

год начала подготовки 2017

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего  
образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра информационных технологий в экономике и бизнесе

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Жизненная навигация

(наименование учебной дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика

(код и направление подготовки/специальности)

Финансы и кредит

(код и направление подготовки/специальности, в случаях, если программа разработана для разных направлений подготовки/специальностей)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «25» января 2017, протокол № 5.

Заведующий кафедрой Прикладной экономики и сферы обслуживания  
(название кафедры)

к.п.н., доцент Гнездилова О.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2017 год

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Жизненная навигация» является:

Обеспечение профессионального образования, способствующего реализации системного подхода в подготовке обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

Формирование у обучающихся систематизированных профессионально значимых и необходимых бакалавру экономики знаний о факторах, способствующих и препятствующих успешной социализации человека, о жизненных ситуациях, связанных с выполнением типичных социальных ролей, о мотивационно-ценностных отношениях к жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на развитие у обучающихся навыков овладения комплексом актуальных знаний о стратегиях жизненного успеха обучающихся подготовке конкурентоспособного специалиста на рынке труда.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» относится к ФТД. Факультативы (ФТД.01).

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися:

- предшествует освоению данной дисциплины: Введение в профессию, Психология, Социология.

- после изучения данной дисциплины изучается: Философия, Информационные технологии в профессиональной сфере, Финансовые отношения в современной экономике.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ДПК – 1 Способен применять психологические приемы самоорганизации и саморегуляции личности в ходе жизненного и профессионального самоопределения.

### Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
ДПК- 1 Способен применять психологические приемы самоорганизации и саморегуляции личности в ходе жизненного и профессионального самоопределения	<b>Владеть:</b> - способами оптимизации цели с использованием SMART-теста В1(ДПК-1); - методикой применения SWOT-анализа В2 (ДПК-1 )
	<b>Уметь:</b> - применять способы разработки графической схемы «Дерево жизненно важных целей» У1 (ДПК-1); - применять методику «матрица переговоров» У2 (ДПК-1);
	- сущность, механизмы и закономерности оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности в нестандартных ситуациях З1(ДПК-1); - сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала З2 (ДПК-1);

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины оставляет 1 зачетная единица, 36 часов.

**Общий объем учебной дисциплины**

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем						СР	Контроль	
			в з.е.	в часах	Всего	Л	ПР	КоР	зачет	Конс			экзамен
		2 сессия, 3 курс	1	36	8	6		1,7	0,3			24,3	3,7
		<i>Итого:</i>	1	36	8	6		1,7	0,3			24,3	3,7

**Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
заочная форма**

№№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						СР	Контроль	Результаты обучения	
			Всего	Л	ПР	КоР	зачет	Конс				экзамен
1.	Тема 1. Философско-психологические модели связей личности с жизнью.	8	2	2						6		В1(ДПК-1) В2(ДПК-1) У1(ДПК-1) У2(ДПК-1) З1(ДПК-1)
2.	Тема 2. Детерминанты жизни и жизненного пути личности.	8	2	2						6		В1(ДПК-1) В2(ДПК-1) У1(ДПК-1) У2(ДПК-1) З1(ДПК-1)
3.	Тема 3. Формы личностного осуществления жизни.	8	2	2						6		В1(ДПК-1) В2(ДПК-1) У1(ДПК-1) У2(ДПК-1) З1(ДПК-1)
4.	Тема 4. Отношение личности к жизни.	6,3								6,3		В1(ДПК-1) В2(ДПК-1) У1(ДПК-1) У2(ДПК-1) З1(ДПК-1)
5.	Тема 5. Культурные детерминанты, активность, продуктивность личности.											В1(ДПК-1) В2(ДПК-1) У1(ДПК-1) У2(ДПК-1) З1(ДПК-1)
6.	Промежуточная аттестация (экзамен)	5,7	2			1,7	0,3				3,7	
7.	Итого	36	8	6		1,7	0,3			24,3	3,7	

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ**

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1.	<b>Тема 1.</b> Философско-психологические модели связей личности с жизнью.	Категория «жизни» в психологии личности. Философские истоки понимания индивидуальной жизни. Концепции гедонизма, скептицизма, аскептицизма, жизненного восхождения как способов проживания жизни. Проблемы жизни, смерти, бессмертия. Жизнь в измерениях абсолюта,

		<p>природы, культуры, общества, личности, «я». Модель развития личностью жизни. Модель персональной экзистенции жизни. Сближение философии, психологии, художественной литературы в изучении индивидуальной жизни.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1,2 Дополнительная: 1, 2</p>
2. _____	<b>Тема 2.</b> Детерминанты жизни и жизненного пути личности.	<p>Разнообразие типов детерминации жизни и личности: причинность, обусловленность, воздействие, влияние, опосредование, противоречие.</p> <p>Природная детерминация: телесность личности, природная среда жизни, отношение к телесному и природному в своей жизни.</p> <p>Социальная детерминация жизни: социально-исторические условия индивидуальной жизни, отношения и взаимодействия личности с обществом, группой, семьёй. Психосоциальная детерминация жизни (социальные представления, социальные чувства, социальное мышление).</p> <p>Культурная детерминация жизни. Идеальный образ человека.</p> <p>Личностная детерминация жизненного пути: самопознание, самоорганизация, саморегуляция. Личностные стремления, цели, планы, стратегии.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1,2 Дополнительная: 1, 2</p>
3. _____	<b>Тема 3.</b> Формы личностного осуществления жизни.	<p>Сознание и бессознательное личности в контексте индивидуальной жизни. Единство сознания и деятельности в процессе жизни. Жизнь в познании. Форма интеллектуальной жизни. Жизнь личности во взаимодействиях, общении, коммуникациях, диалогах.</p> <p>Личностная рефлексия в контексте жизни. Индивидуальный синтез познания, деятельности, общения отношений, рефлексии, творчества.</p> <p>Жизненные интегралы личности: жизнестойкость, самостоятельность, исполнительность.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1,2 Дополнительная: 1, 2</p>
4. _____	<b>Тема 4.</b> Отношение личности к жизни.	<p>Условия становления отношений личности к миру, к жизни, к себе. Жизненный генез отношений личности. Классификации предметов жизненных отношений. Ценностная направленность жизненных отношений. Культурные вклады личности как субъекта отношений. Самообщение отношений по критериям переживания «счастья», «благополучия», «целостности», «гармонии», и т.д. Способы разрешения жизненных проблем.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1,2 Дополнительная: 1, 2</p>
5. _____	<b>Тема 5.</b> Культурные детерминанты, активность, продуктивность личности.	<p>Культурные условия развития психической жизни. Культурная среда индивидуальной жизни. Архетипы личности в культуре. Отношение личности к культуре. Культурно-психологический подход в практике консультирования и психотерапии личности. Роль диалога «личность - другой» в культурной самореализации личности. «Личностная культура» общества: способы ее психологического развития.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1,2 Дополнительная: 1, 2</p>

### Планы практических занятий

#### Тема 1. Философско-психологические модели связей личности с жизнью.

Категория «жизни» в психологии личности. Философские истоки понимания индивидуальной жизни. Концепции гедонизма, скептицизма, аскетизма, жизненного восхождения как способов проживания жизни. Проблемы жизни, смерти, бессмертия. Жизнь в измерениях абсолюта, природы, культуры, общества, личности, «я». Модель

развития личностью жизни. Модель персональной экзистенции жизни. Сближение философии, психологии, художественной литературы в изучении индивидуальной жизни.

**Тема 2. Детерминанты жизни и жизненного пути личности.**

Разнообразие типов детерминации жизни и личности: причинность, обусловленность, воздействие, влияние, опосредование, противоречие.

Природная детерминация: телесность личности, природная среда жизни, отношение к телесному и природному в своей жизни.

Социальная детерминация жизни :социально-исторические условия индивидуальной жизни , отношения и взаимодействия личности с обществом, группой, семьей.

Психосоциальная детерминация жизни (социальные представления, социальные чувства, социальное мышление). Культурная детерминация жизни. Идеальный образ человека.

Личностная детерминация жизненного пути: самопознание, самоорганизация, саморегуляция. Личностные стремления, цели, планы, стратегии.

**Тема 3. Формы личностного осуществления жизни.**

Сознание и бессознательное личности в контексте индивидуальной жизни. Единство сознания и деятельности в процессе жизни. Жизнь в познании. Форма интеллектуальной жизни. Жизнь личности во взаимодействиях, общении, коммуникациях, диалогах.

Личностная рефлексия в контексте жизни. Индивидуальный синтез познания, деятельности, общения отношений, рефлексии, творчества. Жизненные интегралы личности: жизнестойкость, самостоятельность, исполнительность.

**Тема 4. Отношение личности к жизни.**

Условия становления отношений личности к миру, к жизни, к себе. Жизненный генез отношений личности. Классификации предметов жизненных отношений. Ценностная направленность жизненных отношений. Культурные вклады личности как субъекта отношений. Самообщение отношений по критериям переживания «счастья», «благополучия», «целостности», «гармонии», и т.д. Способы разрешения жизненных проблем.

**Тема 5. Культурные детерминанты, активность, продуктивность личности.**

Культурные условия развития психической жизни. Культурная среда индивидуальной жизни. Архетипы личности в культуре. Отношение личности к культуре. Культурно-психологический подход в практике консультирования и психотерапии личности. Роль диалога «личность - другой» в культурной самореализации личности. «Личностная культура» общества: способы ее психологического развития

**6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

**изучения:**

- первоисточников,
- дат и событий,
- терминологии.

