

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АССОЦИАЦИЯ МОСКОВСКИХ ВУЗОВ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МАТЕРИАЛЫ

**«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ ЛИЧНОСТИ»**

для специалистов инвестиционно-строительной сферы

Москва 2009

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Виды учебной работы | Кол-во часов по учебному плану |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1. | Общая трудоемкость дисциплины | 72 |
| 2. | Аудиторные занятия с преподавателем: | 36 |
| | - лекции | 16 |
| | - практические занятия | 20 |
| | - лабораторные занятия | |
| 3. | Самостоятельная работа | 36 |
| 4. | Вид итогового контроля | зачет |

2. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ

Современная ситуация на рынке труда предъявляет повышенные требования к уровню развития профессиональной компетентности специалистов. Государство не гарантирует трудовой занятости, и специалисты вынуждены сами проявлять активность в поиске места работы. Подавляющее большинство работодателей заинтересовано в кадрах, имеющих профессиональный практический опыт и готовых к самостоятельной работе. При этом людей инициативных, умеющих общаться, исполнительных, а также способных к нововведениям, широкопрофильных, готовых к постоянному самообучению. Данные условия предполагают возможность успешного трудоустройства для такой категории специалистов, которые наряду с профессионализмом владеют определенным комплексом социально-психологических компетенций и постоянно развивают свою личность с позиции ее конкурентоспособности.

Не случайно в последнее время вошло в употребление понятие «конкурентоспособная личность». Конкурентоспособная личность – это человек, который лучше других способен креативно мыслить, генерировать идеи, проявлять решительность и настойчивость, быть гибким и толерантным, постоянно стремиться к достижению успеха.

Личность человека формируется и развивается в системе общественных отношений в зависимости от условий (материальных и духовных) его жизни и деятельности, но прежде всего в процессе деятельности и общения, и каждая из этих сфер предъявляет особые требования к личностным качествам.

Предлагаемая программа является одним из возможных вариантов курса, дающего дополнительное профессиональное образование. Программа может быть использована как при обучении, так и при переобучении на новую профессию. В любом учреждении профессионального образования.

В предлагаемой нами программе проходят автономные линии активного познания профессиональной действительности, как показателя конкурентоспособной личности. Одна

линия – это комплекс упражнений, направленных на формирование социально-психологической компетентности в контексте профессиональной деятельности. Другая линия относится больше к личности слушателя и направлена на формирование профессионального и социального самосознания себя как профессионала.

Структура спецкурса носит целостный характер и включает в себя комплекс ознакомительных методов и приемов, теоретический блок научных материалов, где идет ознакомление с психологией конкурентоспособной личности как с серьезной деятельностью, и блок тренинговых упражнений, ролевых игр и практических заданий, направленных на закрепление усвоенного материала.

Цель изучения курса:

Формирование целостного представления о социально-психологической компетентности как условия конкурентоспособности личности.

Основные задачи курса:

1. Ознакомление с основными подходами к проблеме социально-психологической компетентности.
2. Приобретение знаний в сфере управления развитием социально-психологической компетентности.
3. Овладение понятийным аппаратом, описывающим технологии формирования конкурентоспособной личности.
4. Приобретение опыта проектирования возможностей формирования собственных особенностей восприятия, понимания, оценки своей профессиональной деятельности и действительности в целом.
5. Ознакомление с психологическими методами и технологиями формирования основных социально-психологических компетенций личности.

В результате изучения дисциплины слушатели должны:

Знать:

- основы управления профессиональным развитием личности, функционирования
- основы социально-психологического содержания профессионализма.
- специфику понятия конкурентоспособная личность.
- природу механизмов принятия решения.
- содержание и способы целеполагания.
- содержание условий личностной самореализации.
- природу механизмов психологической защиты.
- природу процессов, определяющих формирование творческой личности.
- основы управления функциональными состояниями.
- технологии самопрезентации в профессиональном общении.

Уметь:

- применять современные методы анализа и исследования социально-психологических параметров профессиональной деятельности.
- **выявлять приоритеты при планировании жизненных и профессиональных перспектив.**

- **использовать методы самооценки социально-психологических параметров профессионализма.**
- **разрабатывать** стратегии достижения профессиональных целей.
- осуществлять, отслеживать этапы достижения поставленных целей;
- осуществлять анализ возможностей управления своей карьерой.
- применять технологии постановки и достижения цели.
- актуализировать себя как профессионала.
- рефлексировать и оценивать свои ресурсы.
- применять навыки волевой саморегуляции.
- осознавать и корректировать свои жизненные ценности.
- применять техники самопознания и некоторые методики самодиагностики психологических особенностей личности.
- применять приемы творческого решения проблемных ситуаций.
- генерировать идеи, решать задачи в условиях неопределенности.
- применять технологии самопрезентации в межличностном взаимодействии.

Владеть навыками:

- анализа уровня развития социально-психологических компетенций.
- построения жизненных и профессиональных перспектив.
- анализа профессиональных ценностей, установок и стереотипов.
- преодоления внутренних и внешних барьеров на пути реализации профессиональных и личных планов.
- планирования карьеры.
- применения техник управления стрессом
- применения техник управления отрицательными эмоциональными состояниями.
- применения техник управления временем
- применения техник правильного дыхания и мышечного расслабления
- саморекламы при устройстве на работу.
- постановки проблемы и принятия решения.
- психотехническими приемами снятия эмоционального напряжения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Разделы дисциплины | Л | ПЗ | СР |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Контекст формирования социально-психологической компетентности конкурентоспособной личности | 6 | 6 | 12 |
| 2. | Социально-психологические компетенции | 10 | 14 | 24 |
| | Итого | 16 | 20 | 36 |

| № п/п | Темы лекционных занятий | Л | ПЗ | СР |
|-------|---|----------|----------|-----------|
| | Контекст формирования социально- | 6 | 6 | 12 |

| | психологической компетентности конкурентоспособной личности | | | |
|----|--|----|----|----|
| 1. | Профессионализм, компетентность: социально-психологическое содержание. | 2 | 2 | 4 |
| 2. | Управление профессиональным развитием личности. | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Социальные ориентации и жизненные ценности. | 2 | 2 | 4 |
| | Социально-психологические компетенции | 10 | 14 | 24 |
| 4. | Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели. | 2 | 4 | 6 |
| 5. | Профессиональное самосознание личности. | 2 | 2 | 4 |
| 6. | Творческое мышление и креативность. | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Управление субъективными ресурсами. | 2 | 4 | 6 |
| 8. | Технологии самопрезентации. | 2 | 2 | 4 |
| | Итого | 16 | 20 | 36 |

3.2. Содержание лекционных занятий

Раздел 1. Контекст формирования социально-психологической компетентности конкурентоспособной личности

Тема 1. Профессионализм, компетентность: социально-психологическое содержание.

