

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРМАВИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**СОВРЕМЕННЫЙ ПЕДАГОГ:
ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ**

**Учебно-методические материалы
для изучения дисциплины «Психология самопознания»**

Серия «Учебное пособие»

**Армавир
2014**

УДК 37.0:159.922(075.8)
ББК 88.4
Н-42

Печатается по решению
учебно-методического совета АГПА
протокол № 4 от 20.12.2014 г.

Рецензенты

Котова И.Б. - доктор психологических наук, профессор, член кор. РАО,
Российская академии образования
(«Институт образовательных технологий» г. Сочи)

Хребина С.В. - доктор психологических наук, профессор
(Пятигорский государственный лингвистический университет)

Н 42 Современный педагог: Психология самопознания / Авторы-
составители: Недбаева С.В., Качалова А.В., Твелова И.А. –
Армавир: РИО АГПА, 2014. – с. 108 (Серия «Учебное пособие»)

Данное учебно-методическое пособие разработано авторским коллективом для оказания помощи студентам в изучении курса «Психология самопознания» по ООП 44.03.01 Педагогическое образование. Методические материалы направлены на организацию обучения студентов в рамках реализации компетентностного подхода и конвергентных идей в образовании. Содержит практический опыт преподавания дисциплины «Психология самопознания» в Армавирской государственной педагогической академии.

Печатается в авторской редакции

УДК 37.0:159.922(075.8)
ББК 88.4

© Недбаева С.В., Качалова А.В., Твелова И.А.
© Оформление. ФГБОУ ВПО «Армавирская
государственная педагогическая академия», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО	
1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
1.3. Объем дисциплины	
2. Содержание дисциплины	
2.1. Структура учебной дисциплины	
2.2. Планы и содержание лекционных занятий	
2.3. Содержание практических занятий	
2.4. Содержание лабораторных занятий	
3. Организация самостоятельной работы студентов	
4. Аттестация по дисциплине	
4.1. Этапы формирования компетенций	
4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенции	
4.3. Темы для контрольных работ	
4.4. Тестовые задания по дисциплине	
4.5. Технологическая карта дисциплины	
5. Информационно-программное обеспечение	
Приложение	
Приложение 1. Самостоятельная работа студентов: понятие, функции, формы и виды	
Приложение 2. Памятка первокурснику «Планирование СРС»	
Приложение 3. Памятка первокурснику «Как готовиться к экзамену»	
Приложение 4. Памятка первокурснику «Работа со страхом публичного выступления: секреты успеха»	
Приложение 5. Проблемы и трудности адаптации студента первого года обучения в вузе и их коррекция	
Приложение 6. Глоссарий	

Введение

Учебный модуль «Психология» состоит из четырех разделов: Психология самопознания, Общая психология, Возрастная психология, Педагогическая психология. Он предназначен для ознакомления с основными психологическими проблемами, концепциями, принципами и методами психологической науки в современном мире. Это определяет чрезвычайную важность психологического компонента в подготовке будущих учителей.

Учебная дисциплина «Психология самопознания» является составной частью модуля «Психология», который входит в базовую часть профессионального цикла. Учебная дисциплина «Психология самопознания» изучается студентами в начале первого семестра обучения, является введением в учебно-профессиональную деятельность, подготавливает студентов к изучению блока психолого-педагогических дисциплин и способствует самопознанию себя как студента, правильной организации и внедрения здорового образа жизни способствующего здоровью на биологическом, психологическом, социальном уровнях.

Основная цель преподавания данной дисциплины состоит в подготовке студентов к обучению в высшей школе, помощи в их адаптации к новой профессиональной деятельности и призвана дать систематизированные знания по актуальным проблемам организации и методики самостоятельной работы, психолого-педагогических условий повышения её эффективности, элементов самоанализа и самостоятельного выполнения разнообразных учебных заданий, сохранению здоровья, его профилактике, правильной организации познавательной деятельности.

Освоение дисциплины «Психология самопознания» в педагогическом вузе предполагает теоретическую и практическую подготовку, реализуемую на занятиях посредством лекционных занятий, выполнения практических заданий, заданий предусмотренных для самостоятельной работы.

Основным результатом освоения курса является сформированное научно-эмпирическое мышление студента, предполагающее оперирование основными понятиями и категориями самостоятельной работы.

Межпредметные связи данной дисциплины состоят в том, что она, во-первых, служит базой как для других дисциплин профессионального цикла (Общая психология, Возрастная психология, Педагогическая психология, Педагогика, Методика обучения и воспитания и т.д.), так и для дисциплин специализации, которые студентам предстоит осваивать на 2, 3 и 4 курсе.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций (знаний, умений и навыков) в области самопознания и саморазвития личности.

Задачи дисциплины:

- овладение понятийным аппаратом;
- формирование умений изучать и использовать психологические знания в практической деятельности;
- получение экспериментальных данных и их интерпретации;
- развитие рефлексивных знаний, умений и навыков и их использование в собственном самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании; развитие умений и навыков самореализации и самопрезентации;
- развитие навыков самостоятельной работы с научной литературой и др.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

а) общекультурные (ОК):

– владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК–1);

- способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК -3).

б) профессиональные (ПК):

- общепрофессиональные (ОПК):

– осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОПК- 1).

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- понятия самопознание и саморазвитие, их значение в жизнедеятельности человека;

- сферы и области самопознания, его процессуальную сторону, способы и средства;

- стадии саморазвития, его формы: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.

уметь:

– применять полученные знания и умения в процессе теоретической и практической деятельности в области собственного познания и развития.

владеть:

– основными методами и приемами психологического анализа собственного развития.

1.3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 1. Выписка из учебного плана

Семестр	Трудоемкость		Лекции , час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттеста ци
	зач. ед.	час					
1	2	72	4	14	-	54	К.р.
в т.ч. в интерактивной форме				6	-		

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Структура учебной дисциплины

Таблица 2. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Форма рубежного контроля
1	Психолого-педагогические особенности личности студента	опрос, ДЗ, СР
2	Профессиональное самоопределение личности	опрос, ДЗ, СР

Таблица 3. Тематический план по дисциплине

№ п/п	Разделы курса, темы занятий	Всего часов	Всего аудиторных часов	Из них			СРС
				лек.	пр.з.	лаб.	
1	Психолого-педагогические особенности личности студента	36	10	2		-	8
	<i>1.1. Я в мире других людей</i>				4		10
	<i>1.2. Личность, ее самооценка и уровень притязаний</i>				4		8

2	Профессиональное самоопределение личности	36	8	2		-	8
	2.1. Профессиональное самоопределение личности				4		10
	2.2. Направленность личности				2		10
					(к.р.)		
	Всего часов:	72	18	4	14	-	54

2.2. Планы и содержание лекционных занятий

ТЕМА 1. Психолого-педагогические особенности личности студента.

Основные психологические особенности юношеского возраста.

Студент как человек определенного возраста и как личность характеризуется с трех сторон: психологической, социальной, биологической.

Студенческий возраст – это возраст достижения наивысших, «пиковых» результатов, базирующихся, на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Проблемы адаптации студентов-первокурсников.

Виды социальной адаптации студентов в вузе: профессиональная, социально-психологическая адаптация.

Формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза.

Самооценка и уровень притязаний, их мотивирующая роль в поведении и деятельности человека. Пути коррекции неадекватной самооценки и уровня притязаний личности.

ТЕМА 2. Профессиональное самоопределение личности.

Основные понятия психологии профессионального самоопределения: профессия, специальность, профессиональное образование, психологическое сопровождение профессионального становления личности, профессиональное становление, профессиональный рост, социальная ситуация развития, ведущая деятельность, профессиональное самоопределение, карьера.

Диапазон социальных ролей и интересов в юности. Проблема профессионального самоопределения в юношеском возрасте. Психологические факторы, составляющие основу профессионального самоопределения. Этапы профессионального самоопределения. Условия профессионального самоопределения.

Профессиональная ориентация учащихся.

2.3. Содержание практических занятий

Практическое занятие №1 (4 ч.)

Тема: Я в мире других людей

Цель: формирование приемов самопознания личности и нахождения способов личностного развития; снятие внутриличностных конфликтов и напряжений; создание климата психологической безопасности в группе.

Основные понятия: индивид, человек, личность, личностный рост; самопознание, саморазвитие, основные приемы самопознания; самонаблюдение, самосознание, самоотношение, самоанализ, самооценка.

Литература:

1. Деловое общение: учеб. пособие / авт.-сост. И.Н. Кузнецов. – М.:ИТК Дашков и К', 2011.
2. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
3. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2007.
4. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2009.
5. Психология и жизнь / Герриг Р., Зимбардо Ф. – пер. с англ. – СПб.: Питер, 2010.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

I. Интеллектуальная разминка

Назначение:

- определить уровень интеллектуального развития всех участников группы;
- определить тип реакции участников группы;
- снять напряжение.

Ведущий предлагает всем участникам группы (по выбору ведущего группы):

1. Вспомнить тех писателей и поэтов, чья фамилия начиналась бы с буквы Б;
2. Подобрать синонимы к слову «учитель»;
3. Назвать города, расположенные на территории России, так, чтобы каждое последующее название начиналось с конечной буквы предыдущего, например, Армавир – Ростов – Владикавказ и т.д.

II. Игра «Имя».

Назначение:

- узнать и запомнить все имена всех участников группы;

– снять возможные затруднения при обращении друг к другу.

Все участники группы становятся в круг. Ведущий, называя своё имя, бросает мяч одному из участников группы. Каждый участник, в руках которого оказывается мяч, называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последними называя свое имя.

III. Интервью-представление.

Назначение.

- формирование первого впечатления друг о друге;
- формирование установки на взаимопонимание.

Участники группы разбиваются на пары. В течение 3-5 минут каждый член пары общается с партнером, стараясь узнать как можно больше интересного и важного о своем собеседнике. Затем члены пары по очереди представляют своего партнера по общению. При желании, участник группы может дополнять свой портрет.

Задание на СРС:

1. Составить ассоциации на каждого участника группы, используя следующие стимульные слова: животное, дерево, запах, вкус, цвет, мелодия, цветок, изречение». Оформить в виде таблицы.
2. Написать мини-сочинение «Каким я вижу себя через 5 лет».

Практическое занятие №2 (4 ч.)

Тема: Личность, ее самооценка и уровень притязаний.

Цель: изучить индивидуальные особенности самооценки и уровня притязаний.

Основные понятия: индивид, личность, индивидуальность, человек, рефлексия, самоуверенность самооценка (адекватная, неадекватная), уровень притязаний, фрустрация, тревожность, толерантность, самоуважение, «комплекс неполноценности», «социальная хитрость», невроз, Я-концепция.

Вопросы для обсуждения:

1. Самооценка и уровень притязаний, их мотивирующая роль в поведении и деятельности человека.
2. Пути коррекции неадекватной самооценки и уровня притязаний личности.

Литература:

1. Атлас по психологии / Под ред. Гамезо М.В., Домашенко И.А. – М., 2009.
2. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М., 1995.
3. Большой толковый психологический словарь. Т. 1. (А-О) / пер. с англ. – М.: АСТ; Вече, 2007.

4. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

5. Прихожан А.М. Психологический справочник или Как обрести уверенность в себе. – М.: Просвещение, 2007.

Задание на СРС:

Аннотирование статей:

- Корнилова Т.В., Новикова М.А. Самооценка в структуре интеллектуально-личностного поведения человека. - Психологический журнал. – 2011. - №2, т.32. – с. 25-35.

- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов. – Вопросы психологии. – 2009. - №3. – с. 16-26.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Тест «Самооценка»

Экспериментальный материал: 50 понятий, характеризующих различные черты личности.

Понятия: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, изысканность, капризность, искренность, легковерие, медлительность, мечтательность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязанность, рассудительность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, сосредоточенность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами перечень черт личности. Вам нужно выбрать из него 10-20 качеств, характеризующих Ваш идеал, и 10-20 качеств, характеризующих Ваш антиидеал. Качества записать в два столбика, постарайтесь в каждом случае выбрать не менее 10, но и не более 20 качеств. В обоих столбиках может быть различное число черт».

Фиксация результатов: Лист делится на две части. Правая часть обозначается «идеал», левая – «антиидеал».

Идеал	Антиидеал
энтузиазм	беспечность

Продолжение инструкции (дается только после выполнения задания в предыдущей инструкции): «А теперь подчеркните в каждом столбике те качества, которые присущи и Вам». (Вы найдете R-реал.).

Обработка результатов: подсчитывается коэффициент самооценки по Я положительному и по Я отрицательному.

$$K(CO+) = \frac{(+Я - реал.)}{(+Я - идеал.)} \quad K(CO-) = \frac{(-Я - реал.)}{(-Я - идеал.)}$$

(+Я-идеал.), (-Я - идеал.) – суммы качеств, составляющих положительный и отрицательный идеалы.

(+Я- реал.), (-Я - реал.) – суммы личностных качеств из положительного и отрицательного множества, которые испытуемый отметил знаком «+», т.е. определил их наличие у себя.

Интерпретация результатов:

Измеренные по этой методике величины (со) изменяются в пределах от 1 до 0.

Область нормы (со)

0,3–0,7 – область значений, лежащих в пределах нормы, – обычная, свойственная большинству людей величина (со), это оптимальная величина самооценки.

0–0,3 – область заниженной (со) по +Я-идеалу (характеризует чрезмерную критичность испытуемого по отношению к самому себе) и завышенной (со) по –Я-идеалу (низкая критичность).

0,7–1,0 – область завышенной (со) по +Я-идеалу (чрезмерно низкая критичность по отношению к самому себе, необоснованность притязаний и ожиданий) и заниженной (со) по –Я-идеалу (высокая критичность).

Выводы:

1. Проведите самонаблюдение, используя для этого следующие вопросы:

– часто или редко Ваша собственная оценка совпадает с мнением товарищей, учителей, родителей;

– часто ли встречаются в характеристиках, данных Вас друзьями и знакомыми качества, о которых Вы и не подозревали;

– часто ли Ваши поступки правильно объясняются Вашими товарищами и т.д.

По шкале оценок сделайте вывод о выраженности Вашей самооценки. Результаты исследования подтверждаются результатами самонаблюдения.

2. Тест «Уровень притязаний» (методика разработана Шварцландером)

Инструкция:

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в табл. 1;

поставьте цифру рядом с УП (уровень притязаний). Затем по сигналу экспериментатора «Пуск» начинайте рисовать «плюсики» в каждом квадратике табл. 1, а по сигналу «Стоп» — прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в табл. 1 рядом с УД (уровень достижений).

2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в табл. 2 ваш уровень притязаний и затем по сигналам экспериментатора «Пуск» и «Стоп» повторите опыт, подсчитайте и запишите в табл. 2 ваш уровень достижений.

3. Данную процедуру опыта повторите для третьей, а затем для четвертой таблицы. (Примечания для экспериментатора смотреть в «Интерпретации».)

ОБРАБОТКА

1. Вычислите ваш уровень притязаний по формуле

$$\frac{[УП(2) - УД(1)] + [УП(3) - УД(2)] + [УП(4) - УД(3)]}{3}$$

УП =

3

где УП(2) — уровень притязаний из второй таблицы; УД(1) — уровень достижений из первой таблицы и т. д. в соответствии с указанными в скобках номерами таблиц. 2. Полученные значения уровня притязаний сравните со шкалой (см. ниже).

Бланки ответов

I

УП									
УД									

II

УП									
УД									

III

УП									
УД									

IV

УП									
УД									

Психодиагностическая шкала

Уровень притязаний (УП) = 5 и выше — нереалистично высокий. УП = 3 + 4,99 — высокий. УП = 1 + 2,99 — умеренный. УП = -1,49 + 0,99 —

низкий. УП = -1,50 и ниже — нереалистично низкий.

Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным. На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Бывают **адекватные** уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и **неадекватные**: завышенные (притязает на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирает легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

Лица, с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний стремятся постоянно к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению трудных целей. Лица с умеренным УП стабильно, успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям. Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: а) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо б) «социальной хитростью», когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Примечание для экспериментатора: 1) размеры таблиц 10x3 см, размеры маленьких квадратиков в таблицах 1x1 см; 2) длительность первого, второго, четвертого опытов по 10 сек., а в третьем опыте — 8 сек. для искусственного создания ситуации неудачи.

3. Упражнение «Мои положительные и отрицательные качества»

Инструкция: В течение пяти минут напишете свои положительные и отрицательные качества, которые помогают или мешают Вам в жизни добивать поставленных целей.

Положительные качества	Отрицательные качества
1	1
2	2
3	3
4	4

Анализ результатов:

- зачитайте качества, которые написали в группе,
- поясните, почему именно эти качества помогают или мешают вам в достижении целей,
- сравните свои качества, с тем, что написали ваши однокурсники.

Задания для СРС:

1. Составить свою программу по формированию адекватной самооценки

ПАМЯТКА**по формированию адекватной самооценки**

1. Никогда не говорите о себе плохо, особенно избегайте приписывать отрицательные черты: глупый, уродливый, неисправимый.
2. Признайте свои сильные и слабые стороны, соответственно сформулируйте свои цели.
3. Докопайтесь до корней, проанализировав свое прошлое.
4. Разберитесь, что привело Вас к нынешнему положению, простите ошибки прошлого.
5. Освободите место для памяти об успехах и удачах.
6. Чувство вины и стыда не помогают добиться успеха.
7. Не миритесь с людьми, занятиями, обстоятельствами, которые заставляют Вас чувствовать неполноценность. Если Вам не удастся изменить себя или их, лучше расстаться с ними.
8. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к мыслям, заняться тем, что Вам по душе, так Вы сможете лучше понять себя.
9. Практикуйтесь в общении.
10. Развивайте эти качества у ребенка.

Практическое занятие №3**Тема: Профессиональное самоопределение личности**

Цель: рассмотреть проблему профессионального самоопределения личности в юношеском возрасте.

Основные понятия: профессия, специальность, профессиональное образование, психологическое сопровождение профессионального становления личности, профессиональное становление, профессиональный рост, социальная ситуация развития, ведущая деятельность, профессиональное самоопределение, карьера, адаптация.

Вопросы для обсуждения:

1. Проблема профессионального самоопределения в юношеском возрасте.

2. Мотивы выбора будущей профессии.

3. Диапазон социальных ролей в юношеском возрасте.

Литература:

1. Батаршев А. В. Психология профессионального становления учащейся молодежи. – М., 2009.

2. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – Екатеринбург, 2003.

3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. – М., 2007.

4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М., 1996.

5. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

6. Пряжников Н.С. Мотивация трудовой деятельности. – М., 2007.

Задание на СРС:

Аннотирование статей:

- Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

1. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО, Е.А.Климов)

Назначение теста:

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А.Климова.

Инструкция:

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак « + ».

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться.

Возможно, использование методики индивидуально и в группе.

Тестовое задание:

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных

	машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и	15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)

др.	
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Ключ к тесту:

Типы профессий	Номера вопросов							
	1а	3б	6а	10а	11а	13б	16а	20а
Человек-природа								
Человек-техника	1б	4а	7б	9а	11б	14а	17б	19а
Человек-человек	2а	4б	6б	8а	12а	14б	16б	18а
Человек-знаковая система	2б	5а	9б	10б	12б	15а	19б	20б
Человек-художественный образ	3а	5б	7а	8б	13а	15б	17а	18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек–природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек–техника» – все технические профессии;
- «человек–человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек–знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;

- **«человек–художественный образ»** –все творческие специальности.