**ответов:**

- на вопросы для самопроверки,

**подготовки:**

- сообщений,
- рефератов,
- презентаций.

**решений:**

- заданий,
- тестов.

## 6.1. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.

### 6.1.1 Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

**АБСТРАКЦИЯ** (лат. abstractio - отвлечение) - мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления с целью его более детального изучения.

**АВТОРИТАРНЫЙ** (лат. autoritas - влияние, власть) - характеристика человека как личности или его поведения в отношении других людей, подчеркивающая склонность пользоваться преимущественно недемократическими методами воздействия на них: давление, приказы, распоряжения и т. п.

**АВТОРИТЕТНОСТЬ** (лат. autoritas - влияние, власть) - способность человека иметь определенный вес среди людей, служить для них источником идей и пользоваться их признанием и уважением.

**АГРЕССИВНОСТЬ** (лат. aggredi - нападать) - поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

**АДАПТАЦИЯ** (лат. adapto - приспособляю) - приспособление *органов чувств* к особенностям действующих на них *стимулов* с целью их наилучшего восприятия и предохранения *рецепторов* от излишней перегрузки.

**АККОМОДАЦИЯ** - изменение уже сложившихся знаний, навыков, умений в соответствии с возникшими новыми условиями.

**АКТИВНОСТЬ** - понятие, указывающее на способность живых существ производить спонтанные движения и изменяться под воздействием внешних или внутренних *стимулов-раздражителей*.

**АКТУАЛИЗАЦИЯ** (лат. actualis - деятельный) - действие, заключающееся в извлечении усвоенного материала из *долговременной* или *кратковременной памяти* с целью последующего использования его при *узнавании, припоминании, воспоминании* или непосредственном *воспроизведении*.

**АКЦЕНТУАЦИЯ** - выделение какого-либо свойства или признака на фоне других, его особенное развитие.

**АЛЬТРУИЗМ** (лат. alter - другой) - черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь людям и животным.

**АМБИВАЛЕНТНОСТЬ** (греч. amphi - двойственность, лат. valentia - сила). В психологии чувств обозначает одновременное присутствие в душе человека противоположных, несовместимых друг с другом стремлений, касающихся одного и того же объекта.

**АМНЕЗИИ** - нарушения памяти, возникающие при различных локальных поражениях мозга.

**АНАЛИЗ** (греч. analysis - разложение, расчленение) - процесс расчленения целого на части; включен во все акты практического и познавательного взаимодействия организма со средой.

**АНАЛИЗАТОР** - понятие, предложенное И. П. Павловым. Обозначает совокупность *афферентных* и *эфферентных* нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на *раздражители*.

**АНАЛОГИЯ** (греч. analogos - соответственный, соразмерный) - сходство между объектами в некотором отношении.

**АПАТИЯ** (греч. apatheia - бесстрастность) - состояние эмоциональной пассивности, безразличия и бездеятельности; характеризуется упрощением чувств, равнодушием к событиям окружающей действительности и ослаблением побуждений и интересов.

**АПРАКСИЯ** (греч. apraxia - бездействие) - нарушение произвольных целенаправленных движений и действий у человека.

**АССИМИЛЯЦИЯ** - использование в новых условиях готовых умений и навыков без их существенного изменения.

**АССОЦИАЦИЯ** (лат. associatio - соединение) - связь между психическими

явлениями, при которой *актуализация* одного из них влечет за собой появление другого.

**АСТЕНИЯ** (греч. *astheneia* - бессилие, слабость) - нервно-психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и истощаемости, сниженном *пороге чувствительности*, крайней неустойчивости *настроения*, нарушении сна.

**АТТРАКЦИЯ** (лат. *attrahere* - привлекать, притягивать) - понятие, обозначающее возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого.

**АУТИЗМ** (греч. *auto* - сам) - крайняя форма психологического отчуждения, выражающаяся в уходе *индивида* от контактов с окружающей действительностью и погружении в мир собственных переживаний.

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** (греч. *-autos* - сам, *genos* - происхождение) - комплекс специальных упражнений, основанных на самовнушении и используемых человеком для управления собственными психическими состояниями и поведением.

**АФАЗИИ** - нарушения речи, возникающие при локальных поражениях коры левого полушария мозга (у правшей) и представляющее собой системное расстройство различных видов речевой деятельности.

**АФФЕКТ** (лат. *affectus* - душевное волнение, страсть) - кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате *фрустрации* или какой-либо иной, сильно действующей на *психику* причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека *потребностей*.

**АФФЕРЕНТНЫЙ** (лат. *afferentis* - приносящий) - понятие, характеризующее ход процесса нервного возбуждения по нервной системе в направлении от периферии тела к головному мозгу.

**АФФИЛИАЦИЯ** (англ. *to affiliate* - присоединять, присоединяться) - потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально-положительных (дружеских, товарищеских, приятельских) отношений с окружающими людьми.

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

**БЕЗУСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС** (лат. *reflexus* - отражение) - наследственно закрепленная стереотипная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешнего мира или изменения внутренней среды организма.

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

**БИХЕВИОРИЗМ** (англ. *behaviour* - поведение) - одно из ведущих направлений в американской психологии, получившее широкое распространение и в других странах - учение, в котором в качестве предмета психологических исследований рассматривается только поведение человека и изучается его зависимость от внешних и внутренних материальных стимулов (необходимость и возможность научного исследования собственно психических явлений отрицается). Родоначальники теории - Б. Э. Торндайк, Дж. Уотсон.

**БОЛЬШАЯ ГРУППА** - значительное по количественному составу социальное объединение людей, образованное на основании какого-либо абстрагированного (см. *абстракция*) социально-демографического признака: пола, возраста, национальности, профессиональной принадлежности, социального или экономического положения и т. п.

**БРЕД** - ненормальное, болезненное состояние психики человека, сопровождающееся фантастическими образами, видениями, галлюцинациями (см. также *аутизм*).

**ВАЛИДНОСТЬ** (англ. *valid* - пригодный) - качество метода психологического исследования, выражающееся в его соответствии тому, для изучения и оценки чего он

изначально был предназначен.

**ВЕДУЩИЙ ТИП ОБЩЕНИЯ** - преобладающий в данный возрастной период тип общения с окружающими людьми, благодаря которому у человека формируются его основные личностные качества.

**ВЕРА** - убежденность человека в чем-либо, не подкрепляемая убедительными логическими аргументами или фактами.

**ВЕРБАЛЬНЫЙ** (лат. *verbalis* - словесный) - относящийся к звуковой человеческой речи.

**ВЛЕЧЕНИЕ** - желание (потребность) что-либо сделать, побуждающее человека к соответствующим действиям.

**ВНИМАНИЕ** - состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

**ВНУТРЕННЯЯ РЕЧЬ** - особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с *бессознательными*, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

**ВНУШАЕМОСТЬ** - податливость человека действию *внушения*.

**ВНУШЕНИЕ** (лат. *suggestio*) - неосознанное (или осознанное) влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

**ВОЗБУДИМОСТЬ** - свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием *раздражителей* и сохранять его следы в течение некоторого времени.

**ВОЛЯ** - свойство (состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей *психикой* и *поступками*. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

**ВООБРАЖЕНИЕ** - способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

**ВОСПОМИНАНИЕ** (припоминание) - воспроизведение по *памяти* какой-либо ранее воспринятой информации. Один из основных процессов памяти.

**ВОСПРИЯТИЕ** - процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через *органы чувств*. Завершается формированием *образа*.

**ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ** - доступное для наблюдения *умственное действие*, заключающееся в восстановлении и реконструкции актуализированного содержания в той или иной знаковой форме.

**ВРЕМЯ РЕАКЦИИ** - интервал времени между началом действия какого-либо *стимула* и появлением в организме определенной *реакции* на него.

**ВТОРАЯ СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА** - система речевых знаков, *символов*, вызывающих у человека такие же реакции, как и реальные объекты, которые этими символами обозначены.

**ВЫБОРКА** - группа людей, на которой проводится исследование (в противоположность выборке, генеральной совокупностью называют множество людей, на которых распространяются результаты исследования); выборка является частью генеральной совокупности.

**ГАЛЛЮЦИНАЦИИ** (лат. *hallucinatio* - бред, видение) - нереальные, фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющих на состояние его психики (см. также *аутизм*, *бред*).

**ГЕНИАЛЬНОСТЬ** (лат. *genius* - дух) - высший уровень развития у человека каких-либо *способностей*, делающий его выдающейся личностью в соответствующей области или сфере деятельности.

**ГЕНОТИП** (греч. *genos* - происхождение, *typos* - форма, образец) - совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

**ГЕШТАЛЬТ ГРУППЫ** - группы людей, образуемые для психотерапевтического воздействия в *гештальттерапии*.



**ГЕШТ АЛЬТ ТЕРАПИЯ** (нем.gestalt - целостная форма, образ, структура) – система методов и процедур психотерапевтического воздействия на человека, основанных на теории *гештальтпсихологии* - области психологических исследований, ставящих во главу угла закономерности образования и функционирования целостных структур, исходя из которых объясняются их элементы и связи между ними (главный принцип - безусловное принятие человеком себя, других людей и всего остального мира такими, какие они есть; восприятие и оценка наличного состояния как вполне совершенного, не требующего изменения или улучшения).

**ГИПНОЗ** (греч.hypnos – сон) - вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие сознательного контроля над собственным поведением.