1. Социально-психологическое содержание профессиональной деятельности.
2. Уровни и критерии профессионализма.
3. Социально-психологическая компетентность личности.
4. Определение конкурентоспособной личности.

Основные понятия:

- Профессия
- Модель специалиста
- Профессиограмма
- Психограмма
- Специалист
- Профессионализм
- Компетентность
- Конкурентоспособная личность

Тема 2. Управление профессиональным развитием личности.

1. Жизненный путь человека: планы, судьба, стратегия, карьера.
2. Профессиональное развитие и карьера.
3. Алгоритм построения карьеры.

Основные понятия:

- Стратегия жизни
- Судьба
- Карьера
- Профессиональное развитие
- Профессионализация
- Социализация

Тема 3. Социальные ориентации и жизненные ценности.

1. Социальные ценности и их классификация.

2. Социальные установки.
3. Мотивация достижения.

Основные понятия:

- Ценности
- Установка
- Стереотипы
- Имидж
- Мотивация
- Мотив
- Мотивация достижения

Раздел 2. Социально-психологические компетенции

Тема 4. Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели.

1. Постановка проблемы и механизм принятия решения.
2. Технологии целеполагания.
3. Программа достижения цели

Основные понятия:

- Принятие решения
- Цель
- Целеполагание
- Риск
- Инициативность
- Решительность
- Целеустремленность
- Уверенность
- Настойчивость

Тема 5. Профессиональное самосознание личности.

1. Профессиональное самосознание как интегрирующий компонент структуры личности специалиста.
2. Условия личностной самореализации.
3. Самооценка и уровень притязаний.

Основные понятия:

- Профессиональное самосознание
- Я-концепция
- Образ Я
- Самореализация
- Самооценка
- Уровень притязаний
- Психологическая защита

Тема 6. Творческое мышление и креативность.

1. Творческая личность.
2. Творческое мышление.
3. Условия формирования креативности личности.

Основные понятия:

- Мышление
- Творчество
- Креативность
- Фрустрация
- Инкубация

- Инсайт

Тема 7. Управление субъективными ресурсами.

1. Управление функциональным состоянием.
2. Управление стрессом
3. Управление эмоциями.
4. Управление временем.

Основные понятия:

- Стресс
- Стрессоры
- Эмоции
- Гнев
- Тревога
- Страх
- Время

Тема 8. Технологии самопрезентации.

1. Имидж как создание благоприятного образа.
2. Технологии самопрезентации в профессиональном общении.

Основные понятия:

- Имидж
- Самопрезентация
- Самореклама
- Самомаркетинг
- Автобиография
- Резюме
- Собеседование

3.3. Практические занятия

| №п/п | Наименование практических работ |
|------|---|
| 1. | <p>Практическое занятие 1. Профессионализм, компетентность: социально-психологическое содержание.</p> <p>Анализ вариантов развития профессиональной деятельности. Исследование структуры профессиональной деятельности. Самооценка социально-психологических параметров профессионализма. Тест «Как вы относитесь к профессиональному обучению». Методика незаконченные предложения (исследование отношения к труду вообще и к избранной профессии в частности).</p> |
| 2. | <p>Практическое занятие 2. Управление профессиональным развитием личности.</p> <p>Определение критериев профессиональных достижений. Построение личной профессиональной перспективы. Определение приоритетов при планировании жизненных и профессиональных перспектив. Анализ соотношения профессиональных целей и возможностей. Обсуждение возможных препятствий на пути к достижению профессиональных целей и способов их преодоления.</p> |

| | |
|-----|---|
| 3. | Практическое занятие 3. Социальные ориентации и жизненные ценности. Актуализация жизненных ценностей: игра «Аукцион». Изучение особенностей мотивации достижения. Анализ смысловых базовых установок личности. Оценка уровня субъективного контроля личности. |
| 4. | Практическое занятие 4. Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели. Исследование возможностей развития волевой регуляции. Методика «Измерение рациональности» (предназначена для оценки способа принятия решения и выдвижения целей испытуемым). Тренинг целеполагания. |
| 5. | Практическое занятие 5. Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели. Формирование навыка построения программы достижения цели. |
| 6. | Практическое занятие 6. Профессиональное самосознание личности. Самодиагностика отношения к себе как к профессионалу. Самооценка позитивных результатов профессиональной деятельности. Составление своего профессионального психологического автопортрета. Самоанализ своей профессиональной биографии. Определение на возрастной шкале насыщенности отдельных этапов жизни значимыми профессиональными событиями. Оценка уровня притязаний. Игра-дебаты на тему: «Какой тип карьеры горизонтальная или вертикальная делает личность специалиста более конкурентоспособной?» |
| 7. | Практическое занятие 7. Творческое мышление и креативность. Отработка способностей творческого решения задач. Тренинг креативности. Диагностика творческого потенциала. |
| 8. | Практическое занятие 8. Управление субъективными ресурсами. Практикум по управлению субъективными ресурсами. |
| 9. | Практическое занятие 9. Управление субъективными ресурсами. Освоение техник здорового дыхания и мышечного расслабления. |
| 10. | Практическое занятие 10. Технологии самопрезентации. Развитие навыков самопрезентации, осознание собственного имиджа. Отработка технологий самопрезентации в межличностном общении. |

3.4. Перечень контрольных мероприятий

3.6. Перечень контрольных заданий.