Краткое описание типов профессий:

I. «Человек-природа». Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек-природа».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;
- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

Психологические требования профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

II. «Человек-техника». Если вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то ознакомьтесь с профессиями «человек-техника».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек техника» являются:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства,

разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);

- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

Психологические требования профессий «человек-техника»:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

III. «Человек-знаковая система». Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п., то знакомьтесь с профессиями типа «человек -знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

IV. «Человек-художественный образ».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравёр, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

V. «Человек-человек».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек человек» являются:

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Психологические требования профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;

- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

2. ОПРОСНИК «КТО Я» (М.Кун и Т.Макпартленд)

Инструкция: В течение 15 мин вы должны ответить на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

Интерпретация результатов

1. Прежде всего, посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 мин. Этот показатель носит название **уровень самопрезентации**. — это уровень представления, предъявления себя. Чем большее количество слов и предложений вы успели написать за отведенное время, тем выше у вас уровень самопрезентации. Кстати, вы использовали все 15 мин или прекратили работу где-то в середине, решив, что о себе все возможное вы уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений и он никогда (правда, по разным причинам) не пользуется возможностью заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того, и другого).

Если ответов у вас очень мало — **не более 8**, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или — это встречается чаще — просто не думаете, о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

От 9 до 17 ответов — это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно

сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам помешало ответить? Чего вам не хватило? Умения сделать над собой усилие — вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно надо работать.

Когда ответов **18 и более**, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, у кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например:

«Я люблю рок-музыку»;

«Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»

«Мое самое любимое занятие — слушать музыку» и т. п.

Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, посчитайте все эти высказывания за одно. (Кстати, это полезно сделать и тем, у кого низкий и средний уровень.) Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему, даже если она теперь покажется вам и странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост). Подумайте, почему вы «застрали» именно на этой характеристике. О чем она говорит? И учтите, это почти никогда не бывает случайным.

У вас ответов **больше 22**? Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили — задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать что попало, лишь бы набран, желаемое число. Вы не попали в ловушку «Кто больше»? Не решили ли, что здесь соревнование и вы обязательно должны выиграть? Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где (как, например, и данном случае) ее вовсе не предполагалось? Перечитайте свои ответы, сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так? Подумайте, что вы выигрываете, а что проигрываете, стремясь угадать, чего от вас ждут, и добиться первого места?

2. Анализ ответов с точки зрения их содержания.

Выделяют следующие категории

категории составляют содержание социальной идентичности испытуемых:

- Семейные и межличностные роли (я - мать, жена, сын, муж, подруга и др.)

- Профессиональные роли (я будущий психолог, студент, предприниматель, исследователь);

- Другие социальные роли, в основном эти роли касаются сферы досуга (я – коллекционер, любитель-рыболов, спортсмен, читатель, зритель).

категории рассматриваются как составляющие личностной идентичности:

- Феминные характеристики – личностные черты, традиционно приписываемые образу женщины (я – заботливая, чувствительная, зависимая, нежный, мечтательный);

- Маскулинные характеристики – личностные черты, стереотипно связанные с образом мужчины (я – сильный, смелый, целеустремлённый, самостоятельный, независимый, агрессивный);

- Нейтральные характеристики, личностные черты, не включаемые в стереотипные характеристики маскулинности-феминности (я – весёлый, красивый, добрый, верный, аккуратная, трудолюбивая, ленивая).

Отдельно выясняется, присутствовала ли в самоописаниях характеристика, обозначающая пол (я – мужчина / женщина, юноша / девушка), и определяется порядок её упоминания (первые три места свидетельствуют о значимости этой характеристики в структуре Я-концепции личности).

После обработки результатов студентам предлагается подсчитать количество характеристик в каждой из выделенных категорий и занести результаты в таблицу, представленную ниже.

Таб. 1. Результаты обработки опросника «Кто Я»

Категории ответов	Семейные роли	Профес. роли	Другие социальные роли	Феминные хар-ки	Маскулинные хар-ки	Нейтральные хар-ки
Количественные значения						

Быть мужчиной или женщиной – значит постоянно пребывать в условиях гендерной оценки. Мы оцениваем себя и других на основе представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины. Соотношение собственных представлений с общепринятыми играет важную роль в психологическом самочувствии личности. В соответствии

с гендерными стереотипами маскулинности-феминности мужчины должны быть компетентны, доминантны, независимы, агрессивны, самоуверенны, склонны рассуждать логически, способны управлять своими чувствами, а женщины – более пассивны, зависимы, эмоциональны, заботливы и нежны. Соответствие стереотипам о ролевых предназначениях мужчины и женщин предполагает, что для женщин главными социальными ролями являются семейные роли, для мужчин – профессиональные роли. Мужчин принято оценивать по профессиональным успехам, а женщин – по наличию семьи и детей.

Большое количество гендерно маркированных самоопределений указывает на то, что гендерная идентичность занимает ведущее положение в структуре Я-концепции личности. Если в числе первых трёх ответов есть самописание, обозначающее пол, а семейные роли и феминные характеристики у женщин доминируют над профессиональными и маскулинными (у мужчин наоборот), то можно сделать вывод о наличии у этого человека полотипизированной Я-концепции.

Полотипизированный человек – это тот, чьё самоопределение и поведение совпадает с тем, которое считается в обществе гендерно-соответствующим.

Если пол не упоминается вообще или упоминается в конце списка, а такие категории, как: «другие социальные роли» и «нейтральные характеристики» имеют большое число упоминаний, чем иные категории, то можно говорить о неполотипизированной Я-концепции.

Среди высказываний о себе могут быть как положительные, так и негативные характеристики. Учитывая их соотношение, можно определить эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Если отрицательные самописания касаются полоспецифичных характеристик, то можно предположить наличие у личности внутриличностного конфликта гендерного плана. Спектр интерпретаций данного опросника может быть расширен.

3. Анализ ответов с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему? Они вообще вне времени?

Если большинство ответов относится к прошлому, почему так получилось? Ваше прошлое вам кажется лучше, чем настоящее. Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня. Вы до сих пор сводите с ним счёты? И долго вы собираетесь так жить, перебирая, словно драгоценности, позавчерашние успехи и борясь со вчерашними неудачами? Не прячетесь ли во вчерашнем дне от

сегодняшних задач и проблем? Или вы предпочитаете для этих целей день завтрашний и ваши ответы в основном о том, что будет завтра.

Большинство ответов вне времени? Они относятся к сегодняшнему дню так же, как ко вчерашнему и завтрашнему? У вас нет ощущения, что вы меняетесь, что каждый день ставит перед вами новые задачи? Вам нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, вы просто боитесь меняться, боитесь того нового, неизвестного, что может проявиться в вас? Не лишаете ли вы себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Если же в ваших ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше, это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

4. Оценивание ответов. Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них «+», если это вам в себе нравится, «—», если не нравится, «0», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше — положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство вашего отношения к себе — принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, на самом деле отношение к себе — гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые грубые ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

Внимание! Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «добрый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» — насколько они являются результатом ваших размышлений о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который вы повесили на себя, чтобы к вам никто, и прежде всего вы, вы сами, не цеплялся? Не построили ли вы из этих табличек своего рода крепостные стены, за которыми собираетесь спрятаться от жизни и от самого себя? Это действительно очень трудный вопрос. Ответ на него требует серьезных размышлений, усилий и даже, если угодно, мужества. Но если вы сумеете самому себе честно ответить на него, вы сделаете важный шаг на пути саморазвития.

5. Выбор важных ответов. Выберите ответы (лучше, чтобы их было не менее десяти), которые, с вашей точки зрения, наиболее важны для вас, и напишите, почему вы обладаете той или иной чертой. Откуда она у вас? Ну, например, так: «Я лентяй, потому что меня в детстве не приучали к систематической работе»; или: «Я умный, потому что я изо всех сил использую все свои умственные способности»; или таким образом: «Я некрасивая потому, что уж такой уродилась. Сестре досталась

красота, а мне предлагают пользоваться скромностью как лучшим украшением».

Разделите все ответы на четыре категории:

- 1) зависит от меня (обозначьте их буквой «Я»);
- 2) зависит от других (буква «Д») — от кого, кстати?
- 3) от случая, судьбы, может быть, даже рока (поставим букву «Р»);
- 4) ни от чего не зависит, просто так получилось (буква «Н»).

Так же отметьте ответ «не знаю». Теперь посчитайте, сколько у вас ответов каждой категории.

То, что мы сейчас с вами делали, называется в психологической литературе *каузальная атрибуция* (от лат. *causa* — причина и *attribuo* — придаю, наделяю). Каузальная атрибуция — это «приписывание причин», объяснение причин и мотивов поведения других людей или (как мы делаем сейчас) своих собственных черт, мотивов, личностных особенностей.

Каких ответов у вас больше: ответов «Д» или ответов «Р»? Вы считаете себя игрушкой в руках других людей или в руках судьбы? А может быть, вы вообще думаете, что человек — это то, что из него лепит жизнь, другие люди? Но не отказываетесь ли вы тем самым от самого себя, от того, чтобы чувствовать себя хозяином собственного «Я»?

У вас преобладает буква «Я»? Вы-то уж точно ощущаете себя хозяином самого себя. Но задумайтесь, если вы почти во всех случаях видите причину только в себе, не приводит ли это к тому, что вы пытаетесь контролировать в своей жизни все и вся, не пытаетесь ли вы принцип причинности распространить на все события вашей жизни? Другими словами, не объясняете ли вы все, что с вами происходит, какими-то свойствами, присущими именно вам. Не пришел вовремя троллейбус — это потому, что я такой невезучий. Пропало что-нибудь — это потому, что я такой растяпа (как будто у других никогда ничего не теряется), и т. п. Особенно следует обратить на это внимание в тех случаях, когда речь идет о чертах, в которых в разной мере проявляется отрицательное отношение к себе.

В основном буква «Н»? Вы опять от кого-то прячетесь или от чего-то убегаете, лишая себя шанса проанализировать и понять кое-что в себе, в своей жизни, в том, почему вам везет или не везет. Почему вы этого не делаете? Не хотите? Может быть, вы боитесь, что станете более беззащитным, неуверенным в себе? Но если вести себя так, то может получиться, что все ваши силы будут уходить только на то, что в психологии называется выстраиванием защит, а для реальной деятельности, для реальной жизни просто не останется ни сил, ни

времени. И вообще, почему вы так уверены, что самоанализ делает вас беззащитным? А может быть, наоборот, вы найдете в себе такие силы, которые убедят вас, что вы сами делаете свою судьбу? На самом деле многое зависит от того, как мы смотрим на вещи, от того, с какой установкой мы подходим ко всему на свете, в том числе и к самим себе.

Итак, вы проанализировали свои ответы на вопрос «Кто Я?». Запишите результаты своего анализа в тетрадь. Через некоторое время вы сможете вернуться к этим записям и увидеть, какими вы были, когда начинали работу по саморазвитию.

Эта методика должна помочь вам разобраться в том, знаете ли вы себя и что именно вы о себе знаете, что хотите знать о себе и что прячете от себя.

Как вы думаете, какие ответы по этой методике чаще всего встречаются у людей, считающих себя неудачниками? Во-первых, это значительное количество ролевых и формально-биографических характеристик; во-вторых, это тема своей неудачливости, неуспешности; в-третьих, их ответы в основном относятся или к прошлому, или к будущему и, наконец, в-четвертых, у них преобладают отрицательные оценки или «?», что свидетельствует об их нелюбви к себе, неприятии себя или о неумении (нежелании) разобраться в своем отношении к себе. Интересно получается с ответами-ярлыками. Большинство неудачников не принимают, как говорят психологи, этой задачи, не хотят отвечать на этот вопрос и разбираться в нем.

Практическая работа № 4

Тема: Направленность личности: интересы и идеалы.

Цель: рассмотреть понятие направленности личности, с помощью методики В. Басса выявить направленность личности: на себя; на дело; на общение.

Основные понятия: личность, потребность, мотив, направленность, интересы, убеждения, намерение, желание, идеалы, ценности, мировоззрение, установки, влечение, действенность направленности, личная направленность, интенсивность направленности, устойчивость направленности, интерес, широта направленности, деловая направленность.

Вопросы для собеседования:

1. Общее понятие о направленности личности в психологии.
2. Классификация интересов. Интересы, идеалы и убеждения.
3. Типы направленности личности.

Литература:

1. Атлас по психологии: Информационно - методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2009.

2. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

3. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: учебное пособие для высш. пед. учеб. завед. / под ред. Л.М. Митиной. – М.: Академия, 2009.

4. Психология. Введение в профессию. Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд., стер./ Карандашев В.Н. – М.: Смысл, Академия, 2010.

5. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.

6. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2010.

Задание на СРС:

Аннотирование статей:

- Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.

Практическая часть

Ориентационная анкета определения направленности личности.

Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967г.

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» — 0, оставшийся невыбранным — 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (Я) — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или

оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми;

3. Направленность на дело (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкции: «Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего -выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то -из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером: соответствующего пункта (1 — 27) под рубрикой «БОЛЬШЕ ВСЕГО».

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше: всего отстоит от вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «МЕНЬШЕ ВСЕГО».

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишете в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас. Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. В случае, если вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы направление было четко видно.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- А. Одобрения моей работы,
- Б. Сознания того, что работа сделана хорошо,
- В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
- Б. Известным игроком;
- В. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход,

Б. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;

В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:

А. Радуются выполненной работе;

Б. С удовольствием работают в коллективе;

В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:

А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;

Б. Были верны и преданны мне;

В. Были умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:

А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;

Б. На кого всегда можно положиться,

В. Кто может многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю:

А. Когда у меня что-то не получается,

Б. Когда портятся отношения с товарищами;

В. Когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог

А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними

Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;

В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. В детстве мне больше всего нравилось;

А. Проводить время с друзьями.

Б. Ощущение выполненных дел;

В. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

А. Добился успеха в жизни;

Б. По-настоящему увлечен своим делом;

В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь школа должна:

А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;

Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;

В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А. Для общения с друзьями;
- Б. Для отдыха и развлечений;
- В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
- Б. У меня интересная работа;
- В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

- А. Другие люди меня ценят;
- Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы;

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;

- Б. Написали о моей деятельности;
- В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
- Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
- В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А. Оскорбление личного достоинства;
- Б. Неудача при выполнении важного дела;
- В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А. Успех;
- Б. Возможности хорошей совместной работы;
- В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А. Считают себя хуже других,
- Б. Часто ссорятся и конфликтуют;
- В. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

- А. Работаешь над важным для всех делом;
- Б. Имеешь много друзей;
- В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

- А. Доступным;

- Б. Авторитетным;
- В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;

Б. О жизни знаменитых и интересных людей;

В. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

А. Дирижером;

Б. Композитором;

В. Солистом.

24. Мне бы хотелось:

А. Придумать интересный конкурс;

Б. Победить в конкурсе;

В. Организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать,

А. Что я хочу сделать;

Б. Как достичь цели;

В. Как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

А. Другие были им довольны;

Б. Прежде всего выполнить свою задачу;

В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

А. В общении с друзьями;

Б. Просматривая развлекательные фильмы;

В. Занимаясь своим любимым делом.

Ключ

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1.	А	В	Б	15.	Б	В	А
2.	Б	В	А	16.	А	В	Б
3.	А	В	Б	17.	А	В	Б
4.	В	Б	А	18.	А	Б	В
5.	Б	А	В	19.	А	Б	В
6.	В	А	Б	20.	В	Б	А
7.	В	Б	А	21.	Б	А	В
8.	А	Б	В	22.	Б	А	В
9.	В	А	Б	23.	В	А	Б
10.	А	В	Б	24.	Б	В	А
11.	Б	В	А	25.	А	В	Б

12.	Б	А	В	26.	В	А	Б
13.	В	А	Б	27.	Б	А	В
14.	А	В	Б				

3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Таблица 4. Содержание СРС

Тема (раздел)	Содержание заданий, выносимых на СРС
Психолого-педагогические особенности личности студента	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение и закрепление по конспекту лекции.2. Составить ассоциации на каждого участника группы, используя следующие стимульные слова: животное, дерево, запах, вкус, цвет, мелодия, цветок, изречение». Оформить в виде таблицы.3. Написать мини-сочинение «Каким я вижу себя через 5 лет».4. Составить свою программу по формированию адекватной самооценки5. Аннотирование статей:<ul style="list-style-type: none">- Корнилова Т.В., Новикова М.А. Самооценка в структуре интеллектуально-личностного поведения человека. - Психологический журнал. – 2011. - №2, т.32. – с. 25-35.- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов. – Вопросы психологии. – 2009. - №3. – с. 16-26.
Профессиональное самоопределение личности	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение и закрепление по конспекту лекции.2. Написать выводы по методикам:<ul style="list-style-type: none">- Дифференциально-диагностический опросник (Е.А.Климов);- Опросник «КТО Я» (М.Кун и Т.Макпартленд).3. Аннотирование статьи:<ul style="list-style-type: none">- Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.4. Аннотирование статьи:<ul style="list-style-type: none">- Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.4. Подготовиться к контрольной работе.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- продемонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность и значимость (если речь идет об учебно-исследовательской работе);
- содержать определенные элементы новизны (если СРС проведена в рамках научно-исследовательской работы).

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Оценка выполнения СРС

Контроль самостоятельной работы студентов (СРС) – процедура оценивания соответствия результатов выполненной СРС установленным требованиям путем наблюдения и суждений, сопровождаемых соответствующими измерениями.

1. Психолого-педагогическая цель контроля СРС:

- помочь студенту методически правильно, с минимальными затратами времени осваивать теоретический материал и приобретать навыки решения определенного класса задач по учебным дисциплинам;
- оперативно обнаруживать недостатки в подготовке студента и ликвидировать их;
- рационально планировать, организовывать и проводить СРС.

2. Контроль СРС должен отвечать ряду требований:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля, которая может обеспечиваться использованием коллегиальной оценки, тестового контроля с четко сформулированными критериями оценки, высокими личностными качествами преподавателя;
- валидность контроля;

- дифференциация контрольно-измерительных материалов по формам СРС, видам контроля и тому подобное;
- систематичность проведения;
- максимальная индивидуализация контроля;
- оптимальное сочетание различных форм и методов контроля;
- выявление уровня знаний, умений, самостоятельно сформированных, а также установление характера отношения студента к выполнению заданий, степени его ответственности и других личностных качеств;
- необходимое и достаточное методическое обеспечение;
- наличие критериев оценки результатов самостоятельной работы, которые должны быть поняты и доступны студенту. В качестве критериев оценки результатов СРС используются:
 - уровень усвоения студентом учебного материала;
 - умение студентом использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы;
 - обоснованность и четкость изложения результатов;
 - соблюдение требований оформления и сроков представления результатов СРС.

При подготовке к лекции студенту рекомендуется:

- 1) просмотреть записи предшествующей лекции и восстановить в памяти ранее изученный материал;
- 2) полезно просмотреть и предстоящий материал будущей лекции;
- 3) если задана самостоятельная проработка отдельных фрагментов темы прошлой лекции, то ее надо выполнить не откладывая;
- 4) психологически настроиться на лекцию.

При подготовке к практическому занятию студенту рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

- 1) ознакомится с планом предстоящего занятия;
- 2) проработать литературные источники, которые были рекомендованы и ознакомиться с вводными замечаниями к соответствующим разделам;
- 3) изучить категориальный аппарат предстоящей темы;

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью учебного процесса в подготовке квалифицированных специалистов, способных самостоятельно и творчески решать стоящие перед ними задачи. Самостоятельная работа способствует формированию таких важных черт личности, как самостоятельность, познавательная активность, творческое отношение к труду и др. Для ее успешного выполнения необходимы планирование и контроль со стороны преподавателя.

4. АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Этапы формирования компетенций

Компетенция ОК-1

Способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения		
Этапы формирования компетенции		
Знает	Умеет	Владеет
закономерности рационального восприятия информации	обобщать, анализировать информацию, ставить цель и выбирать рациональные пути её достижения	культурой мышления

Компетенция ОК-3

Способность понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества.		
Этапы формирования компетенции		
Знает	Умеет	Владеет
основные закономерности взаимодействия человека и общества, значение культуры как формы человеческого существования	использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	различными способами вербальной и невербальной коммуникации, навыками общения в профессиональной деятельности

Компетенция ОПК-1

Осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладание мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
Этапы формирования компетенции		
Знает	Умеет	Владеет
ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования.	системно анализировать и выбирать образовательные концепции	способами пропаганды важности педагогической профессии для социально-экономического

4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенции

Уровни сформированности компетенции:

- *Пороговый уровень* (как обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВПО)
- *Продвинутый уровень* (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза)
- *Высокий уровень* (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования)

Экспертная оценка сформированности компетенции осуществляется по 4-х балльной шкале:

- 0 баллов выставляется, если оцениваемый факт, документ, процесс не позволяет вынести экспертное суждение по конкретной компетенции или компетенция обучающимся не освоена;
- 1 балл соответствует характеристике порогового уровня;
- 2 балла соответствуют продвинутому уровню освоения компетенции;
- 3 балла соответствуют высокому уровню освоения компетенций.

Результаты экспертных оценок заносятся в сводную ведомость оценки компетенций

4.3. Темы для контрольных работ

1. Психолого-педагогические особенности личности студента.
2. Профессиональное самоопределение личности.

4.4. Тестовые задания по дисциплине

1. Представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков называется:

- А) самооценка,
- Б) уровень притязаний,
- В) мировоззрение,
- Г) установка

2. Стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным называется

- А) самооценка,

- Б) уровень притязаний,
- В) мировоззрение,
- Г) установка

3. Вид трудовой деятельности, требующий определенных знаний и умений, приобретаемых в результате специального образования, подготовки и опыта работы.

- А) образование,
- Б) профессия,
- В) обучения,
- Г) социализация

4. Установить соответствие:

1. Установка	1. Недостаточно чётко осознанная потребность, когда человеку не ясно, что влечёт его, каковы его цели, что он хочет.
2. Убеждения	2. Система осознанных потребностей личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.
1. Склонность	3. Мотив, в котором ярко выражена потребность личности в определённой деятельности. Довольно часто постоянный, устойчивый и действенный интерес перерастает в склонность.
2. Влечение	4. Не осознаваемое личностью состояние готовности к определённой деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность.

5. Недостаточно чётко осознанная потребность, когда человеку не ясно, что влечёт его, каковы его цели, что он хочет это

- А) Влечение,
- Б) Интерес,
- В) Мировоззрение,
- Г) Убеждения

6. Система осознанных потребностей личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.

- А) Склонность,
- Б) Установка,
- В) Убеждения,
- Г) Влечение

7. Мотив, в котором ярко выражена потребность личности в определённой деятельности. Довольно часто постоянный, устойчивый и действенный интерес перерастает в склонность это....

- А) Убеждения,
- Б) Установка,
- В) Потребность,
- Г) Влечение

8. Неосознаваемое личностью состояние готовности к определённой деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность.

- А) Установка,
- Б) Убеждения,
- В) Склонность,
- Г) Влечение

9. Установить соответствие:

1. Профессия	1. Конкретная область трудовой деятельности в рамках профессии.
2. Специальность	2. Вид трудовой деятельности, требующий определенных знаний и умений, приобретаемых в результате специального образования, подготовки и опыта работы.
3. Профессиональное образование	3. Научно обоснованный организованный процесс и результат профессионального становления и развития личности человека и овладения им определенными видами профессиональной деятельности.

10. Конкретная область трудовой деятельности в рамках профессии называется:

- А) профессия,
- Б) работа,
- В) специальность,
- Г) образование

11. Основной источник активности человека и животных, внутреннее состояние нужды, - это

12. Высшая цель деятельности, стремлений, - это:

- А) идеал,
- Б) потребность,
- В) установка,
- Г) склонность.

13. Профессиональное образование – это

А) научно обоснованный организованный процесс и результат профессионального становления и развития личности человека и овладения им определенными видами профессиональной деятельности;

Б) степень и вид профессиональной обученности работника, наличие у него знаний, умений и навыков, а также профессионально важных качеств личности.

В) определенный вид профессиональной деятельности, требующий для своего выполнения специальных знаний, умений, навыков и качеств личности.

Г) конкретная область трудовой деятельности в рамках профессии.

14. Профессиональное развитие –

15. Установить соответствие:

1. Профессиональное становление	1. Постоянное совершенствование технологической деятельности, обогащение направленности, компетентности и профессионально важных качеств, повышение эффективности трудового функционирования.
2. Профессиональное самоопределение	2. Развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования, подготовки и выполнения профессиональной деятельности.
3. Профессиональное развитие	3. Активный и долговременный процесс выбора профессии, внутренние психологические основания и результат этого процесса.
4. Профессиональный рост	4. Это изменение психики человека в процессе освоения и выполнения профессионально-образовательной и профессиональной деятельности.

16. Активный и долговременный процесс выбора профессии, внутренние психологические основания и результат этого процесса называется

17. Развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования, подготовки и выполнения профессиональной деятельности называется

18. Постоянное совершенствование технологической деятельности, обогащение направленности, компетентности и профессионально важных качеств, повышение эффективности трудового функционирования называется

19. Социальная адаптация студентов в вузе делится на:

- а) профессиональную адаптацию, социально-психологическую адаптацию;
- б) индивидуальная, групповая;
- в) самостоятельная, организованная.

20. Высший регулятор поведения – это:

- а) убеждения;
- б) мировоззрение;
- в) установка;
- г) мотивация.

21. Система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в нем называется:

- а) влиянием;
- б) мировоззрением;
- в) личностным смыслом;
- г) потребностью.

22. К качествам мировоззрения не относятся:

- а) содержательность и научность;
- б) систематичность и целостность;
- в) степень обобщенности и конкретности;
- г) конкретность и дискретность.

23. Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, проявляется как:

- а) установка;
- б) притязание;
- в) мировоззрение;
- г) личностный смысл.

24. Субъективное отношение личности к явлениям объективной действительности называется:

- а) установкой;
- б) мировоззрением;
- в) личностным смыслом;
- г) направленностью.

25. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования — это:

- а) убеждение;
- б) установка;
- в) личностный смысл;
- г) потребность.

26. Специфическая познавательная направленность на предметы и явления окружающего мира называется:

- а) влечением;
- б) желанием;
- в) интересом;
- г) склонностью.

27. Мотивы, в которых потребности непосредственно не представлены в данной ситуации, но могут быть созданы как результат деятельности, — это: •

- а) влечение;
- б) желание;
- в) интерес;
- г) стремление.

28. Система осознанных потребностей личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением — это.....

- а) влечение;
- б) желание;
- в) интерес;
- г) убеждение.

29. В длительности сохранения и интенсивности интереса выражается его:

- а) сила;
- б) широта;

- в) устойчивость;
- г) концентрация.

30. Установить последовательность понятий. Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий:

- а) индивид,
- б) субъект деятельности,
- в) личность,
- г) индивидуальность

31. Относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе – это.....

32. Установить соответствие:

1. Личность	1. Биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и так далее), способное создавать, использовать и хранить орудия в процессе осуществления общественного труда
2. Человек	2. Социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества
3. Индивид	3. Понятие, выражающее факт принадлежности к роду человеческому, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида

33. Понятие, выражающее факт принадлежности к роду человеческому, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида – это.....

- А) Человек,
- Б) Индивид,
- В) Ребенок,
- Г) Взрослый

34. Социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества – это.....

- А) Человек,

- Б) Индивид,
- В) Личность,
- Г) Взрослый

35. Биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и так далее), способное создавать, использовать и хранить орудия в процессе осуществления общественного труда – это.....

- А) Человек,
- Б) Субъект,
- В) Личность,
- Г) Объект

4.5. Технологическая карта дисциплины

Процедура оценивания результатов обучения студентов основана на использовании балльно-рейтинговой системы

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. За учебную работу баллы распределяются следующим образом:

- аудиторные занятия (посещение и работа на занятии) – 30 баллов;
- самостоятельная работа – 30 баллов;
- рубежный контроль – 40 баллов.

В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

Для учета успеваемости студентов с применением балльно-рейтинговой системы преподаватель обязан ежемесячно сдавать на кафедру и в деканат балльно-рейтинговый лист учёта результатов работы студентов.

Студенту, набравшему менее 60 баллов по дисциплине с итоговым зачетом, выставляется "не зачтено". Порядок прохождения дальнейшего обучения регулируется Положением о курсовых экзаменах и зачетах.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

Кэф-фициент	Макс. оценка	Число баллов за 1 мероприятие	Макс. число баллов	Кол-во мероприятий	
			30		Текущий контроль (аудиторная работа)
1	1	1	2	2	Посещение лекции, ведение конспекта
0,6666 66667	3	2	2	1	Активная работа на лекции
1	1	1	7	7	Посещение практического занятия, готовность к практическому занятию
1,2666 66667	3	3,8	19	5	Ответ на практическом занятии, письменный опрос
			30		Текущий контроль (внеаудиторная работа)
1	3	3	21	7	Текущая самостоятельная работа
1,6666 66667	3	5	5	1	Долговременная самостоятельная работа
0,6666 66667	3	2	4	2	Участие в научных кружках (проблемных группах, конференциях, конкурсах и т.д.)
			40		Рубежный контроль
6,7	3	20,0	40	2	Контрольная работа - 1, Защита творческого задания -2

Семестровый рейтинг по дисциплине выставляется как итог по рубежным рейтингам и заносится в рейтинговую ведомость. В зачетную книжку студента проставляется соответствующая запись: зачтено, не зачтено.

Студенту, набравшему менее 60 баллов зачет не выставляется, и он проходит повторно рубежный контроль.

Студен может заработать бонусные и штрафные баллы.

Бонусы:

2. Помощь в организации и проведении форм обучения.
3. Высокая мотивация учения.

Штрафы:

1. Дисциплинарные нарушения на занятиях.
2. Низкая познавательная активность.

3. Несвоевременная сдача форм контроля.

5. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Кравцова Е.Е. Педагогика и психология.- М.: ФОРУМ, 2013.
2. Кравченко А.И. Психология и педагогика: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2013.
3. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

Дополнительная литература:

1. Атлас по психологии: Информационно - методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2009.
2. Батаршев А. В. Психология профессионального становления учащейся молодежи. – М., 2009.
3. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М., 2009.
4. Болотова А.К. Психология организации времени. – М.: Аспект Пресс, 2006.
5. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб., 2006.
6. Большой толковый психологический словарь. Т. 1. (А-О) / пер. с англ. – М.: АСТ; Вече, 2008.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – СПб.: ПИТЕР, 2010.
8. Деловое общение. Деловой этикет: Учебное пособие для студентов / Авт.-сост. И.Н. Кузнецов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010.
9. Деловое общение: учеб. пособие / авт.-сост. И.Н. Кузнецов. – М.:ИТК Дашков и К', 2009.
10. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2011.
11. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие. – М.: ФОРУМ, 2011.
12. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. – М., 2007.
13. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2012.
14. Качалова А.В. Психологическая поддержка психического здоровья студента: учебно-методическое пособие- Армавир: РИО АГПА, 2011.

15. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. – Ростов н/Д, 2007.
16. Литвак М.Е. Психологический вампиризм. – Ростов н/Д., 2010.
17. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
18. Недбаева С.В. Развитие научно-исследовательского и инновационного творчества студентов: учебно-методическое пособие / С.В. Недбаева, Д.Н. Недбаев.- Армавир: РИЦ АГПУ, 2009.
19. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2010.
20. Носкова О.Г. Психология труда. – М.: Академия, 2006.
21. Осницкий А.К. Психологические вопросы самостоятельности. – М.; Обнинск ИГ-СОЦИН, 2010.
22. Панина Т.С., Вавилова Л.Н. Современные способы активации обучения. – М.: Академия, 2006.
23. Прихожан А.М. Психологический справочник или Как обрести уверенность в себе. – М., 1994.
24. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. – М., 2007.
25. Психологические практики в российском образовании: преподавание, технологии, аудит. Коллективная монография /под ред. С.В. Недбаевой. – Армавир: РИЦ АГПА, 2011.
26. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006.
27. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл; Академия, 2006.
28. Психология. Введение в профессию. Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд., стер./ Карандашев В.Н. – М.: Смысл, Академия, 2010.
29. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.
30. Развитие профессиональных компетенций и компетентностей: задания для самостоятельной работы студентов. Курс «Психология, часть 1». Учебно-методическое пособие. С.В. Недбаева. – Армавир: РИЦ АГПА, 2011.
31. Реан А.А. Общая психология и психология личности. – М.: АСТ, 2011.
32. Резник С.Д. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры: учебное пособие – М.: ИНФРА-М, 2013.
33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2011.
34. Тренинг социальной активности / В.Б. Волков. – СПб.: Речь, 2005.

35. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2010.
36. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии.- М.: Академия, 2005.
37. Шульга Т. И. Психология профессионального образования: Психология учащихся. – М., 2007.

Периодические издания

1. Асадуллина Ф.Г., Малюгин Д.В. Ценностные ориентации мужчин и женщин как факторы морального выбора // Психологический журнал – 2008. – т. 29. - №6. – с. 48-55.
2. Братусь Б.С. Психология – наука о психике или учение о душе? // Человек. – 2000. - №4.
3. Брушлинский А.В. Психология субъекта // Психологический журнал – 2003. – т. 24. - №2. – с. 15-17.
4. Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.
5. Корнилова Т.В., Новикова М.А. Самооценка в структуре интеллектуально-личностного поведения человека. - Психологический журнал. – 2011. - №2, т.32. – с. 25-35.
6. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.
7. Леонтьев Д. А. К операционализации понятия "толерантность" // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – с.3-17.
8. Смотров Т.Н., Гриценко В.В. Ценностные ориентации личности и склонность к нарушению социальных норм // Психологический журнал. – 2009. - №6, т.30. – с. 3-17.
9. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – с.16-27.
10. Хотинец В.Ю., Сунцова Я.С. Согласованность социальных и культурных ценностей в регуляции межличностного взаимодействия // Психологический журнал. – 2009. - №6, т.30. – с. 17-29.
11. Юревич А.В. Психология в современном обществе // Психологический журнал. – 2008. - №6, т.29. – с. 5-15.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. History of psychology <http://usite.ru/Psychology/Psychol>
2. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://www.bibliotekar.ru> - БИБЛИОТЕКАРЬ.ру
4. <http://www.edu.ru> - Российское образование. Федеральный портал
5. <http://www.psyh-portret.ru>
6. Mnemonikon <http://mnemotexnika.narod.ru>
7. PsyCatalog Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
8. Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
9. Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория <http://www.e-psy.ru>
10. BOOKAP: Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
11. Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
12. Институт практической психологии «Иматон» URL: <http://www.imaton.ru>
13. Кабинет психологических портретов <http://www.psyh-portret.ru>
14. Национальная федерация New психоанализа <http://oedipus.ru/>
15. Новости: <http://www.imaton.ru>
16. Открытая русская электронная PsyCatalog
17. Полнотекстовая база данных ScienceDirect (www.sciencedirect.com),
18. Пси-портал <http://www.psy-portal.ru>
19. Пси-портал <http://www.psy-portal.ru>
20. Псипортал развития личности <http://psy.com.ru>
21. Психологические ресурсы <http://www.psyresurs.ru/>
22. Психология Интернета <http://psynet.carfax.ru>
23. Психология на RIN.RU <http://psy.rin.ru>
24. Реферативно-аналитическая база данных Scopus (www.scopus.com)
25. Электронно-библиотечная система "BOOK.RU" www.book.ru.
26. Электронно-библиотечная система "издательства Юрайт" www.biblio-online.ru
27. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн" www.biblioclub.ru
28. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://iprbookshop.ru>
29. Электронно-библиотечная система "издательства ЛАНЬ" www.e.lanbook.com

Перечень информационных технологий

Перечень информационных технологий по ряду параметров.

1. По решаемым педагогическим задачам:

— средства, обеспечивающие базовую подготовку (электронные учебники, обучающие системы, системы контроля знаний);

— средства практической подготовки (задачники, практикумы, тренажеры);

— вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, презентации, видеофрагменты, видеофильмы);

2. По функциям в организации образовательного процесса:

— информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники);

— интерактивные (электронная почта, электронные телеконференции);

— поисковые (каталоги, поисковые системы).

3. По типу информации:

— электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, задачники, тесты, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, программные и учебно-методические материалы);

— электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией (коллекции: фотографии, портреты, иллюстрации, видеофрагменты процессов и явлений, видеоэкскурсии; схемы, диаграммы);

— электронные и информационные ресурсы с аудиоинформацией (звукозаписи голоса, дидактического речевого материала, музыкальных произведений, звуков живой и неживой природы);

— электронные и информационные ресурсы с аудио-и видеоинформацией (аудио-и видео записи, предметные экскурсии);

— электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, задачники, энциклопедии, словари, периодические издания).

4. По формам применения ИКТ в образовательном процессе:

— аудиторные;

— внеаудиторные.

5. По форме взаимодействия с обучаемым:

— технология асинхронного режима связи — «offline»;

— технология синхронного режима связи — «online»

Описание материально-технической базы

Материально-техническая база включает:

- оборудованные аудитории (специальная мебель и оргсредства);
- технические средства обучения: аудио-, видеоаппаратура;
- учебно-наглядные пособия: таблицы, схемы, видеозаписи и др. наглядный материал.
- библиотека и читальный зал, располагающие необходимым количеством учебной и учебно-методической литературы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Самостоятельная работа студентов: понятие, функции, формы и виды

Необходимость организации со студентами разнообразной самостоятельной деятельности определяется тем, что удастся разрешить противоречие между трансляцией знаний и их усвоением во взаимосвязи теории и практики.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, к которым относятся:

- *Развивающая* (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов);
- *Информационно-обучающая* (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится малорезультативной);
- *Ориентирующая и стимулирующая* (процессу обучения придается профессиональное ускорение);
- *Воспитывающая* (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- *Исследовательская* (новый уровень профессионально-творческого мышления).

В основе самостоятельной работы студентов лежат принципы: самостоятельности, развивающе-творческой направленности, целевого планирования, личностно-деятельностного подхода.

Самостоятельная работа студентов проводится **с целью:**

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения

- теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Для достижения указанной цели студенты на основе плана самостоятельной работы должны решать следующие **задачи**:

- изучить рекомендуемые литературные источники;
- изучить основные понятия, представленные в глоссарии;
- ответить на контрольные вопросы;
- решить предложенные задачи, кейсы, ситуации;
- выполнить контрольные и курсовые работы.

Работа студентов в основном складывается из следующих элементов:

1. Изучение и усвоение в соответствии с учебным планом программного материала по всем учебным дисциплинам;
2. Выполнение письменных контрольных и курсовых работ;
3. Подготовка и сдача зачетов, курсовых работ, итоговых экзаменов;
4. Написание и защита дипломной работы.

Самостоятельная работа включает такие формы работы, как:

- индивидуальное занятие (домашние занятия) - важный элемент в работе студента по расширению и закреплению знаний;
- конспектирование лекций;
- получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины;
- подготовка ответов на вопросы тестов;
- подготовка к экзамену;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения («Круглые столы», деловые игры, конференции);
- выполнение контрольных, курсовых и дипломных работ;
- подготовка научных докладов, рефератов, эссе;
- анализ деловых ситуаций (мини кейсов) и др.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программы учебной дисциплины. Распределение объема времени на внеаудиторную самостоятельную работу в режиме дня студента *не* регламентируется расписанием.

