

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра социально-гуманитарных
дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим занятиям

Дисциплина	Б1.О.02.05 Психология саморазвития и социального взаимодействия <hr/> код и наименование дисциплины
Направление подготовки	08.03.01 Строительство <hr/> код и наименование направления подготовки / специальности
Направленность/специализация	Автомобильные дороги <hr/> наименование направленности / специализации образовательной программы
Квалификация выпускника	бакалавр <hr/> указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО
Кафедра-разработчик	социально-гуманитарных дисциплин <hr/> наименование кафедры-разработчика рабочей программы

Мурманск
2021

Составитель – Волков Владимир Валентинович, канд. соц. наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Мурманского государственного технического университета

МУ по ПР рассмотрены и одобрены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин 03.06.2021 г. протокол № 4 .

Рецензент – Порцель А.К., д.и.н., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Мурманского государственного технического университета

Методические указания по организации и проведению практических занятий по дисциплине Б1.О.02.05 Психология саморазвития и социального взаимодействия для студентов направления подготовки 08.03.01 Строительство, направленности (профилю)/специализации автомобильные дороги

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению 08.03.01 Строительство направленности (профилю)/специализации автомобильные дороги рабочей программы по дисциплине «Психология саморазвития и социального взаимодействия».

Требования к минимуму содержания и уровню подготовки по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины - формирование компетенций, необходимых для саморазвития личности, работы в команде и решения задач управления и достижения профессиональных целей.

Задачи изложения и изучения дисциплины:

- познакомить студентов с теориями лидерства и саморазвития, с основами психологии управления и социального взаимодействия, прикладными аспектами делового общения и профессиональной деятельности;
- сформировать навыки эффективного, психологически конструктивного корректного общения в трудовом коллективе;
- сформировать навыки управления конфликтными ситуациями.

2. Планируемые результаты обучения в рамках данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 08.03.01 Строительство направленности (профилю)/специализации автомобильные дороги рабочей программы по дисциплине «Психология саморазвития и социального взаимодействия»:

Таблица 1. - Результаты обучения

№ п/п	Код и содержание компетенции	Степень реализации компетенции	Этапы формирования компетенции (Индикаторы сформированности компетенций)
1.	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Компетенция реализуется полностью	УК-3.1. Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии УК-3.2. Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды

			УК-3.3. Владеть: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде
2.	УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Компетенция реализуется полностью	УК-5.1. Знать: особенности межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.2. Уметь: воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.3. Владеть: навыками правильного толкования межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
3.	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Компетенция реализуется полностью	УК-6.1. Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни УК-6.2. Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения УК-6.3. Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни
4.	УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	Компетенция реализуется полностью	УК-10.1. Знать: действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней; УК-10.2. Уметь: давать оценку

			коррупционному поведению и применять на практике антикоррупционное законодательство; УК-10.3. Владеть: навыками правильного толкования гражданско-правовых терминов, используемых в антикоррупционном законодательстве
--	--	--	--

Таблица 2 – Перечень практических работ

№ п/п	Темы практических работ	Количество часов		
		Очная	Очно-заочная	Заочная
1	2		4	5
1-2	Психология саморазвития.	4		1
3	Личность в коллективе.	2		1
4	Работа с критикой и управление конфликтом.	2		1
5-6	Принципы эффективной командной работы.	4		1
		12		4

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (семинары, дискуссии, просмотр и обсуждение презентаций по темам курса) в сочетании с внеаудиторной работой студентов с целью формирования и развития профессиональных навыков.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие практических умений. Текущая СРС в рамках дисциплины «Психология саморазвития и социального взаимодействия» включает следующие виды работ:

- составление конспекта лекций;
- доклады;
- работа на практических занятиях;
- подготовка к зачёту.