Оценка качества освоения учебного материала

Текущий контроль:

1. Задания для самопроверки по каждой лекции.

Тема 1. Профессионализм, компетентность: социально-психологическое содержание.

1. На какие параметры жизнедеятельности оказывает преимущественное влияние успешная профессиональная деятельность?
2. Обозначьте основные уровни профессионализма и критерии их достижения.
3. Каковы признаки конкурентоспособной личности?

Тема 2. Управление профессиональным развитием личности.

1. Опишите эффективные стратегии профессионального развития.
2. Назовите основные вехи алгоритма построения карьеры.
3. Какие виды карьеры можно выделить опираясь на характер ее динамики?

Тема 3. Социальные ориентации и жизненные ценности.

1. Какие группы ценностей выделяет в своей классификации М.Рокич?
2. Как социальные установки могут повлиять на ход профессионального развития?
3. Обозначьте возможности влияния доминирования мотива стремления к успеху на стратегию поведения.

Тема 4. Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели.

1. Какова роль целеполагания в процессе осуществления деятельности?
2. Охарактеризуйте процесс принятия решения.
3. Перечислите составляющие программы достижения цели.

Тема 5. Профессиональное самосознание личности.

1. Определите понятие профессиональное самосознание личности.
2. Охарактеризуйте условия препятствующие успешной личностной самореализации.
3. Как соотносятся самооценка и уровень притязаний?

Тема 6. Творческое мышление и креативность.

1. Каковы основные этапы творческого решения проблемной ситуации?
2. Какие способы развития творческого потенциала личности вы знаете?
3. Что означает термин «креативность»?

Тема 7. Управление субъективными ресурсами.

1. Можно ли рассматривать стресс только как негативное функциональное состояние?
2. Какие способы управления негативными эмоциональными состояниями являются наиболее эффективными?
3. Как правильно организовать управление временем?

Тема 8. Технологии самопрезентации.

1. Какова роль имиджа в рамках профессиональной деятельности.
2. Чем отличается содержание понятий «самомаркетинг» и «самопрезентация».
3. Какие технологии самопрезентации необходимо использовать в процессе устройства на работу?

ТЕСТЫ

1. Совокупность личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения труда, ставшая внутренней характеристикой личности человека - это

- А. Нормативный профессионализм
- Б. Реальный профессионализм
- В. Квалификация

2. Компетентность определяется как

А. Сочетание психических качеств, психическое состояние, позволяющее действовать самостоятельно и ответственно

Б. Обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо, высказывать веское мнение

В. Соответствие деятельности требованиям, предъявляемым к конечному результату

3. Социально-ориентированная система способностей, свойств и качеств личности, характеризующая ее потенциальные возможности в достижении успеха, определяющая адекватное индивидуальное поведение в динамически изменяющихся условиях, обеспечивающая внутреннюю уверенность в себе, гармонию с собой и окружающим миром – это

- А. Компетентность
- Б. Конкурентоспособность
- В. Профессионализм

4. Структура из ограничений и способностей. Которые представляют собой «данные нашей жизни, включает в себя биологические свойства, психологические и культурные факторы...

- А. Стратегия жизни
- Б. Судьба
- В. План жизни

5. Результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным и профессиональным ростом – это

- А. карьера
- Б. профессионализация
- В. Профессиональное самоопределение

6. Вид карьеры, когда короткие периоды стабильной профессиональной жизни и занятости сменяют этапы вынужденной безработицы или смены профессии, переориентации, доучивания...

- А. Обычная карьера
- Б. Стабильная карьера
- В. Комбинированная карьера
- Г. Нестабильная карьера

7. К терминальным ценностям М. Рокич относит...

- А. Продуктивную жизнь; творчество; исполнительность
- Б. Образованность; рационализм; аккуратность
- В. Здоровье; интересная работа; активная деятельная жизнь

8. Установка – это
- А. состояние умственной и нервной готовности, основанное на опыте, направляющее реакции индивида в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми оно связано
 - Б. Образ, представление, методом ассоциаций наделяющий объект дополнительными ценностями, обладающими социальной значимостью для воспринимающего этот объект
 - В. Духовное образование, сложившееся в сознании людей в эмоционально окрашенные образы, передающие значения, в которых есть элементы описания, оценки и предписания
9. Мотивация достижения включает в себя...
- А. Мотив стремления к успеху
 - Б. Мотив избегания неудачи
 - В. Мотив самореализации
10. Выбор из ряда возможных целей такой, которая оценивается как самая оптимальная в данных условиях для данной личности – это...
- А. Целеполагание
 - Б. Принятие решения
 - В. Борьба мотивов
11. Решительность – это...
- А. Психическое состояние мобилизованности на быстрый обоснованный выбор цели и способов ее достижения
 - Б. Состояние повышенной возбудимости к поиску цели
 - В. Сосредоточенность сознания на основных наиболее значимых целях.
- 12.. Длительное преодоление трудностей, контролирование действия и направленности его на достижение цели...
- А. Уверенность
 - Б. Решительность
 - В. Настойчивость
13. Комплекс представлений о себе как профессионале, целостный образ себя как профессионала, система отношений и установок к себе как профессионалу...
- А. Профессиональное самоопределение
 - Б. Профессиональный стереотип
 - В. Профессиональное самосознание
14. Определите тип личностного самоопределения по М.Р. Гинзбургу. Благополучное настоящее при негативном будущем; страх перед будущим...
- А. Бесперспективное
 - Б. Прагматичное
 - В. Стагнирующее
15. Юноша, без опыта работы, только что окончивший вуз. При собеседовании в отделе кадров, претендует на заработную плату специалиста со стажем работы, мотивируя это дипломом, написанным по теме предстоящей работы, быстрой обучаемостью и низкой конфликтностью. Определите уровень самооценки и притязаний...
- А. Самооценка - средняя, уровень притязаний – высокий
 - Б. Самооценка – высокая, уровень притязаний - умеренный
 - В. Самооценка - высокая, уровень притязаний – высокий