**ГОЛОВНОЙ МОЗГ** - передний отдел центральной нервной системы позвоночных животных и человека, помещающийся в полости черепа; материальный субстрат высшей нервной деятельности и главный регулятор всех жизненных функций организма.

**ГОМЕОСТАЗ** (греч.homoios - подобный, stasis - стояние) - нормальное состояние равновесия органических и других процессов в живой системе.

**ГРЕЗЫ** - фантазии, мечты человека, рисуемые в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

**ГРУППА** - совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков (см. также *малая группа*).

**ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА** (греч.dynamis - сила) - направление исследований в *социальной психологии*, которое изучает процесс возникновения, функционирования и развития разных групп.

**ГРУППЫ ВСТРЕЧ** - специальные малые группы, применяемые в практике *социально-психологического тренинга* саналогичным названием; цель этого тренинга - обнаружение и использование резервов саморазвития личности, заложенных в ней самой, через специальные приемы, помогающие личности осознать свои возможности, избавиться от психологических барьеров и комплексов.

**ГРУППЫ ПСИХОДРАМЫ** - малые группы, в которых через ролевое поведение людьми лучше осознаются и эффективно решаются их собственные проблемы; усваиваемые роли становятся достоянием личности и позволяют ей хорошо адаптироваться в жизни.

**ГРУППЫ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ** - группы, в которых в процессе психотерапевтической работы большое значение придается прямым телесным контактам людей как средству избавления от психологических проблем.

**ГРУППЫ ТРЕНИНГА УМЕНИЙ** - бихевиористски ориентированные группы, рассчитанные на выработку у их участников полезных для жизни умений и навыков, в частности коммуникативных; благодаря умениям, вырабатываемым в этих группах, человек может избавиться от тревожности, агрессивности, неуверенности в себе и других привычных форм отрицательного поведения.

**ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ** - направление в зарубежной психологии, в последнее время бурно развивающееся и в нашей стране, признающее своим главным предметом *личность* как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее заданное, а "открытую возможность" *самоактуализации*, присущую только человеку.

**ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (лат.devatio - отклонение) - поведение с отклонением от принятых в обществе правовых или нравственных норм (основные виды такого поведения - преступность и уголовно не наказуемое аморальное поведение).

**ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ** (лат.persona - личность, лицо - обезличивание) - временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как *личность*.

**ДЕПРЕССИЯ** (лат.depressio - подавление) - состояние душевного расстройства,

подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением *активности*.

**ДЕТЕРМИНИЗМ** (лат. *determinare* - определять) - философско-гносеологическое учение, утверждающее наличие и возможность установления объективных причин всех явлений, существующих в мире (в психологии - закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов).

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** - специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

**ДИАЛОГ** (греч. *dialogos*) - попеременный обмен репликами двух и более людей.

**ДИСТРЕСС** - отрицательное влияние стрессовой (см. *стресс*) ситуации на деятельность человека.

**ДУША** ~ понятие, отражающее исторически изменявшиеся воззрения на *психику* человека и животных.

**ЖЕЛАНИЕ** - состояние актуализированной, то есть начавшей действовать, *потребности*, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

**ЖЕСТ** - движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или указывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

**ЖИТЕЙСКИЕ ПОНЯТИЯ** - те понятия, которые используются людьми в повседневном языке, в обыденном общении; от научных понятий отличаются меньшей определенностью и точностью, большей изменчивостью формулировок, слабой операционализацией и верификацией.

**ЗАДАТКИ** – предпосылки к развитию способностей (их биологический или социальный фундамент). Могут быть врожденными или приобретенными.

**ЗАМЕЩЕНИЕ** (сублимация) - один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически недостижимой цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

**ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ** - психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм и неприятных переживаний, стремясь вместе с тем сохранить в целостности сложившийся "Я" - образ.

**ЗНАЧЕНИЕ** (слова, понятия) - то содержание, которое вкладывают в данное слово или понятие все употребляющие его люди.

**ИДЕНТИФИКАЦИЯ** (лат. *identificare* - отождествлять) - в психологии - установление сходства одного человека с другим, направленное на его воспоминание и собственное развитие идентифицирующегося с ним лица.

**ИКОНИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ** - (см. *мгновенная память*).

**ИЛЛЮЗИИ** (лат. *illusio* - ошибка, заблуждение) - феномены восприятия, воображения и памяти, существующие только в голове человека и не соответствующие какому либо реальному явлению или объекту.

**ИМИДЖ** (англ. *image* - образ) - сложившийся в массовом сознании и имеющий характер *стереотипа* эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

**ИМПРИНТИНГ** (англ. *imprint* - запечатлеть) - вид приобретения опыта, занимающий промежуточное положение между научением и врожденными реакциями; одна из форм памяти.

**ИМПУЛЬСИВНОСТЬ** - характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к скоропалительным решениям, непродуманным действиям и поступкам.

**ИНДИВИД** (лат. *individuum*-неделимое) - отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

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

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** - устойчивое сочетание особенностей выполнения разных видов деятельности одним и тем же человеком.

**ИНИЦИАТИВА** (лат. *initio* - начинать, посвящать в таинство) - проявление человеком активности, не стимулированной извне и не определяемой не зависящими от него обстоятельствами.

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

**ИНСТИНКТ** (лат. *instinctus* - побуждение) - врожденная, малоизменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

**ИНТЕЛЛЕКТ** (лат. *intellectus* - разумение, понимание) - совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных, например человекообразных обезьян.

**ИНТЕНЦИЯ** (лат. *intentio* - стремление) - направленность *сознания*, *мышления* на какой-либо предмет.

**ИНТЕРАКЦИЯ** (англ. *interaction*) - взаимодействие.

**ИНТЕРЕС** - эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению; форма проявления познавательной *потребности*.

**ИНТЕРФЕРЕНЦИЯ** (лат. *inter* - между, *ferentis* - несущий) - нарушение нормального хода одного процесса вмешательством другого.

**ИНТРОВЕРСИЯ** (лат. *intro* - внутрь, *versio* - поворачивать, обращать) - обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг (одна из базовых *черт личности*).

**ИНТРОСПЕКЦИЯ** (лат. *introspecto* - гляжу внутрь, всматриваюсь) - метод познания человеком психических явлений путем самонаблюдения.

**ИНТУИЦИЯ** (лат. *intueri* - пристально, внимательно смотреть) - способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

**ИНФАНТИЛИЗМ ЛИЧНОСТНЫЙ** (лат. *infantilis* - младенческий, детский) - сохранение в *психике* и *поведении* взрослого особенностей, присущих детскому возрасту.

**ИСПЫТУЕМЫЙ** - человек, над которым проводятся научные психологические опыты.

**ИПОХОНДРИЯ** - состояние чрезмерного внимания к своему здоровью, страх перед неизлечимыми болезнями.

**КАТАРСИС** (греч. *katharsis* - очищение) - психоаналитический (см. *психоанализ*) термин, обозначающий душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний типа *аффекта* или *стресса*.

**КЛИМАТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ** (греч. *klima* (*klimatos*) - наклон) - качественная сторона *межличностных отношений*, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной *совместной деятельности* и всестороннему развитию *личности* в *группе*.

**КОЛЛЕКТИВ** (лат. *collectivus* - собирательный) - группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе социально ценной совместной деятельности высокого уровня развития.

**КОММУНИКАЦИИ** (лат. *communico* - делаю общим, связываю, общаюсь) - смысловой аспект социального взаимодействия: контакты, *общение*, обмен информацией между людьми.

**КОМПЛЕКС** (лат. *complexus* - связь, сочетание) - соединение отдельных психических процессов в целое, отличное от суммы своих элементов.

**КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ** - сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков),

сопровождается глубокими отрицательными эмоциональными переживаниями по этому поводу.

**КОНКУРЕНЦИЯ** (лат. *concurro* - сбегаюсь, сталкиваюсь) - одна из основных форм организации межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением индивидуальных или групповых целей, интересов в условиях противоборства с добивающимися этих же целей и интересов других индивидов или групп.

**КОНСТАТНОСТЬ** (лат. *constans* (*constantis*) - постоянный) - относительная независимость воспринимаемых характеристик объектов от параметров раздражения рецепторных поверхностей *органов чувств*.

**КОНСТАТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ** - свойство воспринимать объекты и видеть их относительно постоянными по величине, форме и цвету в изменяющихся физических условиях восприятия.

**КОНФАБУЛЯЦИИ** (лат. *confabulo* - болтаю) - ложные воспоминания, наблюдающиеся при нарушениях памяти.

**КОНФЛИКТ** (лат. *conflictus* - столкновение) - столкновение противоположно направленных *целей, интересов, позиций, мнений* или взглядов *оппонентов* или субъектов взаимодействия.

**КОНФЛИКТ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ** - состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, порождающих *аффекты*, и *стрессы*.

**КОНФЛИКТ МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ** - трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

**КОНФОРМНОСТЬ** (лат. *conformis* - подобный, сообразный) - некритическое принятие человеком чужого неправильного мнения, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается.

**КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКТОРНАЯ ДУГА** - понятие, расширяющее и углубляющее представление И. П. Павлова о *рефлекторной дуге* за счет включения в него новейших данных о специализации и работе различных групп нейронов коры головного мозга.