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

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

Для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста;
- графическое изображение структуры текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- ознакомление с нормативными документами;
- исследовательская работа;
- использование аудио- и видеозаписи;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet.

Для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (учебника,

первоисточника, дополнительной литературы, аудио-видеозаписей);

- составление плана и тезисов ответа;
- составление альбомов, схем, таблиц, ребусов, кроссвордов для систематизации учебного материала; изучение нормативных документов;
- выполнение тестовых заданий;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, писем-размышлений, сочинений;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- подготовка рефератов, докладов;
- составление глоссария, кроссворда или библиографии по конкретной теме;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к сдаче экзамена.

Для формирования умений:

- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариативных задач и упражнений;
- выполнение чертежей, схем;
- выполнение расчетно-графических работ;
- решение ситуационных производственных (профессиональных)

задач;

- подготовка к деловым играм;
- участие в научных и практических конференциях;
- выпуск газеты, телепередачи, организация выставки;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- создание проспектов, проектов, моделей;
- составление памяток, рекомендаций, советов, кодексов;
- экспериментальная работа, участие в НИР;
- рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- видеотехники и компьютерных расчетных программ и электронных практикумов;
- подготовка курсовых и дипломных работ;

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течении всей трудовой деятельности.

Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин

(имеются в деканатах, методическом кабинете вуза и на соответствующих кафедрах), учебный план и расписание занятий. Рекомендуются не только ознакомиться с этими документами, но и изучить их.

Приложение 2. Памятка первокурснику «Планирование СРС»

Работайте в одни и те же часы, формируйте у себя привычку к умственному труду.

Планирование умственного труда позволяет работать четко и ритмично.

Знайте точно, что вам нужно сделать за сегодняшний день, но не забывайте о перспективе. Выполнение сложной работы планируйте по частям.

Ритмичность труда и отдыха способствует повышению работоспособности.

В период отдыха стремитесь к активным движениям, занимайтесь физическим трудом.

Полноценный сон - биологическая потребность организма. Недосыпать - значит работать на износ.

Лучше заниматься на привычном, любимом месте. Правильная организация рабочего места - один из первых признаков культуры умственного труда.

Не забывайте ежедневно подводить итоги проделанной работы, вносить коррективы в план.

Всякий результат умственного труда должен быть четко оформлен в виде записи или устного высказывания. Помни те, что «не записанная мысль это потерянный клад» (Д.И. Менделеев).

Ведущее место в самостоятельной работе студента принадлежит работе с книгой. Не случайно еще А.С. Пушкин писал: «Чтение - вот лучшее учение». О том, как правильно читать, можно узнать в заповедях читателя и руководствоваться ими.

Рекомендации студенту «Как организовать свои занятия»

1. Дайте слово, что не позволите себе утонуть в делах! Если вы не очень организованны, вам может показаться, что задания идут неудержимым потоком и вас захлестывает. Однако, приняв твердое решение работать организованно, вы окажетесь в гораздо более сильной позиции человека, "оседлавшего волну".

2. Составляйте списки дел. Только не подходите к этому формально и не делайте записей типа "проработать конспекты". Пусть ваш список будет пространственным, но содержит короткие и конкретные задачи. При этом у вас будет возможность достаточно быстро выполнить одно-два дела и

вычеркнуть их из списка. Последнее обычно доставляет большое удовольствие.

3. Включайте в свой список каждое задание, которое вы получаете. Введите систему определения приоритетности, но не по срокам, например установленным вам срокам сдачи работ, а в порядке их значимости. Установленные сроки, безусловно, учитывать необходимо, но не меньшее, а даже большее значение следует придавать тем занятиям, которые представляются вам важными в долгосрочном плане.

4. Регулярно корректируйте списки дел (на это будет уходить всего несколько минут). Как только вы обнаружите, что значимость какого-то пункта возросла, повысьте его приоритетность в списке. Назначайте свои собственные сроки выполнения задач, включенных в перечень, устанавливая их с большим запасом относительно заданных извне сроков, например сроков сдачи работ.

5. Вносите разнообразие в свои занятия. Например, занимаясь целый вечер, не следует корпеть все время над одним заданием. Часть времени проведите, повторяя что-нибудь, часть уделите планированию дел на будущее или продолжению работы над заданием, которое вы начали выполнять до этого, и часть - чтению дополнительной литературы по изучаемым предметам. Говорят, что перемена занятия - тот же отдых. Эффективность вашей работы будет выше, если в течение вечера вы будете заниматься различными заданиями, а не монотонно трудиться над одним.

6. Используйте каждый кусочек свободного времени. Даже у самых занятых людей в течение дня то и дело выпадают свободные пара-другая минут. Используйте их для какого-нибудь небольшого дела, например, запишите интересные мысли, пришедшие вам в голову на одном из аудиторных занятий на прошлой неделе. Вы удивитесь, насколько продуктивными окажутся эти маленькие отрезки времени. Ведь концентрировать внимание в течение длительного времени трудно, на протяжении же коротких периодов активности это достигается легко.

7. Всегда и везде имейте с собой что-нибудь, чем вы могли бы заняться! Не надо, конечно, целыми днями таскать с собой все учебники и тетради, однако что-то небольшое иметь при себе весьма полезно (например, записную книжку или карточку с записью ключевых положений изучаемого материала). Точно так же при подготовке к выполнению важного задания, например сочинения, полезно несколько дней носить с собой план сочинения, чтобы, постепенно "сортируя" приходящие в голову идеи, заносить их в план в виде ключевых слов или фраз.

8. Никогда не работайте только в одном "любимом" месте. У большинства людей есть места, в которых они предпочитают работать.

Однако если вы все время работаете в одном предпочтительном для себя месте, вам будет легко оправдать свое нежелание работать где-либо еще.

9. С самого начала своих занятий учитывайте, каким способом будут оцениваться результаты. Если курс завершается экзаменами, начинайте практиковаться в ответах на вопросы сразу же, как только пройдете материал, достаточный для ответа хотя бы на некоторые из них! Вы должны быть готовы начать отвечать на вопросы к концу первой недели занятий.

10. По возможности занимайтесь вместе с сокурсниками. Работая самостоятельно, можно часами сидеть за столом без какого-либо ощутимого результата. Когда вы являетесь частью работоспособного коллектива, ваши возможности предаваться ленивым мечтам намного уменьшаются. Каждый раз, когда вы объясняете что-либо своему товарищу, вы эффективно обучаетесь сами.

11. Не позволяйте себе увлекаться "срочными" заданиями. Отдавая все свое время и энергию одному срочному заданию, через какое-то время вы просто окажетесь перед необходимостью столь же срочно выполнять другое. К выполнению всех заданий старайтесь приступать пораньше, чтобы как можно меньшее их число переходило в разряд срочных.

12. Устанавливайте свои сроки выполнения заданий. Обычно при выполнении работы вы должны укладываться в предписанные сроки - назначайте себе свои сроки, более жесткие, чем те, которые вам предписаны. Чувство удовлетворения от того, что вы работаете с опережением сроков, придаст вам уверенность и положительно скажется на качестве всей работы.

Составьте свой рабочий план по выполнению этапов работы, являющейся частью вашего курса. Иногда оказывается важнее, например, уделить некоторое время просто более глубокому усвоению пройденного, чем торопиться с выполнением следующих этапов.

13. Избегайте накопления незавершенных заданий. Многие студенты страдают от накопления "хвостов" по работам, выполняемым на протяжении курса (например, затягивая до последнего оформление лабораторной работы). Дело кончается тем, что они вынуждены сдавать "хвосты" в то время, когда гораздо важнее заниматься повторением и подготовкой к экзаменам.

14. Используйте первые 10% отведенного времени. Вы, возможно, заметили это свойство человеческой природы - 90% дела выполнять в течение последних 10% времени. Рассуждая логически, это означает, что то же самое и столь же хорошо можно сделать в первые 10% отведенного времени. Подумайте, сколько других дел вы могли бы сделать в оставшиеся 90%.

15. Постоянно закрепляйте пройденный материал. Не надейтесь, что будто по мановению волшебной палочки то, что вы учили на прошлой

неделе, останется в вашей памяти на всю жизнь. Иметь в голове пройденный материал столь же важно, как и тот, который вы проходите в настоящий момент.

16. Будьте реалистом. Держать темп - значит работать эффективно, но не перерабатывать. Выбирайте темп, соответствующий уровню ваших жизненных сил. Учтите, что источниками энергии для поддержания темпа служат отдых и восстановление сил.

17. Наиболее ценным и разносторонним источником дополнительных возможностей обучения для вас являются ваши сокурсники. Следующие ниже рекомендации помогут вам извлечь максимум пользы из совместной работы с сокурсниками:

- Для групповой проработки подбирайте такие задания, которые удобнее выполнять коллективно, а не в одиночку. Это может быть работа с источниками информации, составление плана письменной работы, самопроверка и "мозговой штурм".

- Цель коллективной работы состоит в том, чтобы каждый член группы выигрывал от сотрудничества с другими. Учтите, что когда вы, например, что-то объясняете, то человеком, который в данный момент обучается с наибольшей эффективностью, являетесь именно вы. Лучшим путем к пониманию чего-либо является попытка объяснить это другому.

- Избегайте жульничества. Целью работы в группе должно быть уменьшение личного объема работы для ее участников. Если все члены группы внесли одинаковый вклад в выполнение задания, можно с уверенностью сказать, что никто не пользовался чужим трудом.

- Установите некоторые основные правила поведения в группе. Они должны соответствовать общепринятым нормам поведения, таким, как пунктуальность, уровень личного вклада в работу группы, конструктивность критики.

- Лидируйте по кругу. Будет неплохо, если при работе над разными заданиями в группе будут лидировать разные ее члены, чтобы каждый нес ответственность за определенные аспекты коллективной работы.

- Делите на всех общую часть работы, например, поиски информации или источников, необходимых для выполнения задания. Это поможет каждому лучше использовать свое время, поскольку все сразу не будут гоняться за одной и той же книгой, статьей или ссылкой.

- Договаривайтесь между собой. Всем коллективом установите крайний срок выполнения задания. Договоритесь о том, какого рода вклад в работу группы будет сделан каждым ее членом.

18. Записи, которые вы делаете на лекциях и других групповых занятиях, - один из самых важных источников информации, который вы создаете для себя в процессе учебы. Тем не менее многие относятся к ним лишь как к механической регистрации услышанного, т.е. не обдумывая того, что записывают. Не ограничивайтесь простым копированием или

просто записью того, что вы видите на экране или доске или что вы слышите. Копировать, не пытаясь хоть в какой-то степени осмыслить материал, слишком легко. Излагайте услышанное своими словами, в своей манере. Не пишите длинно, полными фразами, если можно передать смысл несколькими тщательно подобранными словами. Непрерывно принимая решение о том, что конкретно следует сейчас записать, вы поддерживаете свой мозг в состоянии напряжения и не даете ему скучать. Записывайте все, что считаете необходимым сохранить.

19. Выделяйте важные места в своих записях. Располагайте записи на каждой странице так, чтобы с одного взгляда было ясно, какие идеи или понятия являются основными. Чтобы выделить важную часть текста, используйте цвет, обвод, маркер, рисунок и другие известные вам способы. Каждый раз, когда вы что-либо не понимаете, записывайте свои вопросы. Точно так же записывайте свои мысли и комментарии по поводу услышанного. Тогда ваши записи будут не просто копией услышанного, в них уже будет содержаться результат его осмысления вами.

20. По возможности сравнивайте свои конспекты с конспектами двух-трех других студентов, при этом дополняйте и исправляйте свои записи.

Просматривайте свои записи вновь через день-два, пока вы не забыли смысла проставленных в них вопросов и условных знаков. Продолжайте регулярно работать с ними, делая добавления, внося исправления и пояснения и отмечая связи с другими источниками информации.

21. Овладейте техникой быстрого чтения. Умение читать быстро - важное качество, позволяющее усваивать гораздо больший объем материала.

Для того чтобы быстро получить представление о содержании книги, прочтите ее оглавление, особенно, если вы впервые берете ее в руки. Отметьте главы или разделы, которые, на ваш взгляд, имеют самое близкое отношение к предмету вашего изучения.

Решайте, когда стоит использовать быстрое чтение. Например, если вашей целью является получение общего представления о предмете, быстрое чтение может помочь. Если же, однако, вы нуждаетесь в более подробной информации, то быстрое чтение будет полезно лишь на этапе поиска тех частей текста, которые следует изучить глубже.

22. Попытайтесь избавиться от привычки (если вы ее имеете) проговаривать про себя то, что вы читаете. Большинство из нас приучено читать с такой скоростью, с какой говорят. На самом деле наш мозг в состоянии воспринимать слова много быстрее, чем мы их произносим. Многие, однако, никогда так и не могут научиться читать быстрее, чем говорят. Старайтесь воспринимать слова группами, а не по отдельности. Во многих фразах лишь одно или два слова являются важными, а остальные для восприятия смысла не существенны.

Особенности слушания лекции

Уметь слушать лекцию - это значит удерживать внимание на содержании учебного материала. Это значит глубоко осмыслить его, а следовательно, понять, пережить вместе с преподавателем и, как конечный результат, - овладеть этими знаниями и уметь использовать их в нужный момент.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский отмечал, что «...*внимание есть именно та дверь, через которую проходит всё, что только входит в душу человека из внешнего мира.* Для того, чтобы шире раскрыть эту «дверь», необходимо:

- психологически подготовиться к «вхождению» в лекцию;
- полностью отключить своё внимание от различных посторонних отвлекающих факторов (шум и т.д.);
- полной сосредоточение внимания на объекте лекций (осознание задач лекции, которые преподаватель обычно излагает в начале занятия и на других этапах лекции);
- включение в умственную работу максимально требуемого количества рецепторов (слух, зрение, память, моторная работа, связанная с работой рук при записывании);
- делать глубокий анализ получаемой информации, а именно: проникать в смысл каждого слова, термина, понятия, вывода; связывать сообщаемые знания с ранее изученными; сопровождать приобретённые знания оценочными суждениями; конкретизировать их с уже имеющимися в памяти знаниями, опытом, примерами, личным опытом и наблюдениями;
- полностью и качественно усвоить материал лекции. Недостаточно понятный вопрос не может быть ясным. Поэтому надо записать этот вопрос и спросить ответ на него у преподавателя, если до конца лекции он не будет дан. В итоге — непонятного не должно быть.

Народная мудрость гласит: «Плохой карандаш лучше хорошей памяти». Поэтому записывай главное, нужное.

Записывание лекции

Об этом написано немало. Поэтому остановимся лишь на некоторых, принципиально важных моментах методики конспектирования учебного материала во время лекционных занятий. Что для этого необходимо?

а) Оформление конспекта:

- завести общие тетради, отдельную по каждой дисциплине;
- оформить конспект по наиболее оптимальной схеме, которую предложил вам преподаватель (по разным предметам они могут не сколько отличаться);
- оставить поля (страницы) для последующей работы над материалом;
- записи производить только чернилами или шариковой ручкой;

•использовать ручку с пастой (чернилами) разного цвета для конкретного номера лекции, даты, темы, заголовков и подзаголовков, основных мыслей, формул, выводов и т.д.;

•внести на первую страницу конспекта данные о профессорско-преподавательском составе (ППС) (Ф.И.О. ведущего лектора, преподавателей и ассистентов, данные о количестве лекций, лабораторных и групповых занятий, семинаров, практик, формы отчётности (экзамены, зачёты, контрольные работы и т.д.), список рекомендованной литературы;

•оформите таблицу, в которую вносите все виды учебной деятельности (количество лабораторных отчётов и т. д.) и заполняйте её по мере их выполнения и защиты,

•ведите конспект опрятно. Помните, что конспект - это своеобразная визитная карточка студента, его второе лицо.

б) *Что записывать?*

- дату занятий;
- название темы лекции;
- цель лекции;
- главное содержание лекции.

в) *Как записывать лекции?*

Лекцию надо так зафиксировать в конспекте, чтобы, читая его, можно было бы сравнительно легко и быстро воспроизвести фактический материал и всю ту сумму научно-технической информации, которую сообщил на лекции преподаватель, а именно: главные мысли, основное содержание, примеры, факты, обобщения и выводы, выводы формул и других зависимостей, весь иллюстративный и графический материал. Записывать нужно сжато, разборчиво, понятно, чётко, допуская понятное сокращения слов и фраз, например: Σ (сумма). $>$ (больше) $<$ (меньше) \rightarrow (без изменений, не изменяется) \uparrow (выше, растёт, увеличивается), \downarrow (ниже, уменьшается, укорачивается), т. о. (таким образом) т.д. (так далее), т.п. (тому подобное).

Очень важно быстро находить общий контакт с методикой изложения материала тем или иным лектором-преподавателем. Живой и полномочный представитель науки (профессор, доктор, доцент, кандидат наук, старший преподаватель) простым и доступным языком рассказывает (демонстрирует) студентам-заочникам о новейших достижениях науки и техники, о собственных научно-технических, научно-педагогических исследованиях и их результатах - которое нашли (или пока ещё не нашли) своего отражения в научной печати.

Конспект - не только основной источник ваших знаний, но и новых научных мыслей, которых может не быть в учебнике, поскольку практически невозможно переиздавать его тотчас, после получения в науке новых принципиально важных результатов НИР. Так сделайте конспект, таким, чтобы он был вашим другом, советчиком, помощником и мог всегда пригодиться на практике.

г) *Работа над содержанием лекции.* Главный девиз: «Не отставай от лектора, следуй за лекцией». Никогда не откладывай работу над уже прослушанной лекцией «на потом». В индивидуальном плане своей личной самостоятельной работы это должно быть предусмотрено каждым студентом вуза.

Научными исследованиями установлено, что самостоятельная проработка учебного материала лекции через 4-6 дней приводит к увеличению временных затрат до 20 %.

В связи с этим можно выделить следующие три этапа работы над содержанием лекции.

1. Предварительный этап:

- прочитайте записи, сделанные на лекции;
- вынесите на поля всё, что требуется уточнить и дополнить;
- запишите неоконченные фразы, пропущенные слова, мысли;
- устраните все неточности в записях;
- ознакомьтесь с материалами по учебнику или другим источникам;
- проведите техническое оформление записей (подчёркивание, выделения главного, разделов, подразделов и т.д.).

2. Основной этап:

- внимательно прочитайте рекомендованные первоисточники;
- проанализируйте прочитанное, сопоставьте данные с материалами конспекта;
- выделите главное, сделайте свой вывод;
- дополните содержание конспекта лекции основными положениями, примерами, доказательствами из прочитанного;
- дополнительный материал запишите на полях или в конце лекции.

3. Заключительный этап:

- общий просмотр конспекта;
- сдача конспекта на проверку ППС. Проверка происходит в индивидуальном порядке во время одного из видов занятий.

Технологии работы по осмыслению первокурсником специальных терминов, понятий и определений

Важное место в усвоении теоретических знаний студента занимает работа по осмыслению специальных терминов, понятий и определений.

Определение сущности того или иного профессионального явления - один из надежных способов, предохраняющих от недоразумений в профессионально ориентированном общении, исследований, споре. Цель определения - уточнение содержания используемых понятий.

В самом общем смысле определение - это логическая операция, раскрывающая содержание понятия. Определить понятие - значит указать, что оно означает, выявить признаки, входящие в его содержание.

Одна из задач определения - отличить и ограничить определяемый предмет от всех иных, а также раскрыть его сущность. Но сущность, как правило, не лежит на поверхности. Кроме того, за сущностью первого

уровня всегда скрывается более глубокая сущность второго уровня, за той - сущность третьего уровня и так до бесконечности. Углубление знаний о предмете ведет к изменению представлений о его сущности, а значит и его определению. Таким образом, *определение* может быть более глубоким и менее глубоким, и его глубина зависит прежде всего от уровня знаний об определяемом предмете. Чем лучше и глубже мы его знаем, тем больше вероятность, что нам удастся найти хорошее его определение.