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

Основная литература

1. Деловое общение : учеб. пособие для вузов / авт.-сост. И. Н. Кузнецов. - 5-е изд. - Москва : Дашков и К, 2013. - 527, [1] с. - Библиогр.: с. 467-475. (1)

Дополнительная литература

2. Психология делового общения : учеб. пособие для вузов / А. А. Даниленко; М-во трансп. Рос. Федерации, ГМА им. С. О. Макарова. - Санкт-Петербург : Изд-во ГМА им. С. О. Макарова, 2001. - 157 с. - 66-00. (2)

3. Ридецкая, О.Г. Психология общения : хрестоматия / О.Г. Ридецкая. - М. : Директ-Медиа, 2012. - 681 с. - ISBN 978-5-4458-0348-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117869 (28.11.2016).
4. Яковлева, Н.Ф. Деловое общение. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 269 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48344> — Загл. с экрана.
5. Храменко, В.Е. Деловое общение с зарубежными партнёрами. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2013. — 110 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44406> — Загл. с экрана.

**Содержание программы и методические указания к практическим занятиям
по изучению дисциплины «Психология саморазвития и социального
взаимодействия»**

1-2. Психология саморазвития.

Цель - изучить взаимоотношение понятий «лидерство» и «руководство», выявить закономерности между личностными качествами и стилем лидерства и руководства, провести самоанализ на основе изученного материала и наметить индивидуальный план развития лидерских качеств и компетенций руководителя; изучить основы тайм-менеджмента, методики целеполагания и ослабления психологического напряжения.

Теории лидерства. Развитие лидерских качеств. Лидерство и руководство. Методики саморазвития и повышения личной эффективности в деловой сфере. Основы тайм-менеджмента. Методики психологической саморегуляции и управления стрессом в условиях профессиональной деятельности.

Подготовка к семинару по вопросам для самоконтроля (1-3).

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Как соотносятся понятия «лидерство» и «руководство»? Чем отличаются формальное и неформальное лидерство? Чем лидерство отличается от манипуляционного воздействия?
2. Какие стили лидерства вам известны? Назовите и кратко охарактеризуйте основные теории лидерства (харизматичное лидерство, теория черт лидера, ситуативное лидерство).
3. В чём состоит гендерный аспект проблемы лидерства и руководства?
4. Целеполагание. Проактивность. Расскажите об известных вам стратегиях и методиках целеполагания (SMART-система, методика «Дерево целей», ментальные карты и др.)
5. Расскажите об известных вам приёмах расстановки приоритетов (закон Парето, экспресс-анализ Эйзенхауэра, квадрат Декарта, ABC-анализ и т.п.)
6. Планирование (жёстко-гибкое, контекстное и др.). Инструменты планирования.
7. Поглотители времени. Хронометраж.
8. Расскажите об известной вам методике тайм-менеджмента, повышения личной эффективности и принципах саморазвития (идеи Дейла Карнеги, Стива Павлины, Брайана Трейси и др.)
9. Стресс. Понятие, виды, этапы. Способы саморегуляции и управления стрессом (приёмы релаксации по Джекобсону, техника Александера и др.)

Самоанализ, подготовка индивидуальных докладов о методиках саморазвития, целеполагания и управления временем (см. вопросы для самоконтроля 4-9), анализ опыта применения методик повышения личной эффективности.

Деловая игра, направленная на выявление и развитие лидерских качеств и навыков взаимодействия в команде.

Список рекомендуемой литературы

I – 1; II – 2, 5

3. Личность в коллективе.

Цель – составить практические рекомендации по учету психологических особенностей отдельных сотрудников (в зависимости от темперамента, ведущего канала восприятия, характера, типа личности) в практике профессиональной деятельности.

Психологические типы личности. Психодиагностика психологических типов личности. Основные типы темперамента и их характеристика. Психодиагностика темперамента. Практические рекомендации по учету психологических особенностей различных типов темперамента в практике профессиональной деятельности. Типы личности в зависимости от ведущего канала восприятия и учёт этих психологических особенностей в профессиональной деятельности. Характер. Классификации типов характеров. Акцентуация характера. Психодиагностика характера. Учет психологических особенностей различных типов характера в практике профессиональной деятельности. Толерантное отношение к людям, обладающим различными социально-психологическими характеристиками.

Подготовка индивидуальных докладов по вопросам для самоконтроля.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Основные типы темперамента и их характеристика. Психодиагностика темперамента. Практические рекомендации по учету психологических особенностей различных типов темперамента в практике профессиональной деятельности.
2. Ведущие каналы восприятия. Каким образом можно использовать знания о ведущих каналах восприятия в профессиональной деятельности?
3. Характер. Классификации типов характеров. Акцентуация характера. Психодиагностика характера. Учет психологических особенностей различных типов характера в практике профессиональной деятельности.
4. Психологические типы личности. Психодиагностика психологических типов личности.