**КОНЦЕПЦИЯ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА** - совокупность научных взглядов американского психолога Э. Берна и его последователей о том, что судьба человека предопределена в существенной степени особенностями его бессознательного, которое как бы влечет его к определенным событиям - успеху, неудаче, трагедиям и т. д. По Э. Берну, в бессознательном человека как бы сидит некий "маленький человек" и дергает за веревочки, управляя жизнью "большого человека" по сценарию, зафиксированному в бессознательном с помощью жизненных ситуаций, имевших место при активном формировании бессознательного (в детские, юношеские годы).

**КОРРЕЛЯЦИЯ** (лат. *correlatio* - соотношение) - понятие, указывающее на статистическую связь, существующую между изучаемыми явлениями.

**КРИЗИС** - состояние душевного расстройств, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

**ЛАБИЛЬНОСТЬ** (лат. *labilis* - скользящий, неустойчивый) - свойство нервных процессов (нервной системы), проявляющееся в способности проводить определенное количество нервных импульсов за единицу времени. Лабильность также характеризует скорость возникновения и прекращения нервного процесса.

**ЛИБИДО** - одно из ключевых понятий *психоанализа*. Обозначает некоторый вид энергии, чаще всего биохимической, которая лежит в основе потребностей и поступков человека. Понятие введено в научный оборот З. Фрейдом (изначально использовалось как синоним сексуального влечения).

**ЛИДЕР** (англ. leader - ведущий) - член группы, чей авторитет безоговорочно признается остальными членами, готовыми следовать за ним. Группа признает за лидером право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях.

**ЛИДЕРСТВО** - отношения доминирования и подчинения, влияния и следования в системе *межличностных отношений в группе*.

**ЛИЧНОСТЬ** - понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его *индивидуальность*.

**ЛОКУС КОНТРОЛЯ** - индивидуально-психологическое понятие, характеризующее то, в чем данный человек видит основные причины собственного поведения и поступков других людей (при внутреннем л. к. эти причины помещаются в самом человеке, в его психологии, а при внешнем л.к. они располагаются вне данного человека, например во внешних объективных обстоятельствах его жизни).

**ЛОНГИТУДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ** (англ. longitude - долгота) - длительное по времени своего проведения научное исследование процессов формирования, развития и изменения каких-либо психических или поведенческих явлений.

**ЛЮБОВЬ** - высшее духовное чувство человека, богатое разнообразными эмоциональными переживаниями, основанное на благородных чувствах и высокой морали и сопровождаемое готовностью сделать все от себя зависящее для благополучия любимого человека.

**МАЛАЯ ГРУППА** – небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2–3 до 20–30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом.

**МАНИПУЛИРОВАНИЕ** (лат. manipulatio - ручной прием, действие) - совершение каких-либо действий, поступков с целью достижения своих замыслов, интересов, потребностей за счет другого (или в ущерб интересам другого человека) в скрытой, завуалированной форме. В работах Д. Карнеги популяризируется в качестве наиболее рационального метода в процессе взаимодействия с людьми.

**МАССОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ** (лат. communicatio - сообщение, передача) - средства передачи информации, рассчитанные на массовую аудиторию: печать, радио, телевидение и т. п.

**МГНОВЕННАЯ ПАМЯТЬ** - память, рассчитанная на очень короткое по времени сохранение в голове человека следов воспринятого материала (действует, как правило, только во время самого процесса восприятия).

**МЕЖГРУППОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ** - совокупность социально-психологических явлений, характеризующих субъективное отражение (восприятие) многообразных связей, возникающих между социальными группами, а также обусловленный ими способ взаимодействия групп.

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ** - субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе *совместной деятельности и общения*.

**МЕЛАНХОЛИК** (греч. melas (melanos) - черные, chole - желчь) - один из четырех типов *темперамента*; человек, чье поведение характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью реакций на действующие *стимулы*, сдержанностью моторики и речи, быстрой утомляемостью.

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

**МИМИКА** - совокупность движений частей лица человека, выражающая его состояние или отношение к тому, что он воспринимает (представляет, обдумывает, припоминает и т. п.).

**ММРІ** - известный личностный психологический тест, расшифровываемый как Миннесотский многофакторный личностный опросник (широко применяется в клинической психодиагностике для оценки степени отклонения от медицинской нормы

уровня развития целого ряда личностных свойств человека).

**МОДАЛЬНОСТЬ** (лат. modus - способ) - одно из основных свойств *ощущений*, их качественная характеристика.

**МОТИВ** (франц. motif - повод к действию) - внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека.

**МОТИВАЦИЯ** - побуждения, вызывающие *активность* организма и определяющие ее направленность.

**МЫШЛЕНИЕ** - психологический процесс познания, связанный с открытием субъективно нового знания, с решением задач, с творческим преобразованием действительности.

**НАБЛЮДЕНИЕ** - метод психологического исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через *органы чувств*.

**НАВЫК** – сформированное, автоматически осуществляемое действие, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

**НАДЕЖНОСТЬ** – один из критериев качества научного метода исследования, относящийся к точности психологических измерений.

**НАМЕРЕНИЕ** - сознательное *желание*, готовность что-либо сделать.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ** - понятие, обозначающее совокупность *потребностей* и *мотивов* личности, определяющих главное направление ее поведения.

**НАПРЯЖЕННОСТЬ** - состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

**НАСТОЙЧИВОСТЬ** - волевое качество, направленное на то, чтобы неуклонно, вопреки трудностям и препятствиям, добиваться осуществления *цели*.

**НАСТРОЕНИЕ** - эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

**НАУЧЕНИЕ** - процесс и результат приобретения индивидуального опыта (знаний, *умений* и *навыков*).

**НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ** - жесты, мимика, пантомимика, другие выразительные движения, служащие человеку средством общения с людьми (включает в себя целый ряд знаковых систем: кинесику, проксемику, экстра- и паралингвистику, визуальный контакт).

**НЕГАТИВИЗМ** (лат. negatio - отрицание) - демонстративное противодействие человека другим людям, неприятие им разумных советов со стороны других людей.

**НЕЙРОН** (греч. neuron - нерв) - нервная клетка со всеми ее отростками, основная структурная единица *нервной системы*.

**НЕЙРОТИЗМ** - свойство человека, характеризующееся его повышенной *возбудимостью*, *импульсивностью* и *тревожностью*.

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА** (греч. neuron - нерв и systema - целое, составленное из частей) - совокупность нервных образований у животных и человека, с помощью которых осуществляется восприятие действующих на организм раздражителей, обработка возникающих при этом импульсов возбуждения, формирование ответных реакций.

**НОНКОНФОРМИЗМ** (лат. non - не, нет и conformis - подобный, сообразный) – стремление во что бы то ни стало перечить мнению большинства и поступать противоположным образом, не считаясь ни с чем (синоним понятия "негативизм").

**НОРМЫ ГРУППОВЫЕ (СОЦИАЛЬНЫЕ)** (лат. norma - руководящее начало, точное предписание, образец) - принятые в данном обществе или *группе* правила поведения, регулирующие взаимоотношения людей.

**ОБОБЩЕНИЕ** - выделение общего из множества частных явлений. Перенос однажды сформированных *знаний, умений* и *навыков* на новые задачи и ситуации

(см. абстракция).

**ОБРАЗ** - субъективная обобщенная картина мира (предметов, явлений), складывающаяся в результате переработки информации о нем, поступающей через *органы чувств*.

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** - процесс получения информации о состояниях партнера по *общению* с целью улучшения общения и достижения желаемого результата.

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ** - область психологической науки, изучающая общие закономерности психики и поведения человека, разрабатывающая основные понятия и представляющая главные законы, на основе которых формируется, развивается и функционирует *психика* человека.

**ОБЩЕНИЕ** - сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, взаимодействие субъектов.

**ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ** - совокупное оценочное суждение, выражающее отношение коллектива, социальной общности (или их значительной части), к различным событиям и явлениям окружающей действительности, затрагивающим общие интересы.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ** - тот объект, на котором проводится научное исследование (например, человек или группа людей).

**ОДАРЕННОСТЬ** - наличие у человека *задатков* к развитию *способностей*.

**ОЛИГОФРЕНИЯ** (греч. oligos - немногий, незначительный, phren - ум) - патологическое снижение способностей у человека.

**ОНТОГЕНЕЗ** (греч. on, род. падеж ontos - сущее, genesis - рождение, происхождение) - процесс индивидуального развития организма или *личности*.

**ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ** - форма памяти, рассчитанная на сохранение информации в течение определенного времени, необходимого для выполнения некоторого действия или *операции*.

**ОПЕРАЦИЯ** (лат. operatic - действие) - единица *деятельности*, способ выполнения *действия*, определяемый условиями наличной (внешней или мысленной) *ситуации*.

**ОПРОС** - метод психологического изучения, в процессе применения которого *испытуемым* задаются вопросы и на основе ответов на них судят о личностных особенностях этих людей.

**ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** - это процесс выявления и установления соответствия данной деятельности принципам оптимальности, которые выражают требования объективных законов осуществления управления; она призвана обеспечить наилучшее выполнение руководителем управленческих функций.

**ОПЫТ** - результат чувственно эмпирического отражения в человеческой психике объективной действительности, выражающийся в единстве знаний, навыков, умений.

**ОРГАНИЗАТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** - практическая деятельность по созданию связей, взаимодействия между субъектами деятельности, а также управление ее процессом.

**ОРГАНЫ ЧУВСТВ** - нервные устройства, служащие приемниками *сигналов*, информирующих субъект об изменениях в окружающей среде и в его организме.

**ОТРАЖЕНИЕ** - всеобщее свойство материи, заключающееся в способности объектов воспроизводить с различной степенью адекватности признаки, структурные характеристики и отношения других объектов.