16. Стремление к интеллектуальной новизне...
- А. Стремление найти свое собственное решение, высказывать необычные и оригинальные идеи
 - Б. Способность изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые стороны
 - В. Способность продуцировать новые идеи в неопределенной ситуации
17. Способность видеть объект под новым углом зрения, умение обнаружить возможность нового использования данного объекта...
- А. Образная адаптивная гибкость
 - Б. Семантическая спонтанная гибкость
 - В. Семантическая гибкость
18. Способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта...
- А. Творчество
 - Б. Креативность
 - В. Позитивное мышление
19. Конфликтное эмоциональное состояние, психическое перенапряжение, вызванное психическими или физиологическими нагрузками...
- А. Страх
 - Б. Стресс
 - В. Фрустрация
20. Эмоции...
- А. импульсивная реакция, отражающая отношение индивида к значимости воспринимаемого явления
 - Б. Сила внешнего проявления чувств
 - В. Характеристика индивида с точки зрения динамики протекания его психической деятельности
21. Эмоция, возникающая в обстановке угрозы биологическому или социальному благополучию индивида...
- А. Стресс
 - Б. Страх
 - В. Страсть
22. Представление окружающим профессионального качества индивидуальными выразительными средствами...
- А. Самомаркетинг
 - Б. Самопрезентация
 - В. Самопродвижение
23. Систематическое повышение рыночной стоимости самих себя...
- А. Самомаркетинг
 - Б. Самопрезентация
 - В. Самопродвижение

3.7. Самостоятельная работа студента

| № темы | Самостоятельная работа | | | | |
|--------|---|---------------|------------------|---------------|------------------|
| 1. | <p>Профессионализм, компетентность: социально-психологическое содержание.</p> <p>Сформулировать понятие: «конкурентоспособность профессии».</p> <p>Проанализировать модели конкурентоспособности: «профессионал», «универсал», «мобильный работник», «коммуникатор» и др.</p> <p>Разработать схему выбора стиля поведения на рынке труда.</p> <p>Сформулировать психологические факторы, влияющие на конкурентоспособность будущих работников на среднесрочную и долгосрочную перспективы;</p> | | | | |
| 2. | <p>Управление профессиональным развитием личности.</p> <p>Сформулировать возможные препятствия на пути к достижению профессиональных целей. Выработать рекомендации относительно способов их преодоления.</p> <p>Составить список своих сильных сторон – того, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудной ситуации и быть профессионально успешным.</p> <p>Составить психологический портрет «Моя карьера».</p> | | | | |
| 3. | <p>Социальные ориентации и жизненные ценности.</p> <p>На основе результатов диагностики, полученных на практическом занятии № 3, написать самохарактеристику по следующей структуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что нового Вы узнали о себе после проведения диагностики; - что Вас обрадовало; - что Вас огорчило; - опишите, как проявляются в деятельности и поведении те качества и умения, о которых Вы получили информацию по результатам психодиагностики. <p>Проанализировать ход игры «Аукцион ценностей» и результаты своей активности. Написать сказку о жизни человека, имеющего профессию аналогичную вашей, но опирающегося в ней на те ценности, которые вам удалось выкупить в процессе аукциона.</p> | | | | |
| 4. | <p>Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели.</p> <p>Изучить в литературе теории успеха. Проанализировать основные составляющие данного понятия. Сравнить несколько концепций и выделить общее и отличия.</p> <p>Составить план достижения одной своей цели по программе, изложенной в лекции «Механизм принятия решения. Технология постановки и достижения цели» и предпринять шаги к реализации плана.</p> <p>Заполнить таблицу. Выскажите и напишите в колонку как можно больше своих желаний. Напротив каждого желания в колонке «Я могу» поставьте «+», если вы действительно это можете. Теперь заполните колонку «Мне нужно». И, наконец, в колонке «Я должен» поставьте «+» напротив тех желаний, которые вы к тому же еще и должны осуществить.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Я хочу</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Я могу</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Мне это нужно</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Я должен (кому?)</td> </tr> </table> <p>Сделайте вывод: справедливо ли замечание Ф. Ларошфуко: «Может ли человек</p> | Я хочу | Я могу | Мне это нужно | Я должен (кому?) |
| Я хочу | Я могу | Мне это нужно | Я должен (кому?) | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|-------------------|--|------|--------|--|--|--|--|
| | с уверенностью сказать, чего он захочет в будущем, если не способен понять, чего ему хочется сейчас». | | | | | | | | | |
| 5. | Профессиональное самосознание личности. Самостоятельная подготовка к дебатам по теме: ««Какой тип карьеры: горизонтальная или вертикальная делает личность специалиста более конкурентоспособной?»». | | | | | | | | | |
| 6. | Творческое мышление и креативность. Выработать рекомендации по способам тренировки творческого мышления. Подготовиться к практическому занятию: одна задача, решение которой требует творческого подхода. | | | | | | | | | |
| 7. | Управление субъективными ресурсами. Изучить работу Г. Селье «Когда стресс не приносит горя». Сформулировать тезисы, отражающие основные идеи работы. Подготовиться к практическому занятию №8: в течение недели фиксируйте свое эмоциональное состояние в произвольной форме (лист А4), используя краски, фломастеры или карандаши. | | | | | | | | | |
| 8. | Технологии самопрезентации. Проанализируйте особенности понятий: «имидж», «самопрезентация», «самомаркетинг», «самопрезентация». На основе определений, предлагаемых специалистами разных областей имиджологии разработайте «систему координат» личного имиджа. Составьте индивидуальный проект, заполняя таблицу: | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tr> <td>Хочу, чтобы меня видели</td> <td colspan="2">Как это выразить?</td> </tr> <tr> <td>Кто?</td> <td>Каким?</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Хочу, чтобы меня видели | Как это выразить? | | Кто? | Каким? | | | | |
| Хочу, чтобы меня видели | Как это выразить? | | | | | | | | | |
| Кто? | Каким? | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Барсукова А.Д., Власова Э.И. Учебно-методическое пособие «Социально-психологическая компетентность конкурентоспособной личности». – М.: МГСУ, 2009.
- 2.Иванова С. Развитие потенциала сотрудников: Профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации. – М.: Альпина Бизнес БУКС, 2008.
- 3.Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М., 2002.

