы, обеспечивающие познание человеком окружающего мира. К ним относятся: ощущение, восприятие, внимание,

память, мышление, речь, воображение.

ПОТРЕБНОСТЬ – объективная нужда в чем-либо, что находится вне организма и необходимо для его функционирования.

ПСИХИКА – свойство высокоорганизованной материи, обеспечивающее человеку и животным способность отражать воздействия предметов и явлений реального мира. Психика является предметом психологии.

ПСИХОЛОГИЯ – наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека.

РЕФЛЕКСИЯ — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний; осмысление субъектом того, какими средствами и почему он произвел то или иное впечатление на партнера по общению.

РЕЧЬ — психический познавательный процесс обмена мыслями посредством языка.

САМОВОСПИТАНИЕ – отражает целенаправленную сознательную деятельность человека по формированию и по преодолению отдельных отрицательных качеств, привычек.

САМООБРАЗОВАНИЕ — самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте.

САМООРГАНИЗАЦИЯ — способность к интегральной регуляции природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием, волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения.

САМООЦЕНКА — это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков; оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ОСОЗНАННАЯ – системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно регулирующей достижение принимаемых им целей.

САМОСОЗНАНИЕ — совокупность представлений человека о самом себе (Я-концепция) и отношение к ней (самооценка).

САНГВИНИК — тип темперамента, характеризующийся сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы.

СОЗНАНИЕ – высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ — процесс и результат усвоения ребенком социального опыта.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ – качество личности, проявляющееся в нравственной зрелости, активной жизненной позиции.

СПОСОБНОСТИ — индивидуально-психологические особенности людей, от которых зависит приобретение ими знаний, умений и навыков, а также успешность выполнения различных видов деятельности.

СТРАСТЬ — сильно выраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, сопровождающаяся глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом.

СТРЕСС — неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

СУБЪЕКТ — индивид или группа как источник познания и преобразования действительности.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ (самоменеджмент) — техника правильного использования времени.

ТАЛАНТ — высокая степень одаренности, обеспечивающая достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

ТЕМПЕРАМЕНТ — динамические характеристики психической деятельности. Различают четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик.

Тьютор (от англ. tutor — репетитор, куратор, воспитатель в образовательном учреждении) — 1) педагог, осуществляющий общее руководство самостоятельной внеаудиторной работой обучаемых; преподавательская должность в некоторых университетах. 2) индивидуальный научный руководитель студента.

УМЕНИЕ — способность выполнять определенные действия с хорошим качеством и успешно справляться с деятельностью, включающей эти действия.

УСПЕХ — выполнение, достижение цели.

УСПЕШНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — характеристика деятельности, включающая в себя производительность труда, качество продукции, скорость, безошибочность трудовых действий и др.

ФЛЕГМАТИК — тип темперамента человека, характеризующийся сильным, уравновешенным, инертным типом нервной системы.

ФРУСТРАЦИЯ — эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

ХАРАКТЕР — совокупность устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования на жизненные обстоятельства.

ХОЛЕРИК — тип темперамента, характеризующийся сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы.

ЧТЕНИЕ ПРОЦЕССНОЕ — чтение захватывающее, чтобы провести время.

ЧТЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТНОЕ — чтение для достижения поставленных целей

ЧУВСТВО — высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом.

ЭЙДЕТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ — зрительная память на образы, характеризующаяся способностью их сохранять и воспроизводить в течение достаточно длительного времени.

ЭКСТРАВЕРСИЯ — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него. Экстраверсия противоположна интроверсии.

ЭМОЦИИ — элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

ЭМПАТИЯ — понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБРАЗОВАНИЯ

Методические указания для студентов очной формы обучения

Составители:

Жученко Ольга Александровна

Малахова Ольга Николаевна

Кубашева Оксана Валентиновна

Технический редактор Е.Ф. Николаева

Дата выхода в свет «27» апреля 2016 г.

Гарнитура Times New Roman.

Уч.-изд. л. 1,46. Системные требования: Adobe Acrobat

ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

426069, г. Ижевск, ул. Студенческая, 11