**ОЩУЩЕНИЕ** - субъективное *отражение* свойств предметов объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на *рецепторы*.

**ПАМЯТЬ** - процессы запоминания, сохранения, воспроизводства и переработки человеком разнообразной информации.

**ПАМЯТЬ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ** - память, обусловленная *генотипом*, передаваемая из поколения в поколение (то есть наследственная).

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

**ПАМЯТЬ КРАТКОВРЕМЕННАЯ** - память, рассчитанная на хранение информации в течение небольшого промежутка времени, от нескольких десятков секунд, до тех пор пока содержащаяся в ней информация не будет использована или переведена в долговременную память.

**ПАМЯТЬ ОПЕРАТИВНАЯ** - (см. оперативная память).

**ПАНИКА** (греч. *panikon* - безотчетный ужас) - массовидное явление *психики*, характеризующееся возникновением одновременно у многих людей, находящихся в контактах друг с другом, чувства страха, беспокойства, а также беспорядочных, хаотичных движений и непродуманных действий (один из видов поведения *толпы*).

**ПАНТОМИМИКА** - система выразительных движений, совершаемых при помощи тела.

**ПАТОПСИХОЛОГИЯ** (греч. *pathos* - страдание, болезнь) - отрасль психологической науки, связанная с изучением отклонений в психике и поведении человека при различных заболеваниях.

**ПЕРЕЖИВАНИЕ** - ощущение, сопровождаемое эмоциями.

**ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ** (лат. *persona* - личность) - процесс превращения человека в *личность*, приобретения им *индивидуальности*.

**ПЕРЦЕПЦИЯ СОЦИАЛЬНАЯ** (лат. *perceptio socialis* - восприятие *socialis* - общественный) - *восприятие*, *понимание* и оценка людьми социальных объектов (других людей, самих себя, групп, социальных общностей и т. п.).

**ПЛЮРАЛИЗМ** (лат. *pluralis* - множественность) - проявление в *деятельности* и *общении* широкого спектра мнений, ориентации, многовариантности оценок, высказываемых *индивидами* относительно значимых для них ситуаций.

**ПОВЕДЕНИЕ** - присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредствованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) *активностью*.

**ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ** - слабо выраженные нервно-психические расстройства, состояния на грани нормы и психического отклонения.

**ПОДВИЖНОСТЬ** - одно из первичных свойств *нервной системы*, состоящее в способности быстро реагировать на изменения в окружающей среде.

**ПОДРАЖАНИЕ** - сознательное или бессознательное следование человека какому-либо примеру, образцу.

**ПОНИМАНИЕ** – способность постичь *смысл* и *значение* чего-либо и достигнутый благодаря этому результат.

**ПОСТУПОК** - сознательно совершенное человеком и управляемое *волей* действие, исходящее из определенных *убеждений*.

**ПОТРЕБНОСТЬ** – состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их нормального существования.

**ПРЕДМЕТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ** - свойство восприятия представлять мир не в виде отдельных ощущений, а в форме целостных образов, относящихся к воспринимаемым предметам.

**ПРЕДРАССУДОК** - устойчивое ошибочное мнение, не подкрепляемое фактами и логикой, основанное на *вере*.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ** - процесс и результат воспроизводства в виде образа какого-либо объекта, события, явления.

**ПРИВЫКАНИЕ** - прекращение или снижение остроты реагирования на еще продолжающий действовать раздражитель.

**ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ** - акт волевого действия и одновременно этап управленческого цикла, когда личность на основе переработанной информации, как правило, в результате борьбы мотивов приходит к необходимости сохранения одного из



них как ведущего, главного, смыслообразующего, которому она подчиняет свою конкретную деятельность.

**ПРОЕКЦИЯ** (лат. *projectio* - выбрасывание вперед) - процесс и результат постижения и порождения *значений*, заключающийся в осознанном или бессознательном перенесении субъектом собственных свойств, *состояний* на внешние объекты.

**ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ** - качество человека, выражающееся в способности замечать, чувствовать, предвосхищать и прогнозировать намерения, действия и поступки других людей, развитие процессов и явлений в реальных условиях.

**ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** - поведение человека среди людей, бескорыстно направленное на их благо.

**ПСИХИКА** (греч. *psychikos* - душевный) - общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых в психологии.

**ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ** - процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях: *ощущениях, восприятии, воображении, памяти, мышлении, речи* и др.

**ПСИХОАНАЛИЗ** (греч. *psyche* - душа и *analysis* - разложение, расчленение) - учение, созданное З. Фрейдом. Содержит систему идей и методов интерпретации сновидений и других бессознательных психических явлений, а также диагностики и лечения различных душевных заболеваний.

**ПСИХОДИАГНОСТИКА** (греч. *psyche* - душа и *diagnostikos* - способный распознавать) - отрасль психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ЛЮДЕЙ** - способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ** - (см. климат социально-психологический).

**ПСИХОЛОГИЯ** (греч. *psyche* - душа и *logos* - учение, наука) - наука о закономерностях развития и функционирования *психики* как особой формы жизнедеятельности.

**ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ** - отрасль психологии, изучающая психологические закономерности управленческой деятельности.

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА** (греч. *psyche* - душа и *soma* - тело) - нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых в наибольшей степени связано с нервно-психическими факторами, *переживанием* острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности.

**РАЗДРАЖИТЕЛЬ** - любой фактор, воздействующий на организм и способный вызвать в нем какую-либо реакцию.

**РАССЕЯННОСТЬ** - неспособность *внимания* сконцентрироваться на объекте.

**РЕАКЦИЯ** (лат. *re* - против, *actio* - действие) - ответ организма на изменение во внешней или внутренней среде.

**РЕЛАКСАЦИЯ** (лат. *relaxatio* - уменьшение напряжения, ослабление) - состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных *переживаний* или физических усилий.

**РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА** (лат. *referens* - сообщающий) - группа людей, в чем-то привлекательных для индивида, чьи ценности, суждения, нормы и правила поведения он безусловно разделяет и принимает для себя.

**РЕФЕРЕНТНАЯ ЛИЧНОСТЬ** - человек, особенно значимый и ценный для другого человека как образец для подражания (*р. л.* выступает как источник основных ценностей, норм и правил поведения, суждений и поступков для другого человека).

**РЕФЛЕКС** (лат. *reflexus* - отражение) - опосредствованная *нервной системой* закономерная ответная реакция организма на *раздражитель*.

**РЕФЛЕКС БЕЗУСЛОВНЫЙ** - (см. *безусловный рефлекс*).

**РЕФЛЕКС УСЛОВНЫЙ** - приобретенная реакция организма на определенный *раздражитель*, возникшая в результате сочетания воздействия этого раздражителя с положительным подкреплением со стороны актуальной *потребности*.

**РЕФЛЕКСИЯ** (лат.reflexio - обращение назад) - способность сознания человека сосредоточиться на самом себе.

**РЕФЛЕКТОРНАЯДУГА** - понятие, обозначающее совокупность нервных структур, проводящих нервные импульсы от *раздражителей*, находящихся на периферии тела, к центру (см. *афферентный*), перерабатывающих их в *центральной нервной системе* и вызывающих реакцию на соответствующие *раздражители*.

**РЕЦЕПТОР** (лат.recipere - получать) - специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе *раздражителей*: физических, химических, механических и т. д. - и их преобразования в нервные электрические импульсы.

**РЕЦИПИЕНТ** (лат.recipientis - получающий) - субъект, воспринимающий адресованное ему сообщение.

**РЕЧЬ** - система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и *символов* для представления, переработки, хранения и передачи информации.

**РЕШИТЕЛЬНОСТЬ** - способность человека самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовывать их в деятельности.

**РИГИДНОСТЬ** (лат.rigidus - жесткий, твердый) - заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий.

**РОЛЬ** (франц.role) - социальная функция *личности*; понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, соответствующей занимаемому им положению (например, роль руководителя, подчиненного, отца, матери и т. п.).

**РУКОВОДИТЕЛЬ** - лицо, на которое официально возложены функции управления *коллективом* и организации его деятельности.

**САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ** (лат.actualis - действительный, настоящий) - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

**САМООБЛАДАНИЕ** - способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

**САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ** - самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

**САМООЦЕНКА** - оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков, места среди других людей.

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ** (лат.regulare - приводить в порядок, налаживать) - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

**САМОСОЗНАНИЕ** - осознание человеком самого себя, своих собственных качеств, своего "Я".

**САНГВИНИК** (лат.sanguis - кровь) - тип *темперамента*, характеризующийся высокой психической *активностью*, энергичностью, работоспособностью, быстротой реакций, разнообразием и богатством *мимики*, быстрым темпом речи.

**СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА** - устойчивые особенности *нервной системы*, влияющие - при прочих равных условиях - на индивидуальные психологические особенности человека.

**СЕНЗИТИВНОСТЬ** (лат.sensus - чувство, ощущение) - характеристика *органов чувств*, выражающаяся в их способности тонко и точно воспринимать, различать и избирательно реагировать на слабые, мало отличающиеся друг от друга *стимулы*.

**СИГНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ** (лат. signum - знак и греч. system - целое, соединение) - первая и вторая - способы регуляции поведения живых существ в окружающем мире, свойства которого воспринимаются головным мозгом в виде *сигналов* либо непосредственно улавливаемых *органами чувств таких, как ощущения* цвета, запаха и др. (1-я сигнальная система), либо представленных в знаковой системе языка (2-я сигнальная система).