Дополнительная литература

1. Дорофеев А. Профессиональная компетентность как показатель качества образования / А. Дорофеев // Высшее образование в России. – 2005. – №4. – С.30-33.
2. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. – М.: Издательская группа НОРМА-ИНФА, 2000.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.
4. Линдеман Ханнес, Селье Ганс. Система психофизического саморегулирования., Х. Линдеман,, Когда стресс не приносит горя., Г. Селье, 1992.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. М., 1996.
6. Милорадова Н.Г. Психология и педагогика. – М.: Гардарики, 2007.

7. Никитина Л., Шагеева Ф., Иванов В. Технология формирования профессиональной компетентности / Л. Никитина, Ф. Шагеева // Высшее образование в России. – 2006. – №9. – С.125-127.
8. Петров А. Профессиональная компетентность: понятийно-терминологические проблемы / А. Петров // Вестник высшей школы. – 2004.
9. Орешкин В.Г. Тренинг формирования имиджа. 13 мастерских имидж-класса. – СПб.: Речь, 2008.
10. Психогимнастика в тренинге, под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2001.
11. Психология / под ред. А.А. Крылова. – М.: «Проспект», 2000.
12. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: речь, 2008.
13. Щербатых Ю.В. Психология успеха. – М.: Эксмо, 2007.

4.2. Средства обеспечения освоения дисциплины:

Тест – опросники, расчетные компьютерные программы по обработке тестов, стенды, наглядные пособия, учебно-методическое пособие «Социально-психологическая компетентность конкурентоспособной личности».

Составители:

**к.п.н.,
доцент каф. Психологии**

ст. пр. каф Психологии

Барсукова А.Д.

Власова Э.И.

ГЛОССАРИЙ

Гнев – эмоциональная реакция на опасность, исходящую от более слабого лица, приобретающая агрессивный наступательный характер.

Имидж – образ, представление, методом ассоциаций наделяющий объект дополнительными ценностями, не имеющими основания в реальных свойствах самого объекта, но обладающими социальной значимостью для воспринимающего этот объект.

Инициативность – активная переработка поступающей информации, определение первоочередных проблем, постановка наиболее значимых целей и путей их достижения.

Инкубация – этап подсознательной работы над решением проблемы.

Инсайт – кратковременный, но очень отчетливый этап креативного процесса, момент поступления в сферу сознания решения проблемы.

Компетентность – сочетание психических качеств, психическое состояние, позволяющее действовать самостоятельно и ответственно, обладание способностью и умением выполнять определенные трудовые функции.

Конкурентоспособная личность – личность, характеризующаяся социально-ориентированной системой способностей, свойств и качеств, определяющих ее потенциальные возможности в достижении успеха, ее адекватное индивидуальное поведение в динамически изменяющихся условиях, обеспечивающей внутреннюю уверенность в себе, гармонию с собой и окружающим миром.

Креативность - способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта.

Модель специалиста – отражает объем и структуру профессиональных и социально-психологических качеств, знаний, умений и навыков, в совокупности представляющих его обобщенную характеристику как члена общества.

Мотив - определяется как сложное психическое образование, побуждающее к сознательной деятельности и служащее для нее основанием. В отличие от мотивации, мотив – внутренняя, устойчивая причина поведения человека.

Мотивация - с одной стороны, - понимается как обозначение системы факторов, детерминирующих поведение (куда входят: потребности, мотивы, цели, желания и т.д.), а с другой стороны, мотивация рассматривается как процесс, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Мотивация достижения - 1) компонент структуры профессиональной и трудовой деятельности, который способствует как общей эффективности деятельности, так и личной удовлетворенности трудом; 2) устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Впервые эта диспозиция была выделена в классификации Г. Мюррея, который понимал ее как устойчивую потребность в достижении результата в работе, как стремление “сделать что-то быстро и хорошо, достичь уровня в каком-либо деле». Эта потребность носит генерализованный характер и проявляется в любой ситуации, независимо от конкретного ее содержания.

Мышление – процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

Настойчивость – длительное преодоление трудностей, контролирование действия и направленности его на достижение цели.

Принятие решения – выбор из ряда возможных целей такой, которая оценивается как самая оптимальная в данных условиях для данной личности.

Профессиограмма – научно обоснованные нормы и требования к качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для развития личности самого работника.

Профессионализм – 1) нормативный профессионализм: совокупность, набор личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения труда; 2) реальный профессионализм: обладание необходимым нормативным набором психических качеств, ощущение профессионализма как внутренней неотъемлемой характеристики личности.

Профессионализация – 1) приближение состояния профессиональной деятельности к профессиограмме, модели специалиста; 2) целостный непрерывный процесс становления личности профессионала и специалиста, который начинается с момента выбора профессии, длится в течение всей профессиональной жизни человека и завершается, когда человек прекращает свою профессиональную деятельность.

Профессиональное развитие – процесс закономерного изменения личности в ходе собственной профессиональной активности, которая представляет собой количественные, качественные и структурные преобразования, характеризующие личность как субъект профессиональной деятельности.

Профессиональное самосознание - Комплекс представлений о себе как профессионале, целостный образ себя как профессионала, система отношений и установок к себе как профессионалу

Профессия – 1) исторически возникшая форма деятельности, необходимая обществу, для выполнения которой человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества; 2) деятельность посредством которой данное лицо участвует в жизни общества и которая служит ему главным источником материальных средств к существованию.

