

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

Кафедра социально-гуманитарных  
дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**к самостоятельной работе студентов**

<b>Дисциплина</b>	Б1.О. 36 Психология саморазвития и социального взаимодействия <hr/> код и наименование дисциплины
<b>Направление подготовки</b>	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника <hr/> код и наименование направления подготовки / специальности
<b>Направленность/специализация</b>	Электроэнергетика и электротехника <hr/> наименование направленности / специализации образовательной программы
<b>Квалификация выпускника</b>	бакалавр <hr/> указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО
<b>Кафедра-разработчик</b>	социально-гуманитарных дисциплин <hr/> наименование кафедры-разработчика рабочей программы

Мурманск  
2020

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

МУ по СР рассмотрены и одобрены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин 10.06.2020 г. протокол № 10

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

**Методические указания по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине Б1.О. 36 Психология саморазвития и социального взаимодействия для студентов направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленности (профилю)/специализации Электроэнергетика и электротехника**

Методические указания составлены в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленности (профилю)/специализации Электроэнергетика и электротехника 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленности (профилю)/специализации Электроэнергетика и электротехника:

**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-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

**Таблица 2 – Тематический план**

Номер и наименование разделов дисциплины	Кол-во часов на сам. работу по разделам дисциплины	Номер семестра, в котором изучаются разделы дисциплины	Форма контроля
1	2	3	4
1. Психология саморазвития.	20	3,4	зачёт
2. Коммуникация и межличностное общение в профессиональной группе.	20	3,4	зачёт
3. Личность в коллективе.	20	3,4	зачёт
4. Управление коллективом.	20	3,4	зачёт
5. Работа с критикой и управление конфликтом.	20	3,4	зачёт
6. Принципы эффективной командной работы.	20	3,4	зачёт
<b>Всего</b>	<b>120</b>		

### **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. Храмченко, 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 самостоятельной работе по изучению дисциплины «Психология саморазвития и социального взаимодействия»**

##### **1. 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.

*Конспектирование и изучение лекционного материала по теме, самоанализ, самостоятельное и индивидуальное изучение и конспектирование литературы о саморазвитии, анализ опыта применения методик повышения личной эффективности.*

##### **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, квадрант 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.)

### **Список рекомендуемой литературы**

I – 1; II – 2, 5

## **2. Коммуникация и межличностное общение в профессиональной группе.**

**Цель** – изучение особенностей перцепции и коммуникации в команде, формирование умений преодолевать ошибки восприятия и коммуникативные барьеры.

Особенности делового общения. Перцепция. Ошибки восприятия в деловом общении. Коммуникативные барьеры. Способы преодоления коммуникативных барьеров. Общение с «трудными» людьми. Толерантность. Условия успешной коммуникации в коллективе.

*Конспектирование и изучение лекционного материала по теме*

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. В чём состоят особенности делового общения в коллективе?
2. Что такое «перцепция»? Какими психологическими механизмами она обусловлена?
3. Назовите известные вам ошибки восприятия в деловом общении.
4. Каковы условия успешной коммуникации в коллективе?
5. Перечислите виды коммуникативных барьеров.
6. Каким образом можно преодолеть коммуникативные барьеры?

### **Список рекомендуемой литературы**

I – 1, 5; II – 4, 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.

*Конспектирование лекционного материала, самоанализ, включающий прогнозирование проявления собственных индивидуальных черт в сфере деловой коммуникации и анализ адекватности восприятия индивидуальных особенностей партнёров.*

#### **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.

#### **Список рекомендуемой литературы**

I – 1 II – 3, 4, 5

#### **4. Управление коллективом.**

**Цель** – сформировать представления о психологических знаниях и психологических компетенциях, необходимых для успешного исполнения функций руководителя.

Структура управленческой деятельности. Управленческое решение, управленческое общение, управленческое влияние, - их взаимосвязь. Виды управленческого влияния. Способы воздействия на подчинённых: убеждение, внушение и др. Открытое и скрытое управление. Манипуляция. Психологически конструктивное влияние на подчиненных. Мотивация трудовой деятельности в коллективе. Активность и побуждение человека к деятельности. Пути повышения мотивации персонала. Ошибки руководства. Психологическая подготовка руководителя. Психологические феномены, проявляющиеся в группе: фасилитация и ингибция, эффект Даннинга-Крюгера, эффект доктора Фокса, эффект свидетеля, парадокс выбора, эффект Рингельмана и др. Руководитель в условиях экстремальной ситуации. Психологические механизмы воздействия на людей в экстремальной ситуации. Толпа как социально-психологический феномен. Профилактика массовой паники.

*Конспектирование и анализ лекционного материала.*

#### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Кратко охарактеризуйте историю развития управленческой мысли.
2. Какова роль психологии в управленческой деятельности?
3. Что такое «субъект» и «объект управления»?
4. Какую роль играет личность руководителя в управлении коллективом?
5. Какие качества руководителя являются наиболее профессионально значимыми?

6. Из чего складывается индивидуальный стиль деятельности руководителя? Способы воздействия на подчинённых: убеждение, внушение и др. Открытое и скрытое управление. Манипуляция. Как можно противостоять манипулятору?
7. Охарактеризуйте психологически конструктивное влияние на подчиненных.
9. Каким образом можно повысить мотивацию трудовой деятельности в коллективе?
10. 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?
11. Какова роль руководителя в условиях экстремальной ситуации? Какие психологические механизмы воздействия на людей в экстремальной ситуации наиболее эффективны?
12. Охарактеризуйте толпу как социально-психологический феномен. Каким образом можно противостоять массовой панике?

### **Список рекомендуемой литературы**

I – 1; II – 2, 5

### **5. 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.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Критика и взаимодействие в коллективе.
2. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики.
3. Работа с возражениями. Техника сократического диалога.
4. Правила проведения дисциплинарной беседы. Этика критики.
5. Виды конфликтов. Конфликты, трудовые споры.
6. Стратегии разрешения конфликтов.
7. Этические правила поведения в конфликтной ситуации.
8. Профилактика конфликтов как основной путь бесконфликтного взаимодействия и руководства.
9. Конфликты как фактор возникновения коммуникативного стресса.
10. Психологический климат в коллективе. Понятие о психологической напряжённости. Стресс.

11. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.

*Самостоятельное обобщение изученного материала, подготовка к решению проблемных задач (кейсов).*

### **Список рекомендуемой литературы**

I – 1, 5; II – 4, 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.

*Конспектирование и изучение лекционного материала по теме, самостоятельное и индивидуальное изучение и конспектирование литературы о методике повышения эффективности командной работы.*

### **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.

8. Agile-системы: Scrum, Kanban и другие методики повышения командной эффективности.

### **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.
<b>Аттестация</b>				
	Зачёт	10	20	Экзаменационная сессия
	<b>Итоговые баллы по дисциплине</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	91-100 – отлично (5) 81-90 – хорошо (4) 61-80 - удовлетворительно (3) 0-60 - неудовлетворительно (2)