**СЕНСОРНЫЙ** - связанный с работой *органов чувств*.

**СИЛА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ** - свойство *нервной системы*. выдерживать длительные и большие нагрузки.

**СИМВОЛ** (греч. symbolon - условный знак) - *образ* чего-либо, имеющий определенное сходство с обозначаемым объектом.

**СИМПАТИЯ** (греч. sympathēia - влечение, внутреннее расположение) - чувство эмоциональной предрасположенности к человеку, повышенный интерес и влечение к нему.

**СИНТЕЗ** (греч. synthesis - соединение, сочетание, составление) - включенный в акты взаимодействия организма со средой процесс практического или мысленного воссоединения целого из частей или соединения различных элементов, сторон объекта в единое целое, необходимый этап *познания*.

**СИТУАЦИЯ** (франц. situation - положение, обстановка) - система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредствующих его *активность*.

**СКЛОННОСТЬ** - предрасположенность к чему-либо.

**СОВЕСТЬ** - способность личности осуществлять нравственный самоконтроль; характеризует *личность*, достигшую высокого уровня психологического развития.

**СОВМЕСТИМОСТЬ** - способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий и хорошего взаимопонимания.

**СОЗНАНИЕ** - высший уровень психического *отражения* человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных *образов и понятий*.

**СОПЕРНИЧЕСТВО** - стремление человека к соревнованию (конкуренции) с другими людьми, желание одержать верх над ними, победить, превзойти.

**СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ** - сконцентрированность *внимания* человека.

**СОТРУДНИЧЕСТВО** - стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми. Готовность поддержать и оказать им помощь.

**СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ** - отрасль психологической науки, изучающая закономерности *поведения и деятельности* людей, обусловленные фактом их включения в социальные *группы*, а также психологические характеристики самих этих групп.

**СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ** – совокупность норм, правил и форм поведения, характеризующих типичные действия человека, занимающего определенное положение в обществе.

**СОЦИАЛЬНАЯ УСТАНОВКА** - устойчивое внутреннее отношение человека к кому-либо или чему-либо, включающее мысли, эмоции и действия, предпринимаемые им в отношении данного объекта.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ** - теория и практика группового психокоррекционного или психотерапевтического воздействия на людей, рассчитанного на избавление их от каких-либо проблем психологического характера, исправление поведения или улучшение состояния здоровья.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ** - ожидаемые от человека, занимающего в обществе определенное положение, суждения, действия и поступки, соответствующие его *социальной роли*.

**СПЛОЧЕННОСТЬ ГРУППЫ** - психологическая характеристика единства членов *коллектива*, проявляющаяся в единстве мнений, убеждений, традиций, характере межличностных отношений, настроений и других компонентах психики, а также в единстве практической деятельности.

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

**СТАТУС** (лат. status - положение, состояние) - положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии, степень авторитета в глазах остальных участников группы.

**СТИЛЬ ЛИДЕРСТВА (СТИЛЬ РУКОВОДСТВА)** (греч. stylos - букв. стержень для письма и англ. leader - ведущий, руководитель) - типичная для лидера (руководителя) система приемов воздействия на ведомых (подчиненных); способы и средства, применяемые лидером (руководителем) для оказания нужного воздействия на зависящих от него людей.

**СТИМУЛ** (лат. stimulus - остроконечная палка, которой погоняли животных, стрекало) - воздействие, обуславливающее динамику психических состояний индивида (обозначаемую как реакция) и относящееся к ней как причина к следствию.

**СТРАСТЬ** - сильновыраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, сопровождающаяся глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом.

**СТРЕМЛЕНИЕ** - желание и готовность действовать определенным образом.

**СТРЕСС** (англ. stress - давление, напряжение) - состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

**СТРУКТУРА** (лат. structura - взаиморасположение, строение) - совокупность устойчивых связей между множеством компонентов объекта, обеспечивающих его целостность и тождество самому себе.

**СУБЛИМАЦИЯ** (лат. sublimare - возносить) - в психоанализе один из механизмов психологической защиты (см. замещение).

**СУБЪЕКТ** (лат. subjectum - подлежащее) - индивид или группа как источник познания и преобразования действительности; носитель активности.

**СУБТЕСТ** - часть психологического теста или его подшкала, имеющая самостоятельное значение и оценивающая то или иное отдельное свойство.

**СУИЦИД** (англ. suicide - самоубийство) - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания.

**ТАЛАНТ** (греч. talanton - первоначально вес, мера, потом в переносном значении - уровень способностей) - высокий уровень развития способностей человека, прежде всего специальных, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

**ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ** - вид мышления, связанный с созданием или открытием чего-либо нового.

**ТЕМПЕРАМЕНТ** (лат. temperamentum - надлежащее соотношение частей, соразмерность) - динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и др.

**ТЕСТ** (англ. test - проверка, опыт, проба) - система заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного психологического качества (свойства) личности.

**ТЕСТИРОВАНИЕ** - метод психодиагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений.

**ТОЛПА** - бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, но связанных между собой сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

**ТОРМОЖЕНИЕ** - активный, неразрывно связанный с возбуждением процесс, приводящий к задержке деятельности нервных центров или рабочих органов.

**ТРЕВОЖНОСТЬ** - свойство человека приходить в состояние повышенного

беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных *ситуациях*.

**УБЕЖДЕННОСТЬ** - уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответствующими аргументами и фактами.

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

**УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ** - процесс логического вывода определенного положения из некоторых достоверных утверждений - посылок.

**УПРАВЛЕНИЕ** - процесс воздействия субъекта на ту или иную систему, обеспечивающий ее целенаправленное развитие, сохранение или видоизменение структуры, поддержание или изменение режима деятельности, реализацию программ и целей.

**УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ** - роль, которую выполняет руководитель на определенном этапе *управления* в соответствии с промежуточной задачей.

**УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ** - максимальный успех, которого рассчитывает добиться человек в том или ином виде деятельности.

**УСТАЛОСТЬ** - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния *утомления*.

**УСТАНОВКА** - готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

**УТОМЛЕНИЕ** - состояние *усталости*, сопровождаемое пониженной работоспособностью.

**ФАНАТИЗМ** (лат. fanum - жертвенник) - чрезмерная увлеченность человека чем-либо, сопровождаемая снижением контроля за своим поведением, некритичностью в суждениях об объекте своей увлеченности.

**ФАСЦИНАЦИЯ** (англ. fascination - очарование) - специально организованное *вербальное* (словесное) воздействие, предназначенное для уменьшения потерь семантически значимой информации при восприятии сообщения *реципиентами*, за счет чего повышается возможность ее воздействия на их поведение.

**ФЛЕГМАТИК** (греч. phlegma - слизь) - тип *темперамента* человека, характеризующийся низким уровнем психической *активности*, медлительностью, невыразительностью *миимики*; трудно переключающийся с одного вида *деятельности* на другой и приспособляющийся к новой обстановке.

**ФОРМИРОВАНИЕ** - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности.

**ФРЕЙДИЗМ** - общее обозначение различных школ и учений, возникших на научной базе психологического учения З. Фрейда (психоанализа) и работавших над созданием единой психотерапевтической концепции.

**ФРУСТРАЦИЯ** (лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) - эмоционально-тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА** (лат. functio - исполнение и systema - целое, соединение) - сложно организованная психофизиологическая система, обеспечивающая согласованную работу физиологических и психологических процессов, участвующая в регуляции целостного поведенческого акта.

**ХАРАКТЕР** (греч. karakter - печать, чеканка) - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в *деятельности* и *общении*, определяя типичные для нее способы *поведения* и реагирования на жизненные обстоятельства.

**ХОЛЕРИК** (греч. chole - желчь) - тип *темперамента* человека, характеризующийся высоким уровнем психической *активности*, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью.

**ЦЕЛОСТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ** - сенсорная, мысленная достройка совокупности некоторых воспринимаемых элементов объекта до его целостного образа.

**ЦЕЛЬ** - осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

**ЦЕННОСТИ** - то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - часть нервной системы, включающая головной, промежуточный и спинной мозг.

**ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ** - устойчивое свойство личности, определяющее характерное для нее поведение и мышление.

**ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ** - способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственного биологического значения, но вызывающие психологическую реакцию в форме ощущений.

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

**ЭВРИСТИКА** - наука о творчестве; теория и практика организации избирательного поиска при решении сложных интеллектуальных задач.

**ЭГО** (лат. ego - Я) - один из компонентов структуры личности в теории З. Фрейда.

**ЭГОИЗМ** (лат. ego - Я) - ценностная ориентация субъекта, характеризующаяся преобладанием в его жизнедеятельности своекорыстных личных интересов и потребностей безотносительно к интересам других людей и социальных групп.

**ЭГОЦЕНТРИЗМ** (лат. ego - Я и centrum - центр круга) - сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.

**ЭЙФОРИЯ** (греч. euphoria) - состояние чрезмерной веселости, обычно не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами.

**ЭКСПЕКТАЦИИ** (англ. expectation - ожидание) - система ожиданий, требований относительно норм исполнения индивидом социальных ролей.

**ЭКСПЕРИМЕНТ** (лат. experimentum - проба, опыт) - один из основных (наряду с наблюдением) методов научного познания вообще, психологического исследования в частности.

**ЭКСПРЕССИЯ** (лат. expressio - выражение) - выразительность; сила проявления чувств, переживаний.

**ЭКСТРАВЕРСИЯ** (лат. extra - вне, versio - поворачивать, обращать) - обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него. Экстраверсия противоположна интроверсии.