Понятия - это вывод, итог познания реальных процессов и явлений.

В психолого-педагогической науке выделяется несколько понятийных рядов:

1) понятия, отражающие структуру педагогической науки и деятельности (теория, методическая система, педагогическая техника, инструментовка, общая методика, предметная методика, частная методика и т.д.),

2) понятия, которыми оперируют все педагогические дисциплины (педагогический процесс, воспитание, образование, обучение, формирование, управление, руководство и др.).

3) операциональные понятия (метод, прием, организационная форма, педагогическое средство, технические средства, аудио-визуальные средства, дидактический материал и др.).

Существенно важно выделить из всей совокупности понятий те из них, которые составляют категориальный каркас науки.

К категориям относят понятия основные, наиболее общие, в своей совокупности вбирающие в себя арсенал (набор) понятий меньшей степени общности.

Понятия должны быть гибкими и подвижными, а термины, напротив, однозначными, точно определяемыми.

Для последовательного и целенаправленного изучения понятий и систематизации знаний по психологии и педагогике студенту рекомендуется ведение понятийного (или терминологического) словаря, в котором дается определение понятий по отдельным темам, раскрываются их признаки, отражается постепенное углубление и обогащение понятий.

Понятийный словарь можно вести по следующей форме:

№п/п	Психологическое понятие	Определение	Основные признаки	Сходные и общие черты понятий

При изучении первых тем курса в словарь записываются первоначальные определения встречающихся понятий, а затем по мере изучения других тем и углубления теоретических знаний, изучения практического опыта эти определения в словаре конкретизируются, обогащаются, уточняются.

Развитие навыков работы с учебной книгой

*Недостаточно овладеть мудростью,
нужно также уметь пользоваться ею.*

Цицерон

За время пребывания в высшей школе студент должен изучить и освоить много учебников, статей, книг и другой необходимой для будущего специалиста литературы на родном и иностранном языках. В связи с этим перед студентами стоит большая и важная задача - в совершенстве овладеть рациональными приемами работы с книжным материалом.

Многие студенты (особенно младших курсов) работают с книгой упрощенно и, вследствие этого, не достигают необходимых результатов. Нередко можно наблюдать поверхностное чтение: текст книги не подвергается анализу, обдумыванию, в нем не выделяется главное, существенное, делается попытка усвоить все подряд: и важное, и второстепенное. У некоторых студентов наблюдается торопливое чтение, стремление поскорей дойти до конца статьи, главы и не фиксируется внимание на трудных положениях материала. Есть немало студентов, которые и учебник, и научную литературу читают рассеянно, невнимательно, при чтении не пользуются словарями, справочниками; вследствие чего многие слова, выражения и мысли воспринимаются неточно, а иногда и неверно.

Умение рационально работать над книгой - необходимое и важное качество каждого студента. Любить книги, постоянно изучать их, знать литературу и по своей специальности - первейшая задача. Доказано, что правильно организованное чтение научной литературы чрезвычайно повышает общенаучный и специальный кругозор читающего. Начитанный студент владеет хорошо развитой речью, широким мышлением, блестящей памятью и эрудицией. А эти качества являются важнейшими показателями общей культуры человека.

Психолого-педагогической наукой выработан ряд требований для работы с книгой, соблюдение которых поможет каждому студенту взять из книг самое ценное и стать широко образованным и культурным человеком.

Каковы же эти требования?

Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить.

После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше

осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливая связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти.

Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно студент 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные статьи книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), ты можешь прочитывать до 50-60 страниц в час и даже более! Одновременно ты приобретаешь способность концентрироваться на важном и схватывать основной смысл текста.

Запись изучаемого - лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Психология учит - что прочитано, продумано и записано, то становится действительно личным достоянием работающего с книгой.

Помни основной принцип выписывания из книги: лишь самое существенное и в кратчайшей форме!

Различают три основные формы выписывания:

1. Дословная выписка или *цитата* с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства.

Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом. В противном случае

можно выхватить отдельные мысли, не всегда точно или полно отражающие взгляды автора на данный вопрос в целом.

Помни, однако, что ксеро- и фотокопирование (сканирование) заменяет расточающее время выписывание дословных цитат!

2. Выписка "по смыслу" или тезисная форма записи.

Тезисы - это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все твои будущие контрольные, курсовые и дипломные работы будут безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата.

Тезисы бывают краткие, состоящие из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное в тезисах - умение кратко, закончено (не теряя смысл) сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, студент четко и правильно овладевает изучаемым материалом.

3. Конспективная выписка имеет особенно важное значение для овладения знаниями. *Конспект* - наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги. В данном случае кратко записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте.

Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был "списыванием" с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. *Творческий конспект* - наиболее ценная и богатая форма записи изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и свое собственное замечание, и цитату, и схему.

Обзор текста ты можешь составить также посредством логической структуры, вместо того, чтобы следовать повествовательной схеме.

С помощью конспективной выписки можно также составить предложение о том, какие темы освещаются в отдельных местах разных книг. Дополнительное указание номеров страниц облегчит нахождение этих мест.

Разработай свою собственную систему составления выдержки и постоянно совершенствуй ее! При составлении выдержек целесообразно последовательно придерживаться освоенной системы. На этой базе можно составить свой архив или картотеку важных специальных публикаций по предметам.

Конспекты, тезисы, цитаты могут иметь две формы: тетрадную и карточную. При тетрадной форме каждому учебному предмету необходимо отвести особую отдельную тетрадь.

Если используется карточная форма, то записи следует делать на одной стороне карточки. Для удобства пользования вверху карточки надо написать название изучаемого вопроса, фамилию автора, название и УДК (универсальная десятичная классификация) изучаемой книги.

Карточки можно использовать стандартные или изготовить самостоятельно из белой бумаги (полуватмана). Карточки обычно хранят в специальных ящиках или в конвертах. Эта система конспектирования имеет ряд преимуществ перед тетрадной: карточками удобно пользоваться при докладах, выступлениях на семинарах; такой конспект легко пополнять новыми карточками, можно изменить порядок их расположения, добиваясь более четкой, логической последовательности изложения.

И, наконец, можно применять для этих же целей *персональный компьютер*. Сейчас существует великое множество самых различных прикладных программ (органайзеров и пр.), которые значительно облегчают работу при составлении выписок из научной и специальной литературы. А используя сеть Internet, можно получать уже готовые подборки литературы.

Чтение учебной и научной литературы - сложная умственная деятельность, от эффективности которой зависят успешность обучения и самообразования, а также степень развития умственных способностей студента. Чтение является не только важнейшим средством приобретения суммы знаний, но и незаменимой школой мышления, способом овладения искусством письменной речи.

За годы учебы в институте усвоить весь объем знаний, выработанных человечеством, невозможно. Поэтому самое главное - научиться самостоятельно добывать знания из огромного количества сведений, содержащихся в литературе, отбирать и усваивать основное, нужное, творчески применять его в своей профессиональной деятельности.

Скорость и качество чтения зависят от методики чтения. Нерациональное чтение не только способствует возникновению дефицита времени, но и тормозит развитие внимания, памяти, мышления, приводит к бессистемности, а, следовательно, к бесполезности знаний, нередко вызывает переутомление, головные боли, невроты.

Для того чтобы чтение было плодотворным, необходимо обладать определенными навыками, культурой чтения. Под культурой чтения подразумевается не только умение самостоятельно выбрать нужные для занятий книги, ориентироваться в библиотечных каталогах, делать записи из произведений, конспектировать их, но, прежде всего - умение читать.

Овладение правильной, научно обоснованной методикой чтения предполагает знание основных правил работы с книгой и использование их в познавательной деятельности с учетом своих индивидуальных особенностей.

Важнейшим условием рациональной организации работы с книгой является умение четко сформулировать цели и выбрать оптимальный способ чтения. При этом следует помнить о двух основных целях работы с научной литературой:

- О приобретении необходимой информации;
- О развитии своих способностей, прежде всего, внимания, логической памяти, мышления.

Обе они органически взаимосвязаны и предполагают активную творческую работу в процессе чтения, четкий логический анализ содержания и структуры текста.

Одним из важнейших условий высокопродуктивного и быстрого чтения является четкое планирование работы. Прежде всего, планируется содержание чтения.

Приступая к изучению какой-то проблемы или области знания, сначала необходимо составить список основной литературы, затем либо самостоятельно, либо с помощью преподавателя или специалиста в этой области наметить план чтения. В нем на первом месте будут работы, которые в данной области знания являются основополагающими, фундаментальными. Впоследствии переходят к тем книгам и статьям, которые дополняют уже усвоенные знания.

Затем составляется календарный план работы с учетом затрат времени, широты изучения проблемы, трудоемкости планируемой работы и сроков ее завершения. Н. Е. Введенский писал, что "при умелом распределении умственного труда можно не только развить громадную по своей продуктивности работу, но при том сохранить на долгие годы, быть может, на всю жизнь, умственную работоспособность и общий тонус своей жизнедеятельности. Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо, работают".

Календарный план чтения составляется в соответствии с требованиями организации умственного труда, с учетом индивидуальных особенностей своей деятельности, степени подготовленности к чтению научной литературы.

Необходимо соблюдать определенную последовательность в чтении, чтобы каждое произведение прибавляло что-то новое к научному багажу, вело бы вперед в познании науки. Здесь уместно вспомнить слова академика И.П. Павлова, обращенные к молодежи: "Последовательность, последовательность и последовательность. С самого начала своей работы приучите себя к строгой последовательности в накоплении знаний. Изучите азы науки прежде, чем пытаться перейти на ее вершины. Никогда не беритесь за последующее, не усвоив предыдущего".

При работе над книгой, прежде всего, необходимо ознакомиться с общим ее построением. На обложке или на первой странице (титульный лист) указаны автор книги, ее заглавие, редактор (или переводчик), год и место издания. Эти сведения выписываются в конспект или на карточку, или в особый список источников. Излагая чьи-либо мысли и рассуждения, всегда нужно точно указывать, кому они принадлежат и из какой работы взяты.

После этого следует ознакомиться с оглавлением книги. Оно помогает уяснить структуру книги и найти в ней нужный материал. Если имеется предисловие, его нужно обязательно прочесть, так как оно вводит читателя в круг рассматриваемых вопросов, знакомит с методами исследования.

Последним этапом предварительного ознакомления с книгой является первичное ее чтение. Оно дает общее представление о книге, но обязательно требует повторной проработки по частям.

Не всегда, конечно, нужно предварительно читать всю книгу. При проработке учебника это нецелесообразно, так как содержание последующих глав может быть понято лишь в результате глубокого изучения и усвоения предыдущих. То же относится и к книгам, рассчитанным на более или менее подготовленного читателя.

В процессе первичного чтения необходимо уточнить смысл иностранных слов и специальных терминов, встречающихся в тексте. Объяснение некоторых из них можно найти в самой книге, но в большинстве случаев приходится обращаться к словарям: иностранных слов, энциклопедическому, философскому, экономическому и другим.

Следующим этапом работы с книгой является выбор оптимального способа чтения (книги). Существует целый ряд таких способов. Вот некоторые из них.

Просмотр книги. Этот способ применяется обычно при поиске тех или иных сведений, фактов, методов исследования проблемы и т. п. Просмотр научных работ может быть эффективным только при условии, что читатель обладает системой знаний в данной области науки, владеет навыками быстрой ориентации в тексте, выделения основных положений, идей автора, понимания и оценки системы доказательств и фактов, приведенных в книге.

Выборочное чтение. Этот способ обычно применяется в процессе чтения газет, журналов, сборников статей, хрестоматий. Эффективен он и при сборе информации по какому-либо вопросу, когда приходится знакомиться с большим количеством источников из разных областей знаний. Применять этот способ при изучении учебников, фундаментальных монографий, важнейших книг по изучаемой проблеме нерационально.

Полное, медленное чтение без анализа текста. Многие студенты чаще всего используют именно этот способ чтения. Однако для изучения учебной и научной литературы он малоэффективен. В процессе такого чтения внимание читателя не концентрируется на основных частях текста. Не выделяются теоретические положения и основные факты, не анализируются система доказательств, логика изложения материала. При таком чтении не происходит совершенствования основных интеллектуальных операций, а информация запоминается с трудом, после неоднократных повторений и воспроизводится в дальнейшем неоперативно, с пропусками и искажениями.

Чтение с "проработкой" содержания книги и осмыслением структуры. Это основной, наиболее эффективный способ чтения учебной и научной литературы, обеспечивающий и прочное запоминание информации, и "гимнастику ума". Он предполагает систему работы по анализу текста.

Обычно ни в школе, ни в вузе нет специального обучения работе с текстом. Правилами и приемами этой работы студентам необходимо овладевать самостоятельно. Деятельность эта предполагает: изучение литературы по методике чтения; выявление своих особенностей, недостатков в процессе чтения; планомерное овладение умениями рационального чтения путем использования научно обоснованных рекомендаций с учетом своих особенностей.

Для выявления своих особенностей можно использовать самонаблюдение и самоанализ, распространенные психодиагностические методики, раскрывающие некоторые характеристики внимания, памяти, мышления, а также описания типичных недостатков в чтении. Нужно подумать и решить, по каким направлениям следует поработать над собой, чтобы повысить свою читательскую квалификацию.

Уметь читать - это значит не пассивно принимать к сведению..все, что содержится в книге, а анализировать текст, размышлять над ним, до конца понимать его смысл, критически взвешивать доводы автора. С. И. Поварнин советовал:

- сосредоточиваться на том, что читаешь;
- "выжимать" самую сущность читаемого, отбрасывая мелочи;
- "схватывать мысль" автора вполне ясно и отчетливо: это помогает выработке ясности и отчетливости собственных мыслей;
- мыслить последовательно...- целое богатство, ничем не заменимое; кто обладает им, тот... обладает ключом к глубокому чтению, а вместе с тем и более глубокому пониманию жизни;
- наконец, воображать ярко и отчетливо, как бы переживая то, что читаешь..." .

Иногда требуется расчленить текст на законченные в смысловом отношении части и прорабатывать каждую из них в отдельности. Важно хорошо понять, что хочет сказать автор, каковы основные положения, выдвигаемые им. Внимательно прочитав и продумав тот или иной параграф, раздел книги, полезно осмыслить его связь с другими частями текста, а закончив чтение книги,- воспроизвести в своей памяти ее содержание в целом, попытаться самому сформулировать основные проблемы.

Глубина понимания читаемого обусловлена также способностью устанавливать связь между сведениями, полученными из прорабатываемой книги, с ранее накопленными. Желательно, чтобы перерывы в работе над текстом совпадали с окончанием предложения или абзаца. Более длительные перерывы целесообразно устраивать после прочтения целиком параграфа или главы книги.

Чтение предполагает активную работу памяти. Однако разные люди обладают различными типами памяти: зрительным, слуховым и моторным. Поэтому для усвоения книги одному человеку достаточно прочесть ее про себя, другому - вслух, а третий при чтении прибегает к пометкам в тексте и к выпискам.

Книгу из личной библиотеки вообще полезно читать с карандашом в руке, подчеркивая отдельные слова, фразы, отчеркивая абзацы и ставя против них условные знаки. Каждый читатель может пользоваться своими особыми знаками, но существуют и общепринятые. Например, восклицательным знаком отмечают на полях фразы, которые следует выделить, запомнить. При этом целесообразно всегда пользоваться одними и теми же знаками (подчеркивания и отчеркивания).

Чтобы отметить при чтении то, что нужно, читатели часто используют закладки из полосок бумаги. Можно усовершенствовать эти закладки так, чтобы они отмечали сразу два места в страничном блоке.

Давно известен прием вкладных листов. К примеру, в библиотеках Стендаля, Д.И. Менделеева имелись книги с вплетенными чистыми листками. Одна сторона таких листков предназначена для отметок, относящихся к левой, другая, обратная, - к правой странице книги. Читатель, желающий полнее использовать площадь вкладных листков, может сделать комментарии и отметки сразу к четырём страницам книги на одном листке. В этом случае делят листки пополам вертикальной чертой или хотя бы складывают: черта или загиб покажут границу, за которую не должны переудить записи, относящиеся к разным страницам.

Для ускорения работы по анализу текста можно использовать так называемый "алгоритм чтения", т. е. определенную последовательность умственных действий при чтении и усвоении текста. Алгоритм позволяет нам выделить содержательную, информативную часть текста, разложить его по смысловым "полочкам" и усвоить рассортированную таким образом информацию. Алгоритм является основой, фундаментом скорочтения.

Чтение же по алгоритму представляет собой именно организованный процесс, в ходе которого информация, содержащаяся в читаемом тексте, как бы сопоставляется с отдельными ячейками - блоками алгоритма. В случае полного или частичного соответствия информация укладывается в эти блоки.

Они будут выглядеть примерно так:

- название,
- автор,
- источник,
- основная идея текста,
- фактический материал,
- анализ текста, сопоставление имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам,
- новизна.

По каждому пункту выносятся суждения. Чтение с одновременной классификацией материала, став привычным, в дальнейшем протекает почти автоматически.

Освоению алгоритмов помогает зрительное представление блоков. Хорошо научившись извлекать и обрабатывать информацию, можно постоянно поддерживать порядок в "кладовой" своего ума.

Для повышения эффективности чтения важно внимательно следить за ходом мысли автора, его манерой изложения. Выявление логической структуры текста позволяет глубже постигнуть мысль, вокруг которой группируется фактическое содержание. Большую помощь в этом оказывают абзацы и слова-ориентиры, содержащиеся в тексте.

Важно научиться выделять ключевую фразу абзаца, главную его мысль. Постепенно вырабатывается умение составлять в уме план прочитанного. Слова-ориентиры можно сравнить с дорожными указателями, которые говорят нам о направлении, поворотах и разветвлениях дороги (в нашем случае - мысли автора). Они помогают предвидеть, где и когда появится нужная информация. Наиболее часто встречаются следующие "знаки":

- предупреждения об изменении хода мысли -"но", "однако", "хотя" и т. п.;

- подчеркивания особо важного -"поэтому", "таким образом", "стало быть", "следовательно";

- подготовки вывода -"итак", "в итоге", "наконец" и т. д.

С помощью слов-ориентиров текст понимается и запоминается легче, быстрее.

Усвоению текста помогают опорные пункты из "ключевых" слов, т.е. слов, несущих основную смысловую нагрузку. Чтение, таким образом, сводится к выявлению смыслового содержания текста. Упражнения способствуют тому, что человек учится извлекать в самое короткое время из текста его суть. Основой для этого служит алгоритм, названный дифференциальным. Он представляет собой программу, позволяющую каждый фрагмент текста разбить на логические элементы и затем обработать их. Алгоритм имеет три блока: первый - составление смысловых рядов, второй - выявление "ключевых" слов, третий - извлечение основного смыслового содержания текста.

Чтобы выработать автоматизм в выделении "ключевых" слов, необходимо прочитать немало текстов, подчеркивая в них эти слова. Наше сознание объединяет их в лаконичные выражения, несущие замысел автора. Текст как бы сжимается, мысленно конспектируется. Умение образовывать смысловые ряды также приходит после определенной тренировки. Первые два блока призваны помочь осуществить количественную обработку текста - компрессию. На заключительном этапе происходит как бы перекодирование полученной в итоге информации на язык собственных мыслей читателя. Это и есть выявление сущности текста.

Применение дифференциального алгоритма позволяет выработать у себя способность видеть главное на фоне второстепенного, проникать глубоко в суть описываемых явлений. В процессе чтения полезно задавать себе вопросы по содержанию и стараться найти на них ответы в самом

тексте или, мысленно обращаясь к другим известным источникам, предугадывать то, о чем будет сказано в тексте далее.