Психограмма – непосредственное описание психологических качеств, желательных для эффективного выполнения профессиональной деятельности, общения, для профессионального роста, преодоления экстремальных ситуаций в труде.

Психологическая защита – система регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта.

Резюме – основной первичный документ, представляющий кандидата на должность.

Решительность – психическое состояние мобилизованности на быстрый и обоснованный выбор цели и способов ее достижения.

Риск – направленность действия на значимую для данного индивида цель, достижение которой связано с возможностью неуспеха, опасными последствиями.

Самомаркетинг – систематическое повышение рыночной стоимости весьма важной продукции – самих себя.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самопрезентация – управление впечатлением о себе у других людей с помощью бесчисленных стратегий поведения, заключающихся в предъявлении своего внешнего образа другим людям.

Самореализация – осуществление индивидуальных и личностных возможностей Я посредством собственных усилий, а также содейственности с другими людьми.

Собеседование – обмен информацией между представителем организации и кандидатом с целью оценки квалификации и потенциала последнего для работы в вакантной должности.

Социализация – процесс и результат усвоения и воспроизведения социального опыта, накопленного человечеством.

Специалист - работник, выполняющий технические и/или инженерные функции, конкретное содержание которых достаточно разнообразно и определяется содержанием научного знания в конкретных областях знания и характером решаемых задач.

Стереотипы – духовное образование, сложившиеся в сознании людей эмоционально окрашенные образы, передающие значения, в которых есть элементы описания, оценки и предписания.

Стратегия жизни – стратегия поиска, обоснования и реализации личности в жизни путем соотнесения своих жизненных потребностей с личной активностью, ее ценностями и способом самореализации.

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Стресс – неспецифический ответ, функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее в ответ на воздействие стрессоров.

Стрессоры – значительные по силе при действии экстремальных или патологических для организма человека раздражители.

Судьба – структура из ограничений и способностей, которые представляют собой «данные» нашей жизни; включает в себя биологические свойства, психологические и культурные факторы, не означая при этом тотальную предопределенность и обреченность.

Карьера – результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом

Творчество – деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей.

Тревога – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Уверенность – психическое состояние связанное с высоковероятностным ожиданием запланированного результата деятельности на основе учета исходных условий.

Уровень притязаний – 1) характеризует уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий; 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий; 3) желаемый уровень самооценки личности.

Установка – состояние умственной и нервной готовности, основанное на опыте, направляющее реакции индивида в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми она связана.

Фрустрация – психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути достижения цели или решению задач.

Целеполагание – процесс порождения новых целей в деятельности человека, одно из направлений мышления.

Целеустремленность – психическое состояние характеризующееся сосредоточенностью сознания на основных, наиболее значимых целях.

Цель – психическая модель будущего результата, в дальнейшем выступающая системообразующим фактором организации всех средств ее достижения.

Ценности – социальное понятие, природный объект которого приобретает социальное значение и является или может являться объектом деятельности.

Эмоции – психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида.

Я-концепция – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие в другими людьми и относится к себе.

Раздел.

**Контекст формирования социально-
психологической компетентности
конкурентоспособной личности.**

**Тема 1. Профессионализм, компетентность:
социально-психологическое содержание.**

Структура профессиональной деятельности



Типология профессий по Е.А. Климову

**человек -
природа**

**человек -
человек**

**человек -
техника**

**человек -
знаковые
системы**

**человек –
художественный
образ**

Стадии развития профессионализма

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

Нормативный профессионализм

Реальный профессионализм

**Стадии
развития
профессионализма**

допрофессионализм

профессионализм

суперпрофессионализм

послепрофессионализм

Критерии профессионализма

профессиональная продуктивность

- степень соответствия социально-профессиональным требованиям;
- количество и качество произведенной продукции;
- производительность;
- надежность профессиональной деятельности и т.п.

профессиональная идентичность

- удовлетворенность трудом, профессией, карьерой, собой;
- представления о профессионально важных качествах;
- система отношений к профессиональным ценностям и т.п.

профессиональная зрелость

- профессиональная самооценка;
- уровень притязаний;
- способность к саморегуляции;
- стрессоустойчивость и т.п.

Социальная компетентность

Человек является социально компетентным, если его индивидуальные способности и навыки отвечают требованиям межличностной ситуации.

Восприятие

наблюдать за партнером (членами группы), воспринимать события и динамику процесса общения, способность слушать и задавать вопросы.

Открытость

готовность воспринимать обратную связь, способность выслушивать критику и спорить с другими.

Выражение

способность четко и ясно изъясняться, выражать свои знания, мнение и желания, умение вести разговор.

Сотрудничество

способность осознавать и воспринимать возможности собственных действий и ответственность, умение понимать и приспосабливаться к действиям других.