**ЭМОЦИИ** (лат. emoveo - потрясаю, волну) - элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ** - характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.

**ЭМПАТИЯ** (греч. empathia - сопереживание) - способность человека к сопереживанию, умение "вчувствоваться" в состояние другого человека, понимать его не "умом", а "сердцем".

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРУППЫ** (лат. effectivus - дающий определенный результат, действенный) - продуктивность и качество совместной работы людей в малой группе.

**ЭФФЕРЕНТНЫЙ** - процесс, направленный изнутри наружу, от центральной нервной системы к периферии тела.

## 6.2 Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

**Задание 6.2.1.31(ДПК-1)Философско-психологические модели связей личности с жизнью.**

1. Категория «жизни» в психологии личности.
2. Философские истоки понимания индивидуальной жизни.
3. Концепции гедонизма, скептицизма, аскетизма, жизненного восхождения как способов проживания жизни.
4. Проблемы жизни, смерти, бессмертия. Жизнь в измерениях абсолюта, природы, культуры, общества, личности, «я». Модель развития личностью жизни.
5. Модель персональной экзистенции жизни. Сближение философии, психологии, художественной литературы в изучении индивидуальной жизни.

**Задание 6.2.2.32(ДПК-1)Детерминанты жизни и жизненного пути личности.**

1. Разнообразие типов детерминации жизни и личности: причинность, обусловленность, воздействие, влияние, опосредование, противоречие.
2. Природная детерминация: телесность личности, природная среда жизни, отношение к телесному и природному в своей жизни.
3. Социальная детерминация жизни :социально-исторические условия индивидуальной жизни , отношения и взаимодействия личности с обществом, группой, семьей.
4. Психосоциальная детерминация жизни (социальные представления, социальные чувства, социальное мышление). Культурная детерминация жизни.
5. Идеальный образ человека. Личностная детерминация жизненного пути: самопознание, самоорганизация, саморегуляция. Личностные стремления, цели, планы, стратегии.

**6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.**

**Задание 6.3.1.У1(ДПК-1)**Подготовьте реферат на тему «Теория личности как субъекта жизни»

**Задание 6.3.2. У2(ДПК-1)**Составьте презентацию «Интенсивность и полнота «проживания жизни»».

**6.4. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений**

**Задание 6.4.1.В1(ДПК-1)**Осуществите «управленческий баланс» ресурсов применительно к вашей мечте и жизненно важным целям.

**Задание 6.4.2. В2(ДПК-1)**Проанализируйте профессиональные компетенции, описанные в образовательных стандартах по Вашему направлению подготовки, и ответьте на следующие вопросы: - понятны ли Вам формулировки профессиональных компетенций? - каким способом можно добиться развития тех или иных компетенций, - как в профессиональной деятельности применить те или иные компетенции?

**Соотношение заданий с формируемыми показателями обучения**

<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Показатели сформированности компетенции</b>	<b>Задания, направленные на: - приобретение новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний; - формирование профессиональных умений и навыков</b>
ДПК- 1 Способен применять психологические приемы самоорганизации и саморегуляции личности в ходе	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами оптимизации цели с использованиемSMART-теста В1(ДПК-1);</li> <li>- методикой применения SWOT-анализа В2 (ДПК-1 )</li> </ul>	<p><b>Задание 6.4.1. В1(ДПК-1)</b> <b>Задание 6.4.2. В2(ДПК-1)</b></p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять способы разработки графической схемы «Дерево жизненно важных целей» У1 (ДПК-1);</li> </ul>	<p><b>Задание 6.4.1. У1(ДПК-1)</b> <b>Задание 6.4.2. У1(ДПК-1)</b></p>

жизненного и профессионального самоопределения	- применять методику «матрица переговоров» У2 (ДПК-1);	
	- сущность, механизмы и закономерности оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности в нестандартных ситуациях 31(ДПК-1); - сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала 32 (ДПК-1);	<b>Задание 6.4.1.31(ДПК-1)</b> <b>Задание 6.4.2.33(ДПК-1)</b>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

#### 7.1.1 Задания для оценки знаний

##### 7.1.1.1 Тестовые задания (ДПК-1)

**1. Соотношение динамических особенностей психики, проявляющихся в интенсивности, скорости, силе нервных реакций индивида, эмоциональной окраске его деятельности и взаимоотношений с окружающими.**

- a) Инертность.
- b) Торможение.
- c) Динамичность.

**2. Черта характера, проявляющаяся в стремлении к удовлетворению личных потребностей :**

- a) Каприз.
- b) Эгоизм.
- c) Честолюбие..

**3. Черта характера, проявляющаяся в совершении быстрых необдуманных действий, типичных для лиц с холерическим типом:**

- a) Ответственность.
- b) Самостоятельность.
- c) Импульсивность.

**4. Интеллектуальное чувство, появляющееся в стремлении к познанию :**

- a) Одержимость.
- b) Любопытство..
- c) 3. Любознательность.

**5. Подсознательное стремление узнать что-либо:**

- a) Настойчивость.
- b) Импульсивность.
- c) Одержимость.

**6. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, появляющихся в процессе деятельности и общения с окружающими:**

- a) Этнос.
- b) Характер.
- c) Темперамент.

**7. Свойства нервной системы, выражающиеся в ее способности быстро реагировать на изменения, проходящие в окружающей среде:**

- a) Динамичность.
- b) Подвижность.
- c) Лабильность.

**8. В структуру общества входят:**

- a) Коммуникация.
- b) Активация.



с) Интеракция.

**9. Проблемы общения человека (замкнутость, агрессивность и т.д)**

**решаются с помощью :**

а) Тренинга.

б) Индивидуальной консультации.

с) Психотерапия.

**10. Основные принципы организации диалога:**

а) Личностная закрытость..

б) Эмоциональная открытость партнера.

с) Психологическая настороженность.

**11. Механизмом взаимопомощи в общении является::**

а) Рефлексия.

б) Интроспекция.

с) Перцепция.

**12. Показателями внешней стороны общения является:**

а) Рефлексия.

б) Инициативность общения.

с) Впечатление о партнере.

**13. К механизму взаимопонимания относят:**

а) Идентификацию.

б) Гиперболизацию.

с) Психологизация.

**14. Роли и задачи которые выполняет общество в процессе социального бытия человека это:**

а) Функции общения.

б) Стороны общения.

с) Виды общения.

**15. Групповые нормы и санкции вырабатываются:**

а) Лидером.

б) Методом проб и ошибок.

с) Заимствованием у других людей.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тестовые задания)
1.	31(ДПК-1)	1-14
2.	32(ДПК-1)	1-14

### **7.1.2 Задания для оценки умений**

#### **7.1.2.1 Примерные темы сообщений (ДПК-1)**

Сообщения (устная форма) позволяет глубже ознакомиться с отдельными, наиболее важными и интересными процессами, осмыслить, увидеть их сложность и особенности.

1. Категория «жизни» в психологии личности.
2. Основные концепции личности в её связях с жизнью.
3. Методы исследования личности в соотношении с жизнью.
4. Концепции отрицания личностью жизни.
5. Личность в динамике социальной - бессознательной жизни.
6. Теории развития личностью жизни.
7. Феноменология жизни и жизненного мира личности.
8. Условия жизненного успеха.
9. Теория личности как субъекта жизни,
10. Интенсивность и полнота «проживания жизни».
11. Модель персональной экзистенции жизни.
12. Этапы жизненного становления личности.

13. Основания периодизации индивидуальной жизни.
14. Методы изучения жизненной динамики личности.
15. Движущие силы жизненного становления личности.
16. Жизненные противоречия и кризисы личности.
17. Жизненный рост , регресс, «капитуляция» личности.
18. Осуществление жизни в качестве «жизненного пути».
19. Время жизни в качестве «жизненного пути».
20. Время жизни как психологическая проблема.
21. Временные характеристики протекания жизни.
22. Субъективное и объективное время.
23. Осознание, рефлексия, неосознанность времени.
24. Личностное отношение ко времени жизни.
25. Понятие «топология» жизни личности.
26. Внешнее и внутреннее пространство жизни личности.
27. Хронотоп индивидуальной жизни.
28. Типология жизненных отношений.
29. Понятие общей жизненной позиции личности.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика сообщений)
1.	У1(ДПК-1)	1-29
2.	У2(ДПК-1)	1-29

#### 7.1.2.2 Темы рефератов (ДПК-1)

№	Тема	Опорные слова для раскрытия темы
1.	<b>Проблемы жизни, смерти, бессмертия.</b>	Категория «жизни» в психологии личности. Философские истоки понимания индивидуальной жизни. Концепции гедонизма, скептицизма, аскептицизма, жизненного восхождения как способов проживания жизни. Проблемы жизни, смерти, бессмертия. Жизнь в измерениях абсолюта, природы, культуры, общества, личности, «я». Модель развития личностью жизни. Модель персональной экзистенции жизни. Сближение философии, психологии, художественной литературы в изучении индивидуальной жизни.
2.	<b>Категория «жизни» в психологии личности.</b>	Разнообразие типов детерминации жизни и личности: причинность, обусловленность, воздействие, влияние, опосредование, противоречие. Природная детерминация : телесность личности, природная среда жизни, отношение к телесному и природному в своей жизни. Социальная детерминация жизни :социально-исторические условия индивидуальной жизни , отношения и взаимодействия личности с обществом, группой, семьёй. Психосоциальная детерминация жизни (социальные представления, социальные чувства, социальное мышление). Культурная детерминация жизни. Идеальный образ человека .Личностная детерминация жизненного пути: самопознание, самоорганизация, саморегуляция. Личностные стремления, цели, планы, стратегии.
3.	<b>Детерминанты жизни и жизненного пути личности.</b>	Сознание и бессознательное личности в контексте индивидуальной жизни. Единство сознания и деятельности в процессе жизни. Жизнь в познании. Форма интеллектуальной жизни. Жизнь личности во взаимодействиях, общении, коммуникациях, диалогах. Личностная рефлексия в контексте жизни. Индивидуальный синтез познания , деятельности ,общения отношений, рефлексии, творчества. Жизненны интегралы личности: жизнестойкость, самостоятельность, исполнительность.
4.	<b>Личностное стремление, цель, стратегии.</b>	Условия становления отношений личности к миру, к жизни, к себе. Жизненный генез отношений личности. Классификации предметов жизненных отношений. Ценностная направленность жизненных отношений. Культурные вклады личности как субъекта отношений.