Используется следующая система приемов осмысления текста:

- постановка вопросов к самому себе и поиск ответов на них либо в тексте, либо путем вспоминания и рассуждения;

- предвосхищение плана изложения текста. Этот прием позволяет читателю как бы войти в творческую лабораторию автора, выдвигать гипотезы, предвидеть логический план содержания книги;

- предвосхищение содержания, т. е. того, что именно будет сказано дальше. Использование этого приема предполагает наличие у читателя определенной суммы знаний в данной области. Данный прием способствует формированию умений доказывать, обосновывать свою мысль, строить цепь рассуждений и фактов, т. е. помогает развитию способностей к научной работе;

- мысленное возвращение к ранее прочитанному под влиянием новой мысли.

- критический анализ текста и оценка его. Это система приемов, которая выражается в дополнениях к изучаемому тексту, в выражении своего мнения, в отстаивании своей точки зрения.

Овладение такими приемами потребует немало времени и сил. Однако это необходимо для повышения качества и скорости чтения и является одним из условий формирования творческого стиля чтения научной литературы. Одним из способов ясного понимания текста является образное его представление: если текст показывает зависимость изменения каких-то параметров - мысленно вообразить график этой зависимости; если в тексте сравниваются различные замечания, величины - представить себе диаграмму; если излагается какое-либо явление, процесс - рассматривать их как чередующиеся кадры кинофильма и т. д.

Читатель должен также оперативно менять скорость чтения - несколько замедляя восприятие информации, прямо соответствующей цели, увеличивать скорость чтения других частей главы; быстрее читать описательный текст, нежели текст сложных умозаключений, доказательств.

Большую роль играет умение определять структуру текста, соподчиненность его частей (глав, параграфов, рубрик), взаимосвязь текста с рисунком, таблицами, графиками, сносками, примечаниями и приложениями. Это умение вырабатывается постепенно при чтении многих книг с различной структурой.

Определенное противоречие при чтении возникает между стремлением быстро пройти текст и необходимостью понять смысл прочитанного. Это противоречие можно разрешить, вырабатывая в себе способность при чтении целого предложения сразу понимать его смысл и значение. Этой же цели служит отказ от привычки возвращаться глазами к прочитанному без особой необходимости. Данное действие часто читатель совершает механически, теряя при этом скорость чтения.

Некоторые читатели при чтении водят пальцем по строкам или поворачивают голову вслед за изменением направления взгляда, слева направо - по строке и справа налево - к новой строке. Такое же отрицательное влияние на скорость чтения оказывает привычка проговаривать вслух или про себя слова текста. При этом скорость чтения по существу не отличается от скорости речи, хотя должна быть в 3-4 раза выше. У большинства читателей, которые не произносят слова ни вслух, ни про себя, замечена артикуляция органов речи: мышцы языка, губ, гортани получают импульсы движения, как при произнесении слов, что также замедляет чтение.

В данной лекции приведены лишь некоторые общие рекомендации и советы. Для приобретения всей совокупности необходимых знаний и организации работы по формированию правильной методики чтения необходимо обратиться к списку рекомендованной литературы.

Как уже отмечалось выше, существуют следующие основные формы записей: выписки, план, тезисы, конспект.

Наиболее простая форма - *выписки*. Это либо дословное воспроизведение наиболее важных положений книги, характерных фактов, цифр, таблиц и схем, либо краткое изложение такой информации. Достоинство выписок состоит в точности воспроизведения текста книги, в удобстве пользования ими в последующей работе, в накоплении теоретического и фактического материала. Выписки полезны для повторения, для быстрой мобилизации наших знаний. Выписывать из текста нужно те места, в которых содержится самое главное, суть вопроса. Выписка является составной частью тезисов и конспекта.

Выписки следует делать на специальных карточках или листах бумаги одинакового формата, лучше всего на одной стороне листа. При оформлении выписок следует точно и четко переписать исходные данные книги, указать страницу. Хранят выписки обычно по темам, в отдельных папках или конвертах.

Чрезвычайно удобно делать выписки на перфорированных карточках, которые имеют специальные прорези. Они дают возможность быстро извлекать те перфокарты, на которых записаны сведения по тем или иным проблемам. Перфокарты можно сделать и самому из плотной бумаги или ватмана.

План - это перечень вопросов, рассматриваемых в произведении и раскрывающих логику мысли автора. Есть два способа составления плана. Один из них - работа над ним по ходу чтения. Другой - составление плана после ознакомления с книгой, что позволяет подытожить работу. План может быть простым и развернутым. В отличие от простого, который дает представление о содержании прочитанного, развернутый план содержит не только перечисление вопросов, но и раскрывает основные идеи произведения, может включать выдержки из него.

Тезисы - это сжатое изложение мыслей книги. Тезисы составляются после ознакомления со всей книгой или отдельной главой. Ценность заключается в том, что в процессе их составления читатель вычленяет и

легко, без специальных усилий, запоминает основные утверждения и выводы автора, логическую структуру текста. Систематическая работа над тезисами является важнейшим условием развития логического мышления, выработки навыков правильного оформления своих мыслей.

Наиболее совершенной и наиболее сложной формой записи является *конспект* - запись, в которой выделяется самое основное в книге, обобщаются в кратких, четких формулировках важнейшие теоретические положения. Конспектирование помогает выработать умение логического анализа текста и четкой формулировки основных идей книги.

Слово "конспект" в переводе с латинского означает очерк или обзор того или иного вопроса. В конспекте в сжатом виде содержится вся основная теоретическая и фактическая информация, все ценное, что заключено в изучаемой книге.

Однако анализ студенческих конспектов показывает, что нередко студенты процесс конспектирования подменяют выборочным переписыванием текста. Такая работа отнимает много времени и сил и лишает студента важнейших результатов подлинного конспектирования: четкого понимания и прочного запоминания информации, формирования основных интеллектуальных умений, развития стиля речи. Конспект, не являющийся итогом логического анализа текста книги, как правило, мало пригоден и в будущем, для воспроизведения записи, для обзора информации по той или иной проблеме в процессе написания реферата, курсовой работы.

Важное значение имеет и правильное оформление конспекта. Конспект должен иметь четкую структуру, при этом подзаголовки, основные положения, выводы и т. п. следует выделять, записывая их разными чернилами или разным шрифтом, а также применяя всю систему пометок, подчеркиваний.

Конспект может быть текстуальным, тематическим, графическим и схематическим.

В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемой книги, запись идет в соответствии с расположением материала в книге. Тематический конспект строится иначе: за основу его берется не план книги, а содержание какой-либо проблемы. Текстуальный конспект - это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в изучаемом произведении, а также мыслями и соображениями читателя. Такой конспект включает в себя цитаты, факты, примеры, цифры, таблицы, схемы. Тематический конспект составляется обычно в том случае, когда изучаемая проблема рассматривается в нескольких разделах книги или в различных книгах.

Графический конспект отличается тем, что оформляется изучаемый материал в виде отдельно выписанных и графически размещенных мыслей. Это позволяет лучше понять структуру и главные идеи конспектируемой книги, а также способствует прочному закреплению в памяти её основных положений.

Конспект-схема является дальнейшим совершенствованием графического конспекта, в нем более наглядно и четко выделяются:

- значение вопроса, темы, связь с предыдущим материалом;
- данные экспериментально-теоретических исследований по узловым вопросам темы;
- практические выводы;
- степень изученности данной темы и нерешенные проблемы.

Словарь (библиографических терминов)

Монография - это научное произведение, содержащее всестороннее теоретическое исследование одной проблемы или темы и принадлежащее одному или нескольким авторам, придерживающимся единой точки зрения.

Брошюра непериодическое издание небольшого объема (свыше четырех, но не более 48 стр.), издаваемое в мягкой обложке.

Сборник научных статей - объединяет статьи разных авторов, посвященные одной научной проблеме, но рассматривающих ее часто с различных точек зрения.

Журнальная статья имеет обычно строго ограниченный объем, не более 8-10 страниц. В статье рассматриваются научные вопросы с обоснованием их актуальности в теоретическом и практическом значениях, с описанием методики и результатов проведенного исследования.

Аннотация - это краткая характеристика книги, статьи, рукописи. В ней кратко излагаются их основное содержание, а также сведения о том, для какого круга читателей предназначено данное произведение, какую цель преследует информация.

Тезисы доклада - обычно публикуются для предварительного ознакомления с основными положениями автора. Весьма лаконично, почти телеграфным слогом, в них дается научная информация о содержании намеченного автором сообщения. В тезисах выделяется основная идея (центральный пункт доклада) и в нескольких пунктах освещаются другие стороны вопроса.

Тезисы составляются после того, как сделан глубокий анализ прочитанного, выделены главные смысловые моменты изучаемого материала. Необходимость в тезисах возникает на том этапе, когда появляется потребность охвата в целом не только структуры изучаемого материала, но и структуры усвоенного, способов доказательства и т.д.

В реферате критически и всесторонне рассматривается то, что сделано по теме исследования, приводятся в определенную систему научные результаты, выделяются главные линии развития явления и дополнительные его стороны

Учебное и методическое пособия предназначаются для педагогических целей. Они рассматривают один из вопросов учебной программы того или иного курса на серьезной научной основе, а также

рекомендуют способы выполнения практических заданий.

Конспектирование - запись основного, существенного содержания книги, но в отличие от тезисов, в конспекте излагается фактический материал, делаются выписки, пояснения, примеры и т.п. Запись текста дается в собственном изложении. При конспектировании следует оставлять широкие поля и не заполнять обратную сторону листа с тем, чтобы потом можно было ликвидировать пробелы, добываясь при этом полного отражения понимания того, что прежде не было усвоено. Такое конспектирование приводит к формированию умения самостоятельно продуктивно мыслить.

Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. При этом особое внимание уделяется вопросам, имеющим прямое отношение к изучаемой проблеме.

Структура аннотации: автор, название работы (книги, статьи), ее выходные данные, основные идеи работы, их новизна, личностное отношение к ним.

Рецензия (от лат. рассмотрение) - разбор и оценка нового литературного, педагогического и т.п. произведения, выполненного в художественном, научном или научно-популярном жанре. Основу рецензии составляет разбор, критический анализ конкретного произведения. При этом необходимо учитывать, что анализ - это средство решения задачи, позволяющее дать правильную оценку, систему аргументов "за" и "против". Однако рецензия может быть и с аргументами только "за" или только "против", что зависит от качества рецензируемого произведения. Составными частями рецензии являются: характеристика, оценка и рекомендации. Характеристика представляет собой описание произведения, прежде всего краткое раскрытие его содержания и особенностей формы.

Оценка - это определение достоинств и недостатков произведения и общий вывод.

Приложение 3. Памятка первокурснику «Как готовиться к экзамену»

В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуй труд и отдых.

Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня.

Подъем в 6:30-7:00, утренний туалет, гимнастика, завтрак (не более часа).

В 8:00-8:30 - занятия (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через каждые 50-55 минут интенсивной работы. После 2-3 часов занятий - получасовой перерыв. После перерыва можно сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.

Сразу же после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд окажется малопродуктивным). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, отдохнуть

(если есть потребность, сон - самый лучший вариант). Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина.

Не засиживайся за полночь. Сохраняй в комнате (общежитии) тишину, чистоту и порядок.

При подготовке к сдаче экзаменов старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени.

Получив неудовлетворительную оценку, студент имеет право пересдать экзамен два раза в соответствии с расписанием пересдачи зачетов и экзаменов, составленным деканатом. Второй раз экзамен пересдается комиссии.

Студенты, не сдавшие экзамены в ходе сессии или получившие неудовлетворительные оценки, имеют возможность сдать задолженности до зимней сессии в течение одного месяца после ее окончания, по летней сессии до первого октября текущего года с учетом графика отпусков преподавателей, принимающих экзамен.

Студенты, досрочно сдавшие экзамен(-ы) и получившие неудовлетворительную(-ые) оценку(-и), могут пересдать экзамен(-ы) в течение сессии.

Студент, не ликвидировавший задолженности по результатам летней экзаменационной сессии до 1 октября, по итогам зимней сессии – в течение 1 месяца со дня окончания сессии, отчисляется из академии (пункт 1 не распространяется на студентов ОЗО).

Для пересдачи зачета или экзамена студент, помимо зачетной книжки, обязан иметь при себе экзаменационный лист, подписанный деканом факультета (директором института) или его заместителем.

Если день зачета или экзамена совпал с болезнью студента, то его неявка считается уважительной. Это положение относится и к пересдаче. В этих случаях неявка не рассматривается как использованная попытка, а зачеты и экзамены сдаются (пересдаются) после выздоровления.

Если студент во время болезни пришел на зачет или экзамен и получил неудовлетворительную оценку, медицинская справка во внимание не принимается со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Студент, получивший в сессию три неудовлетворительные отметки, исключается из университета. Студент, не сдавший зачет или экзамен комиссии, подлежит отчислению за академическую неуспеваемость (студенты ОЗО могут быть оставлены на повторный курс).

Пересдача экзамена с положительной оценки на более высокую допускается не более чем по двум дисциплинам за весь период обучения с разрешения ректора или проректора по учебной работе по представлению декана факультета (директора института).

Студенты, ликвидировавшие академическую задолженность в установленные сроки, считаются студентами данного курса или приказом ректора переводятся на следующий курс.

Прежде всего, в начале учебных занятий точно установите, какие зачеты и экзамены выносятся на данную сессию и их календарные сроки. Эти данные всегда приводятся для студентов на доске объявлений факультета.

1. Спланируйте работу по повторению материала и за месяц-полтора до начала экзаменационной сессии ведите ее так, чтобы за несколько дней до первого экзамена закончить повторение по всем дисциплинам, выносимым на сессию.

2. Работу по повторению ведите по учебникам и конспектам, пользуясь рабочей программой дисциплины. Просматривая программу дисциплины, выделите основные понятия (вот здесь и поможет Вам словарь, о котором мы раньше вели речь), ведущие идеи предмета и сконцентрируйте главное внимание на их усвоении при чтении конспектов и просмотре учебной литературы. Закончив тему, попробуйте воспроизвести про себя материал, особо обращая внимание на наиболее трудные вопросы. Если по характеру дисциплины необходима работа с таблицами, чертежами, рисунками, схемами, доказательствами, внимательно их рассмотрите и воспроизведите. При наличии вопросников в учебниках постарайтесь ответить на них по памяти, сверяя затем по учебнику свой ответ.

4. Все трудные и неразрешенные в период подготовки к сессии вопросы постарайтесь выписать на отдельный лист, чтобы обязательно их выяснить на консультации.

5. Желательно в порядке взаимопроверки рассказывание учебного материала своим товарищам или ответы на их вопросы, выслушивание ответов других.

6. На время подготовки и проведения сессии рекомендуем установить строгий режим. Общая продолжительность Ваших занятий не должна превышать 9-10 часов, чтобы не переутомляться.

7. Позаботьтесь о том, чтобы в комнате Ваших занятий ни какие посторонние шумы и разговоры не отвлекали Вашего внимания, т. к. они значительно снижают продуктивность работы и быстро вызывают утомление.

8. Не допускайте механического зазубривания не понятого до конца материала, но не игнорируйте заучивания осмысленных формулировок, определений, формул, дат, собственных имен и т. д.

8. Стремитесь обобщать, систематизировать материал, пользуясь в необходимых случаях дополнительными схемами, записями и т. д.

Студенты отчисляются за академическую неуспеваемость:

1. По итогам промежуточной аттестации (т.е. по итогам зачетной недели и экзаменационной сессии) имеют задолженности по трем и более дисциплинам.

2. Не ликвидировали академические задолженности в установленные сроки.

3. Получили оценку "неудовлетворительно" по квалификационному экзамену, при условии его введения ученым советом вуза с целью оценки

итоговых результатов обучения на промежуточном этапе базового высшего профессионального образования.

4. Не выполнили программу профессиональной практики или получили оценку "неудовлетворительно" при защите отчета по практике.

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться силами и с мыслями - начни с самого легкого!

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь поудобнее, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова: «Левая рука тяжелая».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько приемов. Сядь удобно:

1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вздох через нос.

2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 сек.): медленный плавный выдох через нос.

4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.п. Упражнение выполняется

2-3 минуты.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно выспаться.

Как нужно выглядеть на экзамене?

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которым тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Как вести себя во время экзамена?

Если экзаменатор- человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор- человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры.

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех - это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать всю работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточиться. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определили пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

Приложение 4. Памятка первокурснику «Работа со страхом публичного выступления: секреты успеха»

1. Когда вы узнаете о предстоящем выступлении, сразу же начинайте радоваться!

Если в этот момент вы будете воспринимать новость о предстоящем выступлении как плохую, если вы попали в цепкие лапы страха, то вы уже проиграли. Ведь на самом деле любое событие в нашей жизни само по себе не является ни плохим, ни хорошим. Это сам человек приписывает ему то или иное значение, то есть придает событию определенную окраску. Мы же с вами, зная, что само по себе событие нейтрально, можем сами выбирать свое отношение к нему. Предлагаем вам окрасить событие под названием "публичное выступление" в позитивные тона. Ведь вы выступаете не ради самого выступления. Благодаря своему докладу вы можете решить какие-то проблемы, достичь определенных целей. Каждое выступление - это возможность что-то получить. Используйте этот шанс!

Еще один важный момент: от выступления кроме пользы можно получить массу удовольствия. Ведь если выступление прошло успешно и вас все внимательно слушали, а потом задавали вопросы, то это так приятно! Поэтому выступать нужно везде, где только можно. Но при этом, конечно, необходимо учитывать степень своей компетентности по каждому вопросу. Выступайте для навыка, для пользы, для удовольствия.

2. Надо пользоваться любой возможностью, чтобы выступать как можно чаще, с каждым разом вы будете чувствовать себя все более уверенно! Вот человек узнал о предстоящем выступлении и смирился с его неизбежностью. Что же происходит дальше? Страх, если он возник, никуда не исчезает, он прячется. Тут же появляется масса неотложных, жизненно важных проблем, требующих срочного решения. За ними, как правило, скрывается ваш страх. В результате подготовка к выступлению

откладывается до самого последнего дня, а может быть, и часа. А если приглядеться повнимательней, то оказывается, что все эти проблемы не такие уж важные, срочные и серьезные... В психологии это явление называется сопротивлением. То есть наше подсознание таким образом защищает нас от "страшного" публичного выступления. Именно оно подсовывает нам те самые неотложные дела. Когда мы знаем о каком-то явлении (например, о страхе), осознаем его, то мы уже как бы внутренне отделяемся от него и можем им управлять. Страх - это чертенок, который убегает тогда, когда мы его обнаруживаем! Пойдемте дальше. До выступления остался 1 день (или час). Представим себе, что человек сидит и пытается готовиться, но никак не может сосредоточиться, постоянно отвлекается. Ему может показаться, что материала слишком мало (или, наоборот, его слишком много). Иногда сложно бывает понять, о чем стоит говорить, а о чем нет. Это снова тот самый страх, он мешает нам сконцентрироваться. 3. Представляйте себе тех людей, перед которыми вы будете выступать.

При подготовке материала представляйте, что вы общаетесь со слушателями, сделайте так, чтобы им было интересно, подберите примеры. Но, с другой стороны, важен баланс между необходимым и интересным. Ориентация на конкретную аудиторию - метод отбора материала.

3. Представьте себе выступление в деталях, как будто вы уже успешно выступили.