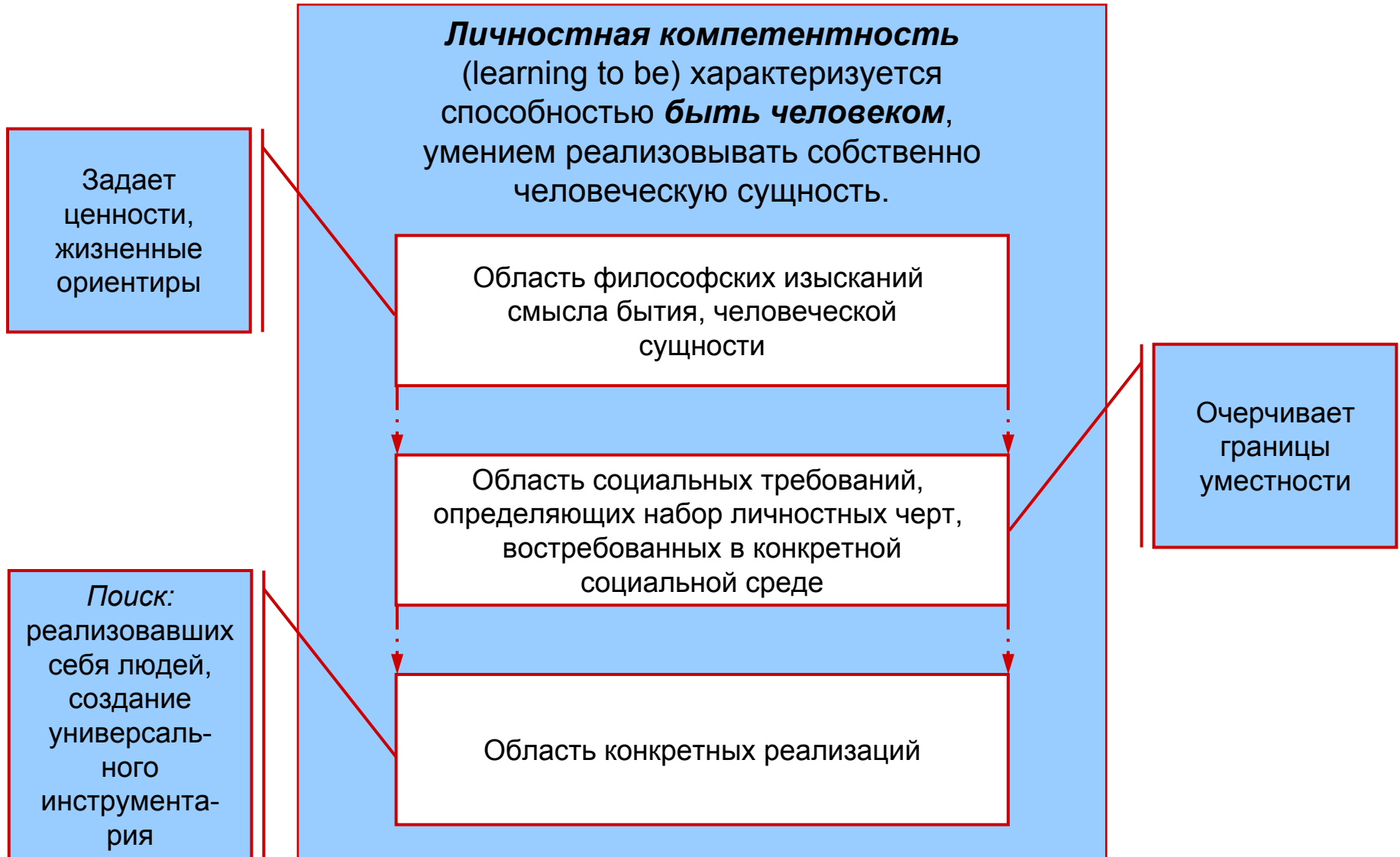
Формирование

способность адаптироваться, налаживать контакты, находить свое место в группе, высказывать критику адекватно ситуации, вести себя соответственно процессу динамики развития группы.

Идентификация

способность поставить себя на место другого, разрешать конфликты в соответствии с ситуацией, поддерживать баланс «близость и дистанция», осознавать собственные возможности и границы.

Источники понимания и реализации личностной компетентности



Социально-психологическая компетентность

представленность в сознании индивида психологического содержания проблемных ситуаций и владение способами их решения

➤ способность человека осознавать и контролировать свое социальное поведение

➤ способность понимать поведение других

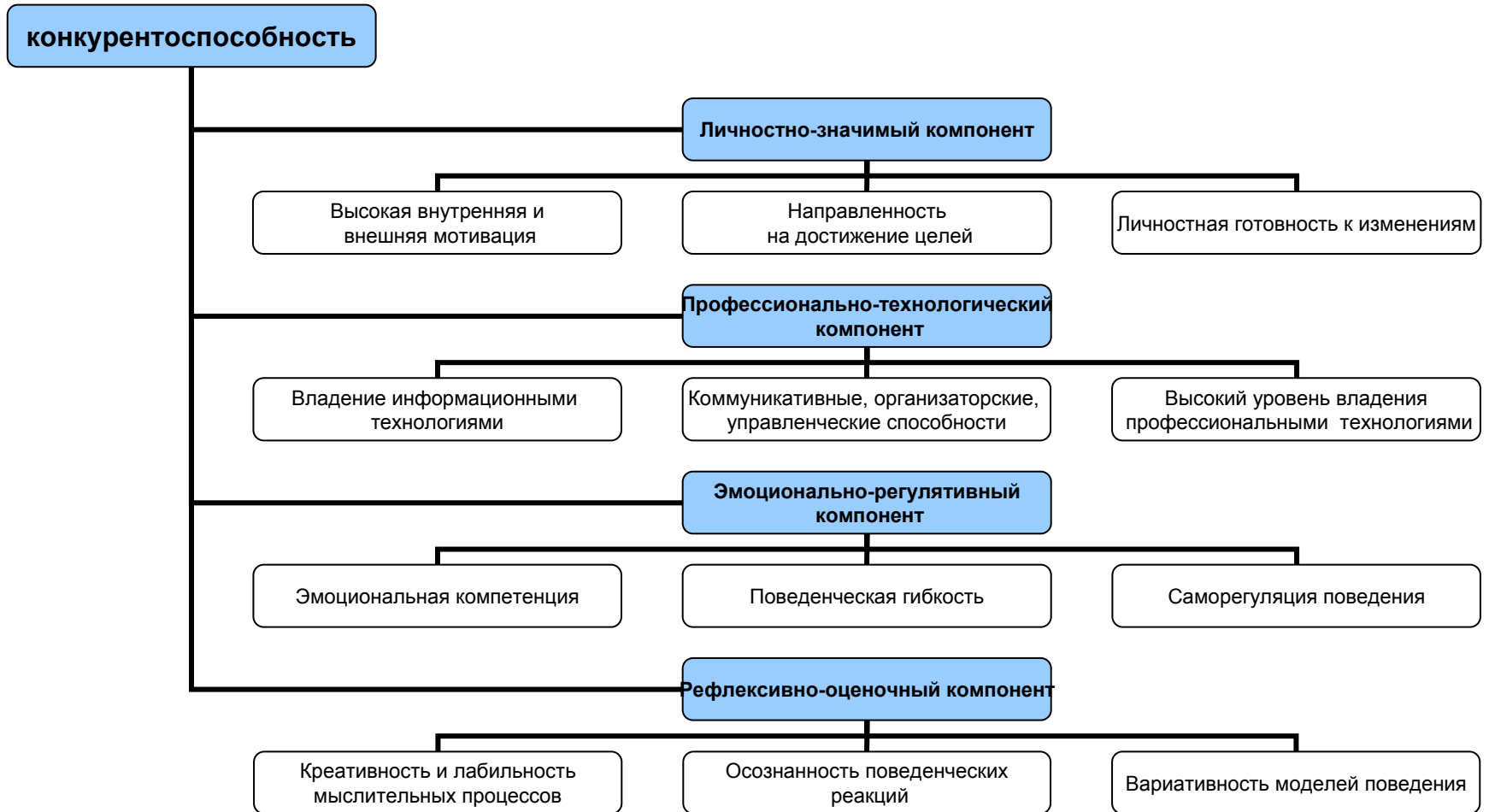
➤ способность понимать психологические механизмы возникновения того или иного эмоционального состояния