		Самообщение отношений по критериям переживания «счастья», «благополучия», «целостности», «гармонии», и т.д. Способы разрешения жизненных проблем.
5.	<b>Сознания деятельности сознательной жизни.</b>	Культурные условия развития психической жизни. Культурная среда индивидуальной жизни. Архетипы личности в культуре. Отношение личности к культуре. Культурно-психологический подход в практике консультирования и психотерапии личности. Роль диалога «личность - другой» в культурной самореализации личности. «Личностная культура» общества: способы ее психологического развития.
6.	<b>Сознание и бессознательные личности в контексте индивидуальной жизни.</b>	Категория «жизни» в психологии личности. Философские истоки понимания индивидуальной жизни. Концепции гедонизма, скептицизма, аскептицизма, жизненного восхождения как способов проживания жизни. Проблемы жизни, смерти, бессмертия. Жизнь в измерениях абсолюта, природы, культуры, общества, личности, «я». Модель развития личностью жизни. Модель персональной экзистенции жизни. Сближение философии, психологии, художественной литературы в изучении индивидуальной жизни.
7.	<b>Жизненные интересы личности.</b>	Разнообразие типов детерминации жизни и личности: причинность, обусловленность, воздействие, влияние, опосредование, противоречие. Природная детерминация : телесность личности, природная среда жизни, отношение к телесному и природному в своей жизни. Социальная детерминация жизни :социально-исторические условия индивидуальной жизни , отношения и взаимодействия личности с обществом, группой, семьёй. Психосоциальная детерминация жизни (социальные представления, социальные чувства, социальное мышление). Культурная детерминация жизни. Идеальный образ человека .Личностная детерминация жизненного пути: самопознание, самоорганизация, саморегуляция. Личностные стремления, цели, планы, стратегии.
8.	<b>Целостная направленность жизненных отношений личности .</b>	Сознание и бессознательное личности в контексте индивидуальной жизни. Единство сознания и деятельности в процессе жизни. Жизнь в познании. Форма интеллектуальной жизни. Жизнь личности во взаимодействиях, общении, коммуникациях, диалогах. Личностная рефлексия в контексте жизни. Индивидуальный синтез познания , деятельности ,общения отношений, рефлексии, творчества. Жизненны интегралы личности: жизнестойкость, самостоятельность, исполнительность.
9.	<b>Психология влияния, психология успеха, культурные условия развития психической жизни.</b>	Условия становления отношений личности к миру, к жизни, к себе. Жизненный генез отношений личности. Классификации предметов жизненных отношений. Ценностная направленность жизненных отношений. Культурные вклады личности как субъекта отношений. Самообщение отношений по критериям переживания «счастья», «благополучия», «целостности», «гармонии», и т.д. Способы разрешения жизненных проблем.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика рефератов)
1.	У1(ДПК-1)	1-9
2.	У2(ДПК-1)	1-9

### 7.1.2.3. Примерная тематика презентаций (ДПК-1)

1. Личность в динамике социальной - бессознательной жизни.
2. Теории развития личностью жизни.
3. Феноменология жизни и жизненного мира личности.
4. Условия жизненного успеха.
5. Теория личности как субъекта жизни,
6. Интенсивность и полнота «проживания жизни».
7. Модель персональной экзистенции жизни.

8. Этапы жизненного становления личности.
9. Основания периодизации индивидуальной жизни.
10. Методы изучения жизненной динамики личности.
11. Движущие силы жизненного становления личности.
12. Жизненные противоречия и кризисы личности.
13. Жизненный рост, регресс, «капитуляция» личности.
14. Осуществление жизни в качестве «жизненного пути».
15. Время жизни в качестве «жизненного пути».
16. Время жизни как психологическая проблема.
17. Временные характеристики протекания жизни.
18. Субъективное и объективное время.
19. Осознание, рефлексия, неосознанность времени.
20. Личностное отношение ко времени жизни.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (тематика презентаций)
1.	У1(ДПК-1)	1-20
2.	У2(ДПК-1)	1-20

### **7.1.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

#### **7.2.3.1 Задачи по дисциплине (ДПК-1)**

**Задание 6.4.1.** В1(ОК-5) Осуществите «управленческий баланс» ресурсов применительно к вашей мечте и жизненно важным целям.

**Задание 6.4.2.** В1(ОК-5) Проанализируйте профессиональные компетенции, описанные в образовательных стандартах по Вашему направлению подготовки, и ответьте на следующие вопросы: - понятны ли Вам формулировки профессиональных компетенций? - каким способом можно добиться развития тех или иных компетенций, - как в профессиональной деятельности применить те или иные компетенции?

**Задание 6.4.3.** В3(ОК-5) Нарисуйте свою идеальную карьерную лестницу, как вы ее видите сейчас. Опишите в ней максимальное количество элементов: занимаемые должности, сроки, оклады, количество подчиненных (если вы планируете стать руководителем).

**Задание 6.4.4.** В4(ОК-5). Составьте план саморазвития. Процесс саморазвития сопряжен с рядом трудностей, которые осознанно или неосознанно воспринимаются личностью как барьеры саморазвития. Таких барьеров много, одни из них человек может преодолеть самостоятельно, если у него есть достаточно мотивации и воли, другие – лишь с помощью других людей, которые берут на себя ответственность за руководство саморазвитием человека

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (задачи по дисциплине)
1.	В1(ДПК-1)	1-4
2.	В2(ДПК-1)	1-4

### **7.2 ФОС для промежуточной аттестации**

#### **7.2.1 Задания для оценки знаний**

##### **Вопросы к экзамену (ДПК-1)**

1. Жизненные пути человека, его жизненно важные ориентиры.
2. Гармонизация развития личности как субъекта жизнедеятельности.
3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности.
4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.

год начала подготовки 2017

5. Социальная навигация.
6. Волевая навигация.
7. Формирование ясного видения картины собственного успеха.
8. Построение системы конкретных стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.
9. Что может позитивная психология.
10. Жизненная навигация.
11. Развитие способности к самореализации .
12. Формирование личностных качеств.
13. Специфика группового взаимодействия.
14. Особенности индивидуального общения.
15. Психотехнологии общения.
16. Основные условия общения.
17. Экзистенциальная навигация.
18. Ресурсная навигация.
19. Организационная навигация.
20. Сценарно-ролевая навигация.
21. Влияние референтных групп.
22. Жизненные стратеги: механизмы формирования и реализации.
23. Оценка профессиональных компетенций.
24. Моделирование оптимального поведения.
25. Механизмы, методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
26. Жизненные противоречия и кризисы личности.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС промежуточного контроля (вопросы к экзамену)
1.	В1(ДПК-1)	1-26
2.	В1(ДПК-1)	1-26

### **7.2.2 Задания для оценки умений**

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2)

### **7.2.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Литература**

#### **а) Основная**

1. Касимова З.Ш. Адаптация студентов к обучению в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / З.Ш. Касимова. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 64 с. — 978-5-4486-0176-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71550.html>
2. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг [Электронный ресурс] / К. Фопель. — Электрон.текстовые данные. — М. : Генезис,

2017. — 208 с. — 978-5-98563-470-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62908.html>

#### **б) Дополнительная**

1. Кязимов К.Г. Формирование профессиональной компетентности в процессе обучения и управления человеческими ресурсами [Электронный ресурс] : монография / К.Г. Кязимов. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 142 с. — 978-5-4487-0351-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78222.html>
2. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг [Электронный ресурс] / К. Фопель. — Электрон.текстовые данные. — М. : Генезис, 2008. — 208 с. — 978-5-98563-108-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19368.html>

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС IPRbooks (АйПиАрбукс) <http://www.iprbookshop.ru>
2. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -
3. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
6. Информационно-правовой портал «Гарант» [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
7. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
8. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
9. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -

### **10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): доцент Д.В. Преснякова \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Жизненная навигация»**

Для подготовки бакалавров по направлению **38.03.01**

**«Экономика»(профиль «Финансы и кредит»)**

(Аннотация)

**Цель** - формирование способности и готовности использовать знания о законах развития социальной и культурной среды, положений и методов социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных задач, задач личностного и профессионального развития, самоорганизации личности.

**Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины:**  
ДПК-1.

**Содержание дисциплины.** Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей. Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT–анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъект огенез. Стадии субъект огенеза. Ресурсы и факторы достижения цели. SWOT–анализ. Методика SWOT–анализа. Сильные стороны личности. Softskills и hardskills. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. «Препятствия» и «помощники» в

вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека. Видение. Аффирмация. Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План повехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни. Личностный рост. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.