Аудитория приняла ваше выступление "на ура". Представьте в деталях, как вы идете на свое место уже после выступления, почувствуйте, как легко и свободно движется ваше тело в пространстве, как ваши ступни легко и уверенно несут вас обратно. Ощутите одежду, которая будет на вас в тот момент. Рассмотрите улыбающиеся лица людей, перед которыми вы только что выступали, и улыбнитесь им!

"Соберите" все ощущения, которые могли бы быть в данной ситуации:

- увидьте все, что вы могли бы там увидеть;
- услышьте все, что могли бы там услышать;
- почувствуйте все, что могли почувствовать;
- ощутите радость и чувство торжества, переполняющие вас.

А теперь закройте глаза и попробуйте прокрутить это все на волшебном экране своего воображения. Позвольте себе ощутить эту радость и свой УСПЕХ уже сейчас.

Приложение 5. Проблемы и трудности адаптации студента первого года обучения в вузе и их коррекция

Это значит, что время побежало быстрее - сроки сжались, а объем дел, забот, интересов, ответственности увеличился. Это значит, что получено право исследовать, решать, открывать, развиваться в избранной области знания, науки. Это значит: пройдет еще немного времени, и вы станете специалистами своего дела - широкоэрудированными,

влюбленными в профессию, по-настоящему необходимыми обществу людьми.

Только действительно ли это наступит так скоро? Есть студенты, которые, поступив в вуз, считают, что будущее уже в руках. Надо лишь подождать, когда пройдут годы учебы, и будущее, материализованное в виде небольшой книжки-диплома, будет объявлено и выдано в руки непосредственно. И они дожидаются и получают диплом. Только вот "почему-то" позже и реже приходят к таким людям жизненный опыт, профессиональная уверенность. "Почему-то" довольно большой процент таких людей изменяет своей профессии вскоре по окончании вуза. И "почему-то" окружающие не очень спешат принести им свою благодарность, любовь и уважение.

Будущее у большинства, начинающих свою жизнь в вузе, - это прежде всего работа по избранной профессии. Но ведь опыт и мастерство сами не приходят. Их нужно в прямом смысле слова завоевать в борьбе с огромным потоком научной информации, со старыми представлениями о своих способностях, с усталостью, неорганизованностью, умственной ленью.

"Всякое начало трудно, - эта истина справедлива для каждой науки", - писал один из классиков девятнадцатого века. Является ли для нас трудоёмкость начального этапа в научном познании мира залогом более лёгкого будущего? Думается, что отчасти да. Только правильнее будет сказать не легкое, а свободное будущее, так как, постигая ту или иную науку и выходя на ее передние рубежи, человек уже может свободно, творчески оперировать познанным в своей дальнейшей деятельности. И чем больше арсенал средств, приобретенный за годы учебы, тем свободнее специалист в их выборе, тем более рациональный путь к истине сумеет он отыскать. Таким образом, учение помогает сделать скачок от преодоления трудностей учебы, к преодолению трудностей в науке и других родах деятельности.

Что нужно знать студенту?

Учебный процесс в вузе существенно отличается от того, как он организован в средней школе. Одна из важнейших задач высшей школы (вуза) - научить студента самостоятельно учиться в дальнейшем всю жизнь.

Во время учебы в вузе закладывается лишь фундамент знаний по избранной специальности (направлению подготовки).

Студент в процессе обучения должен не только освоить программу вуза, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу. Удельный вес самостоятельной работы повышается по мере перехода на старшие курсы. Это отражено в учебных планах и графиках учебного процесса, с которым каждый студент может ознакомиться в деканате.

Главное в период обучения в вузе - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.

Нормы учебной нагрузки студента

Допустимый объем нагрузки для студентов установлен в федеральных государственных образовательных стандартах. В неделю все виды учебной нагрузки не могут быть больше 54 часов. Это включает все виды занятий, включая самостоятельную работу студента. Объем обязательных аудиторных занятий студента не должен превышать в среднем за период теоретического обучения 27 часов в неделю. При этом в указанный объем не входят занятия по физическому воспитанию, дополнительные виды обучения по факультативным дисциплинам (на военной кафедре).

Трудности, ожидающие студента

Трудности, ожидающие студента любой специальности, можно подразделить на несколько групп, в зависимости от содержания причин, их порождающих:

1. Дидактические.

Резкая смена содержания и объёма материала. Одна лекция содержит информацию в объеме пяти - десяти школьных уроков;

Разнообразие новых (в сравнении со школьными) форм и методов преподавания (лекции, семинары, коллоквиумы, зачеты и т. д.);

Сложный язык научных текстов и лекционного материала. Первокурсник оказывается неподготовленным к восприятию информации в такой форме;

Отсутствие навыков самостоятельной работы. В какой-то степени эти навыки, конечно, приобретаются на первых курсах, но длительным и неэффективным путем проб и ошибок;

Неподготовленность, обусловленная обучением, предшествующим вузовскому (например, в сельской школе), или большим перерывом в учебе.

2. Социально-психологические.

Перестройка сложившихся привычек и навыков: у многих изменяются место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение. Разрушаются старые привычки, представления, связи, а новые еще не окрепли. Не все переживают этот процесс безболезненно;

Резкий переход к самостоятельной взрослой жизни. Встают новые материальные трудности, возрастает необходимость самообслуживания;

Сомнения в своих способностях, неуверенность в силах, страх перед сессией, опасение быть отчисленным (слабый тип нервной системы, высокий уровень беспокойства-тревожности и т. д.).

3. Профессиональные.

Сомнения в правильности выбора вуза, специальности. (Часто возникают, когда ложно сформировавшаяся модель будущей деятельности сталкивается с реальностью);

Неумение увидеть направленность процесса обучения, непонимание того, что формирование будущего специалиста начинается с первого дня обучения.

Эти трудности обычно относят к периоду адаптации (привыкания) студента-первокурсника к новой для него системе обучения.

Одной из объективных предпосылок все возрастающей сложности обучения является, так называемый информационный взрыв - следствие научно-технической революции. Общественный прогресс приводит к ускоренному росту объема информации. В результате в учебные программы вузов вводится все больше нового материала. А ведь возможности человеческого восприятия не безграничны. Студент жалуется на неуспевание, и он действительно не успевает. Информационные перегрузки становятся иногда причиной стрессов, психических срывов, нервного истощения. Можно привести такой пример, когда хорошо подготовленная студентка-второкурсница не может произнести ни одного слова на экзамене, но уже дома, в состоянии последовавшего за депрессией бреда, чуть ли не наизусть рассказывает весь учебник информатики. Что это? Конечно, следствие умственной перегрузки в результате добросовестного стремления студента усвоить учебный материал во всем объеме, но (что оказывается особенно важным!) при отсутствии навыков рациональной работы, неумении экономно распределять силы в интенсивном умственном труде. Не менее впечатляет другой случай, происшедший в одном из университетов: студентка, сдав в сессию два экзамена, перед третьим теряет зрение. Диагноз врачей: информационный невроз. Более не в силах выдержать насилие извне, организм "включил" защитные механизмы психики - оказался временно перекрытым самый информативный канал, зрительный.

Вряд ли кто из начинающих обучение захочет сознательно подвергаться подобной опасности. Как же быть? Возможно ли что-нибудь противопоставить надвигающейся лавине умственных перегрузок, возможно ли в наш стремительный век любознательному человеку соблюсти баланс между успешным продвижением по стезе знания и собственным здоровьем? Как разгрузить память студента так, чтобы не страдало качество обучения? В положительном разрешении этих вопросов заинтересован не только студент. Об этом думают, спорят многие ученые и педагоги в нашей стране и за рубежом. Оно и понятно: ведь сегодняшний студент - это завтрашний специалист, будущее страны, залог ее грядущих побед или неудач. На каких же путях намечается выход из создавшейся ситуации? Может быть, увеличить сроки обучения? Ведь на обучение одного студента государством затрачивается примерно семьдесят тысяч тенге в год, а если студент обучается с полной компенсацией затрат на обучение, то эта сумма по некоторым специальностям может составить до девяноста тысяч тенге. А также с ростом сроков обучения увеличивается еще количество преподавателей и уменьшается пропускная способность вуза. Кроме того, попробуем

подсчитать, сколько учится человек, прежде чем начинает полноценно трудиться в качестве специалиста высшей квалификации. Получится внушительная цифра: 10 лет школьного обучения, 4 - 6 лет учебы в вузе плюс 4 - 6 лет - вхождение в производство, приобретение профессионального мастерства; итого: 20 - 24 года, не считая возможной аспирантуры. Поэтому дальнейшее увеличение сроков обучения мы не можем считать мерой удовлетворительной - ни морально, ни экономически, человеку слишком мало отпускается в его жизни времени на самостоятельный труд, себестоимость же обучения в этом случае возрастает. Если учесть при этом дальнейшее увеличение потока научной информации, то вполне можно предположить, что скоро и тридцати лет на образование специалиста окажется недостаточно.

Попытка уплотнить учебную программу посредством введения нового материала также вряд ли дала бы положительный результат: средний студент, не говоря уже о слабом, с трудом осваивает существующую программу. Вузовские программы в настоящее время напоминают сосуд, в который все время и все больше вливают. Но сосуд не может вместить больше того, что он вмещает. Тогда параллельно начинается процесс вычерпывания: что-то устраняется, извлекается. Однако больше приходится добавлять, меньше - устранять. Поэтому вопрос о перегрузке остается нерешенным.

Самым заинтересованным лицом в вопросе преодоления трудностей обучения был и остается сам студент. Именно он, начиная с первого дня учебы, вынужден искать конкретные пути к преодолению информационного барьера, практически решать для себя вопрос о том, как справиться с учебной программой за семестр, курс, несколько курсов, за все время обучения в вузе, не став при этом ни язвенником, ни неврастеником, ни научным сектантом-затворником, ни "узкокоридорным специалистом", неспособным мало-мальски перестроиться в рыночной экономике. Что же предпринимает студент?

Не имея возможности ждать разрешения всех вопросов на управленческом уровне, он прибегает к спонтанной (стихийной) саморегуляции в освоении учебного материала: сортируя информацию на свой страх и риск, что-то учит, что-то схватывает по верхам, что-то отбрасывает вовсе. Он внимательно выслушивает лишь половину лекции, едва понимает четверть ее, почти ничего не успевая при этом записывать. Он с трудом отвечает на семинаре, а на практическом занятии забывает подчас элементарное. И конечно, действия его часто случайны, ошибочны: отброшенное в спешке как необязательное спустя время оказывается вдруг чрезвычайно важным. Естественно, что хроническое неуспевание, недописывание и недоучивание в семестре превращает экзаменационную сессию для студента, переживающего за результаты своего труда, в сокрушительный стрессор, а каждый экзамен - в двустороннюю пытку: для экзаменатора и экзаменуемого. Таким образом, мы возвращаемся к тому, с чего начали, - к студенческим перегрузкам. Создается впечатление, что выхода нет.

Однако поинтересуйтесь, как сдают или сдавали сессию ваши предшественники - студенты старших курсов. Вы заметите, что ряд из них завершают семестр вполне успешно. Случайность? Везение? Это и будут те студенты, которые сумели сориентироваться в непривычно сложных условиях, выработать для себя какую-то систему в занятиях, интуитивно нащупать или у кого-то позаимствовать готовые приёмы самоорганизации - в записывании тех же лекций, в подготовке тех же практических и семинарских занятий, даже, может быть, в психологической самоподготовке к особо ответственным моментам учебы. Конечно, со временем, ценой больших или меньших потерь, почти каждый студент освоит рациональные приемы учения, но только не на первом курсе - здесь "успешных" всегда будет меньшинство, если ... Если обучение искусству учиться и дальше пускать на самотек.

Таким образом, можем заключить, что цель вуза - воспитать творческого специалиста и цель студента - стать таковым - будут достигаться в гораздо большей степени, если параллельно с мерами по усовершенствованию учебных программ, по реорганизации в системе высшего образования научить студента самостоятельно работать с учебным материалом, самоорганизовываться, самовоспитываться.

Приложение этой теории к практике реального обучения показало возможность формировать знания, умения и навыки с заранее заданными свойствами, как бы проектируя будущие характеристики психической деятельности:

1. Всякое действие представляет собой сложную систему, состоящую из нескольких частей: ориентировочная (управляющая), исполнительная (рабочая) и контрольно-корректировочная. Ориентировочная часть действия обеспечивает отражение совокупности объективных условий, необходимых для успешного выполнения данного действия. Исполнительная часть осуществляет заданные преобразования в объекте действия. Контрольная часть отслеживает ход выполнения действия, сопоставляет полученные результаты с заданными образцами и при необходимости обеспечивает коррекцию как ориентировочной, так и исполнительной частей действия. Именно контрольная функция действия трактуется автором концепции как функция внимания.

В различных действиях перечисленные выше части имеют разную сложность и как бы разный удельный вес. При отсутствии хотя бы одной из них действие разрушается. Процесс обучения направлен на формирование всех трех "органов" действия, но наиболее тесно связан с его ориентировочной частью.

2. Каждое действие характеризуется определенным набором параметров, которые являются относительно независимыми и могут встречаться в разных сочетаниях:

Особенности развития личности студента

Термин "студент" латинского происхождения, в переводе на русский язык означает усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями.

Студент как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон:

1) с психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне - психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований. Однако, изучая конкретного студента, надо учитывать вместе с тем особенности каждого данного индивида, его психических процессов и состояний.

2) с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности и т.д.

3) с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение, черты лица, цвет кожи, глаз, рост и т.д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни.

Изучение этих сторон раскрывает качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности. Так, если подойти к студенту как к человеку определенного возраста, то для него будут характерны наименьшие величины латентного периода реакций на простые, комбинированные и словесные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наибольшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков. Сравнительно с другими возрастами в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач и т.д. Таким образом, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших, "пиковых" результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Если же изучить студента как личность, то возраст 18- 20 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало "экономической активности", под которой демографы понимают включения человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений.

Студенческий возраст характерен и тем, что в этот период достигаются многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. Но нередко одновременно проявляются "ножницы" между этими возможностями и их действительной реализацией. Непрерывно возрастающие творческие возможности, развитие интеллектуальных и физических сил, которые сопровождаются и расцветом внешней привлекательности, скрывают в себе и иллюзии, что это возрастание сил будет продолжаться "вечно", что вся лучшая жизнь еще впереди, что всего задуманного можно легко достичь.

Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт - процесс, проанализированный в работах таких ученых, как Б. Г. Ананьев, А. В. Дмитриев, И. С. Кон, В. Т. Лисовский, З. Ф. Есарева и др. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.).

Вместе с тем специалисты в области возрастной психологии и физиологии отмечают, что способность человека к сознательной регуляции своего поведения в 17-19 лет развита не в полной мере. Нередки немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, в основе которых могут быть не всегда достойные мотивы. Так, В. Т. Лисовский отмечает, что 19-20 лет - это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередких отрицательных проявлений.

Юность - пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется путем сравнения идеального "я" с реальным. Но идеальное "я" еще не выверено и может быть случайным, а реальное "я" еще всесторонне не оценено самой личностью. Это объективное противоречие в развитии личности молодого человека может вызвать у него внутреннюю неуверенность в себе и сопровождается иногда внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятости.

Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если юноше не удастся разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, развитие которой может идти по четырем основным линиям:

- 1) уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;
- 2) размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен;

3) размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-то главной деятельности;

4) формирование "негативной идентичности", отказ от самоопределения и выбор отрицательных образов для подражания.

Опираясь в основном на клинические данные, Эриксон не пытался выразить описываемые явления количественно. Канадский психолог Джеймс Марша в 1966 г. восполнил этот пробел, выделив четыре этапа развития идентичности, измеряемые степенью профессионального, религиозного и политического самоопределения молодого человека.

1. "Неопределенная, размытая идентичность" характеризуется тем, что индивид еще не выработал сколько-нибудь четких убеждений, не выбрал профессии и не столкнулся с кризисом идентичности.

2. "Досрочная, преждевременная идентификация" имеет место, если индивид включился в соответствующую систему отношений, но сделал это не самостоятельно, в результате пережитого кризиса и испытания, а на основе чужих мнений, следуя чужому примеру или авторитету.

3. Этап "моратория" характеризуется тем, что индивид находится в процессе нормативного кризиса самоопределения, выбирая из многочисленных вариантов развития тот единственный, который может считать своим.

4. "Достигнутая зрелая идентичность" определяется тем, что кризис завершен, индивид перешел от поиска себя к практической самореализации.

Обследовав свыше 5 тыс. старшеклассников (15-18 лет), американский психолог Морис Розенберг (1965) нашел, что для юношей с пониженным самоуважением типична общая неустойчивость образов "Я" и мнений о себе. Они больше других склонны "закрывать" от окружающих, представляя им какое-то "ложное лицо" - "представляемое Я". С суждениями типа: "Я часто ловлю себя на том, что разыгрываю роль, чтобы произвести на людей впечатление" и "Я склонен надевать "маску" перед людьми" - юноши с низким самоуважением соглашались в 6 раз чаще, чем обладатели высокого самоуважения.

Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или если они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Вследствие этого многим из них свойственны застенчивость, склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, причем этот уход отнюдь не добровольный. Чем ниже уровень самоуважения личности, тем вероятнее, что она страдает от одиночества.

Факт поступления в вуз укрепляет веру молодого человека в собственные силы и способности, порождает надежду на полноценную и интересную жизнь. Вместе с тем на II и III курсах нередко возникает

вопрос о правильности выбора вуза, специальности, профессии. К концу III курса окончательно решается вопрос о профессиональном самоопределении. Однако случается, что в это время принимаются решения в будущем избежать работы по специальности. По данным, приводимым В. Т. Лисовским, лишь 64% старшекурсников четырех крупнейших вузов Санкт-Петербурга однозначно решили для себя, что их будущая профессия полностью соответствует их основным склонностям и интересам. Зачастую наблюдаются сдвиги в настроении студентов - от восторженного в первые месяцы учебы в вузе до скептического при оценке вузовского режима, системы преподавания, отдельных преподавателей и т.п.

Довольно часто профессиональный выбор человека определяют случайные факторы. Это явление особенно нежелательно при выборе вуза, так как такие ошибки дорого обходятся и обществу, и личности. Поэтому профориентационная работа с молодыми людьми, поступающими в высшую школу, чрезвычайно важна.

Для определения способностей, необходимых для овладения той или иной профессией, которой обучают в вузе, требуется предварительное описание профессиограмм. В соответствии с требованиями, предъявляемыми профессиограммой к психике человека, выделяются три уровня: 1) абсолютно необходимые; 2) относительно необходимые; 3) желательные. Использование этих профессиограмм дает положительные результаты.

Студенческий возраст, по утверждению Б. Г. Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий, у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т.д. При некотором снижении этого уровня возможна компенсация за счет повышенной мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности. Но есть и предел такого снижения, при котором компенсаторные механизмы не помогают, и студент может быть отчислен. В разных вузах эти уровни слегка различаются, но в общем они близки между собой, даже если сравнивать столичные и периферийные вузы, так называемые престижные и непрестижные профессии. Для успешного овладения гуманитарными профессиями в вузе человек должен обладать ярко выраженным вербальным типом интеллекта, превышающим невербальный в среднем на 16 условных единиц интеллекта. Гуманитарии должны характеризоваться широтой

познавательных интересов, эрудированностью, хорошо владеть языком, иметь богатый словарный запас, уметь правильно его использовать, точно соотносить конкретные и абстрактные понятия и иметь в целом высокоразвитое абстрактное мышление. Специалисты гуманитарного профиля постоянно живут, образно выражаясь, "в мире слов", в то время как специалисты технического и естественного профиля относительно чаще обращаются к предметному и конкретному миру вещей.