Тестирование, направленное на определение типа темперамента и других индивидуальных характеристик, самоанализ, включающий прогнозирование проявления собственных индивидуальных черт в сфере деловой коммуникации и анализ адекватности восприятия индивидуальных особенностей партнёров.

Список рекомендуемой литературы

I – 1 II – 3, 4, 5

4. Работа с критикой и управление конфликтом.

Цель – научиться видеть и использовать положительные свойства конструктивной критики и конфликта, противостоять деструктивной критике, применять различные способы разрешения конфликта в зависимости от ситуации, противостоять психологической напряжённости в коллективе.

Критика и взаимодействие в коллективе. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики. Работа с возражениями. Техника сократического диалога. Правила проведения дисциплинарной беседы. Этика критики. Виды конфликтов. Конфликты, трудовые споры. Их разрешение. Стратегии разрешения конфликтов.

Этические правила поведения в конфликтной ситуации. Профилактика конфликтов как основной путь бесконфликтного взаимодействия и руководства. Конфликты как фактор возникновения коммуникативного стресса. Понятие о психологической напряжённости. Стресс. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.

Подготовка к семинару и дискуссии по вопросам для самоконтроля.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Критика и взаимодействие в коллективе.
2. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики.
3. Правила проведения дисциплинарной беседы. Этика критики.
4. Виды конфликтов. Конфликты, трудовые споры.
5. Стратегии разрешения конфликтов.
6. Профилактика конфликтов как основной путь бесконфликтного взаимодействия и руководства.
7. Конфликты как фактор возникновения коммуникативного стресса.

Подготовка индивидуальных докладов:

1. Работа с возражениями. Техника сократического диалога.
2. Психологический климат в коллективе. Факторы психологической напряжённости в трудовом коллективе.
3. Стресс (причины, этапы развития, способы преодоления).
4. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.

Решение проблемных задач (кейсов), тестирование на определение стрессоустойчивости.

Список рекомендуемой литературы

I – 1, 5; II – 4, 5

5-6. Принципы эффективной командной работы.

Цель – составить представление о видах групп, их структуре, ценности коллектива, принципах эффективной командной работы.

Классификация групп. Формальная и неформальная структура группы. Группа как коллективный субъект деятельности. Коллектив как высшая стадия развития группы. Команда как разновидность группы. Критерии успешности команды. Ролевая структура команды. Адаптация работников к коллективу и трудовой деятельности. Психологический климат в коллективе. Agile-системы: Scrum, Kanban и другие методики повышения командной эффективности.

Подготовка к семинару по вопросам для самоконтроля.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Классификация групп.
2. Формальная и неформальная структура группы.
3. Группа как коллективный субъект деятельности.
4. Коллектив как высшая стадия развития группы. Команда как разновидность группы. Критерии успешности команды.
5. Ролевая структура команды.
6. Адаптация работников к коллективу и трудовой деятельности.

7. Психологический климат в коллективе.

Подготовка индивидуальных докладов по теме: «Agile-системы: Scrum, Kanban и другие методики повышения командной эффективности».

Тестирование на определение командных ролей (по Белбину). Проведение тренинга на развитие навыков взаимодействия в команде.

Список рекомендуемой литературы

I – 1, II – 2, 4

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценка текущей успеваемости студентов осуществляется по результатам:

- проверки домашних заданий (ответы на вопросы для предварительного обсуждения по теме семинарского занятия, выполнение проблемных заданий);
- оценки выступлений студентов с докладами на семинарах, активности участия в дискуссиях и т.д.;
- оценки выполнения заданий и упражнений на практических занятиях.