Молодые люди, претендующие на поступление на естественные факультеты, должны обладать в первую очередь высокоразвитым логическим и абстрактным мышлением, способностью произвольно управлять собственными мыслительными процессами, т.е. быстро и активно сосредоточиваться на интересующем объекте, полностью отвлекаясь от всего остального. Последнее возможно лишь при наличии высокой степени концентрации внимания. Строгость и логичность суждений у них должны быть безупречны.

Качества ума, необходимые для овладения естественными профессиями, должны быть хорошо сформированы уже ко времени поступления в вуз.

Студенты естественных специальностей отличаются повышенной серьезностью и независимостью суждений. Однако им присущ низкий уровень социабельности, т.е. недостаточно развитое умение общаться с людьми. Интровертированность личности высокозначимо коррелирует с уровнем успеваемости студентов-математиков. Значит, интровертированность - необходимое условие успешного обучения в вузе, и ее также следует включить в структуру специальных способностей абитуриентов естественных факультетов. Обнаружена еще одна характерная черта личности студентов этих специальностей - самооценочные суждения у них (особенно о своих социальных свойствах) в основном неадекватны. Себя они знают плохо и в этом плане нуждаются в помощи.

Ведущие компоненты в структуре умственных способностей будущих инженеров - высокий уровень развития пространственных представлений и быстрота сообразительности. Кроме того, им необходимо иметь высокий уровень невербального, т.е. действенно-практического интеллекта.

По экспериментальным данным оказалось, что пространственные представления достигают высокого уровня развития уже у первокурсников. Этот уровень является индивидуальным максимумом к моменту поступления в технический вуз и в процессе обучения развивается очень незначительно. Значит, при поступлении в технический вуз абитуриент должен обладать высокой способностью к пространственным представлениям. Очевидно, это качество больше зависит от природных свойств индивида в отличие от других умственных способностей, например, понятливости, сообразительности и т.п.

За время пребывания в вузе у будущих инженеров развиваются такие свойства личности, которые характеризуют положительное отношение к

социально принятым нормам, усиливается интровертированность личности, что сопутствует, как правило, интенсификации умственной деятельности и повышению ее эффективности. Однако будущим инженерам свойственна узость познавательных интересов. Так, у них снижено внимание к политической жизни страны, еще меньше их увлекают философские проблемы.

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в вузе, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой. На протяжении начальных курсов складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет открытое И. П. Павловым психофизиологическое явление - динамический стереотип, иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других - ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения, дает возможность избежать дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным.

В проведенных исследованиях процесса адаптации первокурсников к вузу обычно выделяются следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе.

Социальная адаптация студентов в вузе делится на:

а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;

б) социально-психологическую адаптацию - приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения.

Иначе говоря, "под адаптационной способностью понимается способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.

Адаптация - это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

1) адаптация формальная, касающаяся познавательного-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям, к своим обязанностям;

2) общественная адаптация, т.е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

3) дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Повторяем, что успешность обучения студентов зависит от многих факторов, среди которых одним из важнейших является его интеллектуальное развитие как показатель умственной деятельности и внимание - функция регуляции познавательной деятельности.

Исследования показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что у них не сформированы такие черты личности, как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки.

Приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения. У них недостаточно воспитаны навыки самообразования и самовоспитания.

Адаптация студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра.

Одной из главных причин, затрудняющих адаптацию к условиям обучения в институте, свыше 50% опрошенных назвали недостаток времени для самостоятельной работы при подготовке домашних заданий.

В связи с этим почти 25% студентов приходят на занятия неподготовленными.

Одной из основных задач работы с первокурсниками является разработка и внедрение методов рационализации и оптимизации самостоятельной работы.

Существующая система контроля за самостоятельной работой студентов через семинарские, практические и лабораторные занятия отнюдь не исключает пассивности и уклонения от выполнения соответствующих требований со стороны некоторой части студентов.

Большие резервы для повышения качества подготовки специалистов открывает совершенствование контроля за знаниями студентов. Система контроля успеваемости на экзаменационных сессиях порождает нередко лишь штурмовщину, когда студент в течение нескольких дней зазубривает записанные в конспекте основные положения данного учебного курса, а после экзамена забывает их. Не случайно часть студентов не умеют работать с книгой, систематически заниматься в течение всего семестра. Для усиления контроля за учебой студентов в течение каждого семестра устанавливаются три срока, к каждому из которых преподаватель обязан лично сообщить в деканат о текущей успеваемости своих питомцев.

Информация, полученная деканатами, распределяется по степени ее важности и содержанию и используется ими непосредственно или передается кафедрам и общественным организациям для оказания помощи отстающим студентам, поощрения успевающих, наказания нерадивых. Деканатам и кафедрам, по представлению преподавателей, дано право освободить регулярно работающих и хорошо успевающих в течение семестра студентов от зачетов и экзаменов, переводить их на индивидуальный график обучения.

Для выработки тактики и стратегии, обеспечивающих оптимальную адаптацию студента к вузу, важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность к сознательной регуляции поведения и т.д. Успешное решение этой проблемы связано с развитием психологической службы вуза.

Преподаватель, читающий лекцию потоку, естественно, не может учитывать индивидуальный темп усвоения учебного материала каждым студентом, способность каждого к анализу и синтезу, уровень развития мышления. Преподавателям труднее заметить изменения психических состояний студента в стрессовых ситуациях, к примеру, зачета или экзамена, уже хотя бы потому, что им не с чем сравнивать их - при слушании лекции студент "растворен" в общей массе аудитории. Не случайно многие студенты-первокурсники, чувствовавшие еще вчера внимание и опеку школьных учителей, в условиях вуза чувствуют себя на первых порах дискомфортно. Новые условия деятельности их в вузе - это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость самостоятельной регуляции своего

поведения, наличие тех степеней свободы в организации своих занятий и быта, которые еще недавно были им недоступны.

Процесс адаптации каждого студента идет по-своему. Юноши и девушки, имеющие трудовой стаж, легче и быстрее адаптируются к условиям студенческой жизни и быта, вчерашние школьники - к академической работе. Задача студенческой группы - не поиск усредненного варианта включения учащихся в новые виды деятельности, а создание условий для общей оптимальной деятельности.

В целом же развитие личности студента как будущего специалиста с высшим образованием идет в ряде направлений:

- укрепляются идейная убежденность, профессиональная направленность, развиваются необходимые способности;
- совершенствуются, "профессионализируются" психические процессы, состояния, опыт;
- повышаются чувство долга, ответственность за успех профессиональной деятельности, рельефнее выступает индивидуальность студента;
- растут притязания личности студента в области своей будущей профессии;
- на основе интенсивной передачи социального и профессионального опыта и формирования нужных качеств растут общая зрелость и устойчивость личности студента;
- повышается удельный вес самовоспитания студента в формировании качеств, опыта, необходимых ему как будущему специалисту;
- крепнут профессиональная самостоятельность и готовность к будущей практической работе.

Психологическое развитие личности студента - диалектический процесс возникновения и разрешения противоречий, перехода внешнего во внутреннее, самодвижения, активной работы над собой.

Б. Г. Ананьев представлял развитие личности как возрастающую по масштабам и уровню интеграцию - образование подструктур и их усложняющийся синтез. С другой стороны, происходит параллельный процесс возрастающей дифференциации психических функций (развитие, усложнение, "разветвление" психических процессов, состояний, свойств).

Приложение 6. Глоссарий

Знание - понимание, сохранение в памяти и умение воспроизводить основные факты науки и вытекающие из них теоретические обобщения (правила, законы, выводы и т.д.).

Умение - это владение способами (приемами, действиями) применения усваиваемых знаний на практике.

Навык - составной элемент умения, как автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства.

Компетенция - способность успешно действовать на основе

практического опыта, умения и знаний при решении задач профессионального рода деятельности;

Результаты обучения – освоенные компетенции (знания по конкретным дисциплинам, и умение применять их в профессиональной деятельности и повседневной жизни, использовать в дальнейшем обучении).

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) – документ, который определяет обязательные минимально допустимые требования к организации образовательного процесса и результатам образовательной деятельности, которые позволяют выпускнику высшего учебного заведения успешно выполнять свои профессиональные функции.

Основная образовательная программа (ООП) – комплект нормативных документов, определяющих цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации процесса обучения, воспитания и качества подготовки обучающихся.

Адаптация - это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности.

Влечение — недостаточно чётко осознанная потребность, когда человеку не ясно, что влечёт его, каковы его цели, что он хочет.

Действенность направленности личности определяет активность реализации целей направленности в деятельности.

Деловая направленность отражает преобладание мотивов, связанных с достижением группой поставленной цели. Работник с такой направленностью берет руководство в свои руки. Когда речь идет о выборе задачи, старается обоснованно доказать свою точку зрения, которая считается полезной для выполнения задания. Обычно такой работник стремится сотрудничать с коллективом и добиваться наибольшей продуктивности работы подчиненных. Для него характерны увлеченность в овладении новыми навыками и умениями, самим процессом деятельности, стремление к познанию.

Желание — это мотив, в основе которого лежит осознанная по содержанию потребность, но она не выступает ещё в качестве сильного побуждения к действию. Этот мотив часто направлен на объект, в возможности достижения которого человек не очень уверен, или необходимость в котором у него не очень сильна.

Индивид 1) понятие, выражающее факт принадлежности к роду человеческому, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида (индивидом мы рождаемся и умираем); 2) человек как представитель рода, имеющий природные свойства. Это существо

материальное, природное, телесное в его целостности и неделимости.

Индивидуальность 1) своеобразие и неповторимость человека как индивида, как субъекта, как личности; 2) это сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей. Индивидуальность проявляется в чертах характера, темпераменте, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения), в способностях, в индивидуальном стиле деятельности и так далее.

Интенсивность направленности связана с её эмоциональной окраской. Она может иметь большой диапазон выраженности, колеблясь от смутных, нечётких влечений через осознанные желания и активные стремления до глубоких убеждений.

Интерес — это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и (или) эмоциональной привлекательности. Интересы являются эмоциональным проявлением познавательной потребности человека, они дают о себе знать как положительный эмоциональный фон, который окрашивает процесс познания. Интересы человека определяются общественно-историческими и индивидуальными условиями его жизни. Интересы людей чрезвычайно разнообразны, как разнообразна человеческая деятельность. Их можно различать по содержанию, объёму, глубине, степени устойчивости, направленности на цели деятельности или на ее процесс, уровню действенности, кроме того, интересы могут быть непосредственными и опосредованными. Первые определяются эмоциональной привлекательностью объекта (внешними признаками), вторые — его значением для личности (содержанием).

Интроспекция (от лат. introspecto — смотрю внутрь) — метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов.

Интроспекция — метод углубленного исследования и познания человеком моментов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний, актов мышления как деятельности разума, структурирующего сознание, и т. п. Метод, основанный В.Вундтом, используется в структурализме

Карьера — успешное продвижение работника в сферах общественной, служебной, профессиональной, научной деятельности и др.

Личная направленность создает преобладание мотивов собственного благополучия, стремление к личному первенству и престижу. Такой человек чаще всего бывает занят самим собой, своими

чувствами, переживаниями и мало реагирует на потребности окружающих его людей, игнорирует сотрудников или работу, которую должен выполнять. В работе видит, прежде всего, возможность удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов других работников и коллег.

Личность 1) социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества (личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия); 2) человек как представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других людей.

Мировоззрение — это система взглядов человека на мир, его закономерности. Мировоззрение личности, прежде всего, отражает общественное бытие. Это отражение совершается в процессе жизни, в реальных отношениях людей, в их деятельности. Мировоззрение служит высшим регулятором поведения. Придавая стойкость и твёрдость характеру, оно сказывается на всём облике человека, на всей совокупности особенностей поведения, действий, привычек и склонностей.

Намерение — это стремление, при котором осознаются условия, в которых человек испытывает потребность, и средства их достижения.

Направленность личности — это система устойчиво характеризующих человека побуждений (что человек хочет, к чему стремится, так или иначе понимая мир, общество; чего избегает, против чего готов бороться). Она определяет избирательность отношений и активности человека и как подструктура личности включает в себя различные побуждения (интересы, желания склонности и т. д.). Все эти побуждения взаимосвязаны в мотивационной сфере личности, то есть представляют собой систему. Данная система является индивидуальной, она формируется в процессе формирования и развития личности. При этом она достаточно динамична, то есть составляющие её побуждения (мотивы) не остаются постоянными, они взаимосвязаны, влияют друг на друга, изменяются и развиваются. При этом одни из компонентов являются доминирующими, в то время как другие выполняют второстепенную роль. Доминирующие побуждения определяют основную линию поведения личности.

Направленность на взаимодействие имеет место, когда поступки работника определяются его потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе. Как правило, лица с направленностью на взаимодействие уступают давлению группы, не принимают на себя руководства. Такой работник проявляет интерес к

совместной деятельности, даже если это не способствует успешному выполнению задания, и его фактическая помощь — минимальна. Его интересует не столько конечный результат деятельности, сколько сама совместная деятельность.

Перечисленные выше способности и свойства не передаются по наследству, а формируются в течение всей жизни человека.

Потребность - основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования

Перспективная рефлексия — включает в себя размышления о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов её осуществления, а также прогнозирование возможных её результатов.

Профессиональное образование – научно обоснованный организованный процесс и результат профессионального становления и развития личности человека и овладения им определенными видами профессиональной деятельности.

Профессиональное развитие – это изменение психики человека в процессе освоения и выполнения профессионально-образовательной и профессиональной деятельности.

Профессиональное самоопределение — активный и долговременный процесс выбора профессии, внутренние психологические основания и результат этого процесса. Содержание профессионального самоопределения — осведомленность о мире профессий, путях их выбора, способах освоения профессий; самоанализ и самооценка.

Профессиональное становление – развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования, подготовки и выполнения профессиональной деятельности. Целостный процесс профессионального становления имеет стадии, переход от одной стадии к другой сопровождается нормативными кризисами. Темп и траектория профессионального становления вариативны и определяются тремя группами факторов: возрастными, индивидуально-психологическими и технологическими.

Профессиональный рост – постоянное совершенствование технологической деятельности, обогащение направленности, компетентности и профессионально важных качеств, повышение эффективности трудового функционирования.

Профессия — вид трудовой деятельности, требующий определенных знаний и умений, приобретаемых в результате специального образования, подготовки и опыта работы. Название профессии определяется исходя из применяемых орудий труда (машинист, крановщик, токарь), предметов труда (машиностроитель,

горняк), способа воздействия на предмет труда (сверловщик, штамповщик) или характера и содержания труда.

Профессия – определенный вид профессиональной деятельности, требующий для своего выполнения специальных знаний, умений, навыков и качеств личности.

Психологическое сопровождение профессионального становления личности – составная часть профессионального образования, заключающаяся в психологической помощи в преодолении трудностей профессиональной жизни, коррекции деструктивных тенденций развития (кризисов, стагнации, конфликтов, деформаций), повышении адаптированности работника к социально-экономическим и технологическим изменениям, развитию у него позитивной профессиональной перспективы.

Ретроспективная рефлексия — служит для анализа уже выполненной деятельности и событий, имевших место в прошлом.

Рефлэ́ксия (от позднелат. reflexio — обращение назад) 1) Междисциплинарное понятие с многовековой историей, обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление. В частности, — в традиционном смысле — на содержания и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (ценности, интересы, мотивы), мышление, механизмы восприятия, принятия решений, эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны и т. д. 2) То, что отличает человека от животных, благодаря ей человек может не просто знать нечто, но ещё и знать о своём знании. 3) Заключается в «способности выделять из всего нерасчленённого потока чувственных феноменов некоторые устойчивые элементы, чтобы, изолировав их, сосредоточить на них внимание»

Самоанализ - то, что обнаруживается с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого какая-либо черта личности или поведенческая характеристика разделяется на составляющие её части, устанавливаются причинно-следственные связи, человек размышляет о себе, о данном конкретном качестве. Например, обнаружив в себе признаки застенчивости, можно попытаться ответить на вопросы: всегда ли это проявляется? Застенчив ли я в общении с близкими людьми? Проявляю ли я застенчивость, отвечая урок? А в общении с незнакомыми людьми? Со всеми ли? Чем это вызвано? К примеру, причиной застенчивости взрослого человека может быть затаённая обида, пережитая в детстве как результат насмешек.

Самонаблюдение - осуществляется путём наблюдения за собой, своим поведением, событиями внутреннего мира.

Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков.

Самопознание — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Формируется постепенно по мере отражения как внешнего мира, так и познания самого себя.

Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть **самооценка**.

Самоуважение - включает в себя как мнение о себе (например, «я компетентен/некомпетентен», «я популярен/непопулярен»), так и связанные с этим эмоции (например, торжество/отчаяние, гордость/стыд). Оно также отражается на поведении (например, настойчивость/робость, уверенность/осторожность).

Самоуверенность - необоснованная уверенность в отсутствии своих минусов. Следует отличать от понятия "уверенность в себе" - свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

Ситуативная рефлексия — выступает в виде «мотивировок» и «самооценок», обеспечивающих непосредственную включённость субъекта в ситуацию, осмысление её элементов, анализ происходящего. Включает в себя способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, а также координировать и контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

Склонность — это мотив, в котором ярко выражена потребность личности в определённой деятельности. Довольно часто постоянный, устойчивый и действенный интерес перерастает в склонность.

Социальная ситуация развития заключается в том, что общество ставит перед юношеством задачу профессионального самоопределения в плане реального выбора.

Специальность – конкретная область трудовой деятельности в рамках профессии.

Стремление — это побуждение, где выражена потребность в таких условиях существования, которые в данный момент отсутствуют, но могут быть созданы в результате специально организованной деятельности личности. Стремления могут приобретать различные

психологические формы, такие как мечта — созданный фантазией образ желаемого; страсть — мотив, в котором выражена потребность, обладающая непреодолимой силой; идеал — мотив, в котором выражена потребность подражать или следовать примеру, принятому личностью за образец.

Субъект — человек как носитель предметно-практической деятельности, распорядитель и организатор деятельности, общения, познания, поведения, распорядитель душевных сил.

Убеждения — это система осознанных потребностей личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. Содержание потребностей, выступающих в форме убеждений — это знания о мире, определённое его понимание.

Универсум — человек, достигший высшей ступени духовного развития, осознающий свое бытие и место в мире.

Уровень направленности — это общественная значимость направленности человека (его убеждений и мировоззрения).

Уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Установка — это не осознаваемое личностью состояние готовности к определённой деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность. Установка чаще всего складывается в результате повторения установочных ситуаций, в которых человек реагирует на внешние воздействия определённым образом, то есть естественным путём. Однажды выработанная, она остаётся на более или менее длительное время. Скорость образования и затухание установок, их подвижность разная у разных людей. Установки по отношению к различным фактам общественной жизни (событиям, людям и др.) могут быть позитивными и негативными, принимающими характер предубеждения.

Устойчивость направленности характеризуется длительностью и сохранностью побуждений в течение жизни. Это качество направленности личности связано, в первую очередь, с волевыми характеристиками личности: настойчивостью, целеустремленностью.

Человек — биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и так далее), способное создавать, использовать и хранить орудия в процессе осуществления общественного труда.

Широта направленности характеризует круг интересов личности. Следует помнить, что широкая направленность — это не разбросанность и дилетантство во всех видах деятельности, которыми занимается человек.

Среди большого круга интересов должен быть центральный, главный интерес, направленный на профессиональную деятельность, выполняемую личностью.

Я-концепция (или образ Я)

1) Представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе. Эта концепция — результат познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.

2) характеризуется, помимо прочего, адекватностью или неадекватностью: человек может создать такой образ самого себя (и поверить в него), который не соответствует реальности и приводит к конфликтам с ней; напротив, адекватная Я-концепция способствует более успешному приспособлению к миру и другим людям.