Вопросы к зачёту

1. Как соотносятся понятия «лидерство» и «руководство»? Чем отличаются формальное и неформальное лидерство? Чем лидерство отличается от манипуляционного воздействия?
2. Какие стили лидерства вам известны? Назовите и кратко охарактеризуйте основные теории лидерства (харизматичное лидерство, теория черт лидера, ситуативное лидерство).
3. В чём состоит гендерный аспект проблемы лидерства и руководства?
4. Целеполагание. Проактивность. Расскажите об известных вам стратегиях и методиках целеполагания (SMART-система, методика «Дерево целей», ментальные карты и др.)
5. Расскажите об известных вам приёмах расстановки приоритетов (закон Парето, экспресс-анализ Эйзенхауэра, квадрат Декарта, ABC-анализ и т.п.)
6. Планирование (жёстко-гибкое, контекстное и др.). Инструменты планирования.
7. Поглотители времени. Хронометраж.
8. Расскажите об известной вам методике тайм-менеджмента, повышения личной эффективности и принципах саморазвития (идеи Дейла Карнеги, Стива Павлины, Брайана Трейси и др.)
9. Стресс. Понятие, виды, этапы. Способы саморегуляции и управления стрессом (приёмы релаксации по Джекобсону, техника Александра и др.)
10. Перечислите виды коммуникативных барьеров. Каким образом можно преодолеть коммуникативные барьеры?
11. Назовите известные вам ошибки восприятия в деловом общении.
12. Что такое «перцепция»? Какими психологическими механизмами она обусловлена?
13. Основные типы темперамента и их характеристика. Психодиагностика темперамента. Практические рекомендации по учету психологических особенностей различных типов темперамента в практике профессиональной деятельности.
14. Ведущие каналы восприятия. Каким образом можно использовать знания о ведущих каналах восприятия в профессиональной деятельности?
15. Характер. Классификации типов характеров. Акцентуация характера. Психодиагностика характера. Учет психологических особенностей различных

- типов характера в практике профессиональной деятельности.
16. Психологические типы личности. Каким образом можно использовать знания о психологических типах личности в профессиональной деятельности?
 17. Кратко охарактеризуйте историю развития управленческой мысли.
 18. Способы воздействия на подчинённых: убеждение, внушение и др. Открытое и скрытое управление. Манипуляция. Как можно противостоять манипулятору?
 19. Каким образом можно повысить мотивацию трудовой деятельности в коллективе?
 20. Охарактеризуйте психологические феномены, проявляющиеся в группе: фасилитация и ингибция, эффект Даннинга-Крюгера, эффект доктора Фокса, эффект свидетеля, парадокс выбора, эффект Рингельмана и др. Каким образом знания об этих феноменах можно использовать в руководстве?
 21. Какова роль руководителя в условиях экстремальной ситуации? Какие психологические механизмы воздействия на людей в экстремальной ситуации наиболее эффективны?
 22. Охарактеризуйте толпу как социально-психологический феномен. Каким образом можно противостоять массовой панике?
 23. Работа с возражениями. Техника сократического диалога.
 24. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики.
 25. Виды конфликта. Стратегии разрешения конфликтов. От чего зависит выбор стратегии?
 26. Этические правила поведения в конфликтной ситуации.
 27. Психологический климат в коллективе. Понятие о психологической напряжённости. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.
 28. Коллектив как высшая стадия развития группы. Команда как разновидность группы. Критерии успешности команды.
 29. Agile-системы: Scrum, Kanban и другие методики повышения командной эффективности.

Технологическая карта дисциплины с зачетом или зачетом с оценкой
Дисциплина: «Психология саморазвития и социального взаимодействия»

№ п/п	Контрольные точки	Зачетное количество баллов		График прохождения (недели сдачи)
		min	max	
	Выступление с докладом	40	44	Доклад с презентацией – 22 балла, доклад без презентации – 20 баллов.
	Конспект лекций	5	6	Качественный подробный конспект – 6 баллов, в конспекте есть недочёты – 5 баллов; конспект некачественный, студент не может устно воспроизвести текст, опираясь на конспект, или конспект охватывает не все изученные темы – 0 баллов.
	Работа на практических занятиях (6 занятий)	15	30	Активная работа на 1 занятии – 5 баллов
	Итого:	60	80	60 баллов и более - допуск к зачёту.
Аттестация				
	Зачёт	10	20	Экзаменационная сессия

	Итоговые баллы по дисциплине	70	100	<i>91-100 – отлично (5) 81-90 – хорошо (4) 61-80 - удовлетворительно (3) 0-60 - неудовлетворительно (2)</i>
--	-------------------------------------	-----------	------------	---