➤ владение механизмами саморегуляции, необходимой для успешного выполнения данной деятельности

➤ способность видеть социально- психологические проблемы в своей деятельности

➤ умение их формулировать проблему и искать пути ее адекватного разрешения.

Показатели компонентного состава конкурентоспособной личности



Тема 2. Управление профессиональным развитием личности.

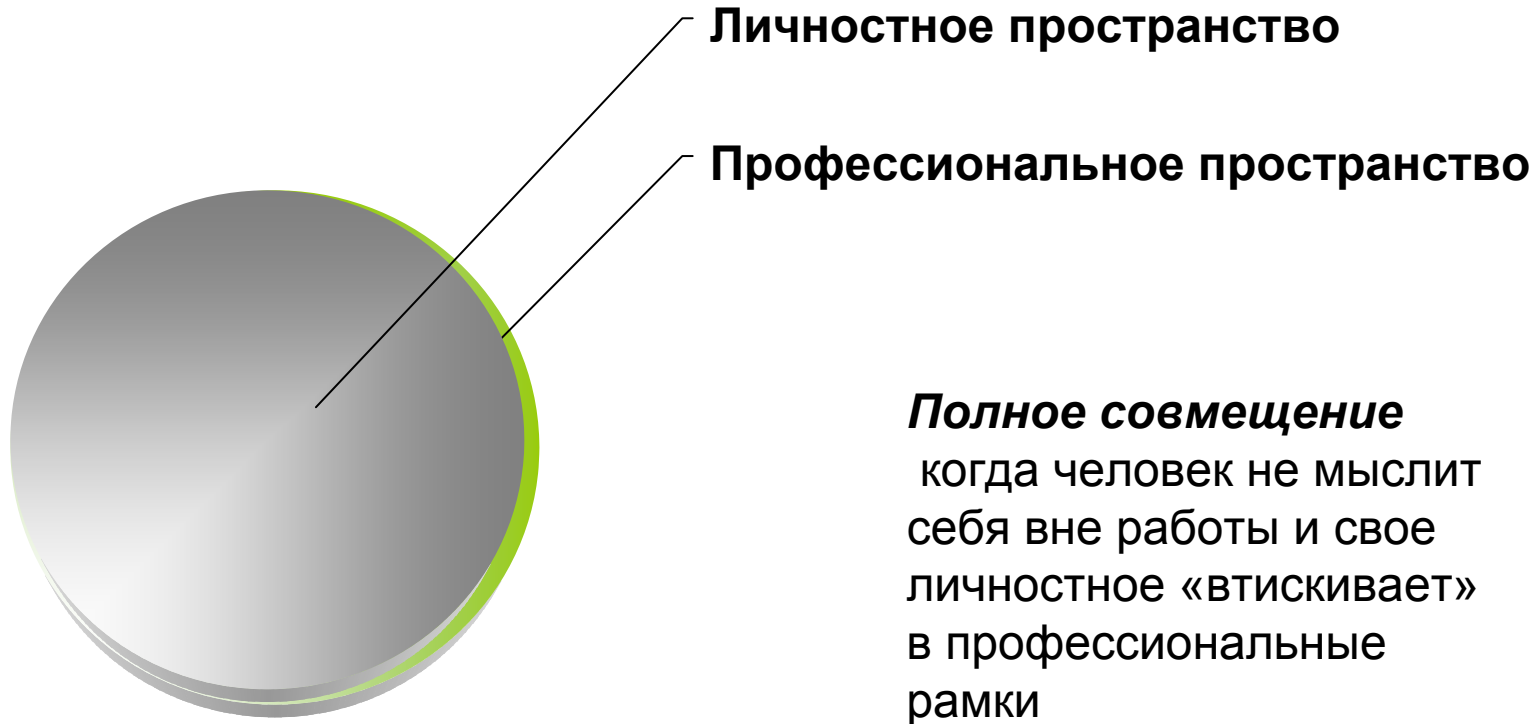
Стратегии профессионального поведения

Профессиональное развитие – процесс закономерного изменения личности в ходе собственной профессиональной активности, которая представляет собой количественные, качественные и структурные преобразования, характеризующие личность как субъект профессиональной деятельности.

● **стратегия адаптивного поведения** – специалист руководствуется постулатом экономии сил и пользуется, главным образом, наработанными алгоритмами решения профессиональных задач, превращенными в штампы, шаблоны, стереотипы

● **стратегия профессионального развития** – специалист осознает и оценивает трудности и противоречия разных сторон профессионального труда, самостоятельно и конструктивно разрешает их в соответствии со своими ценностными ориентациями, рассматривая трудности как стимулы для дальнейшего развития

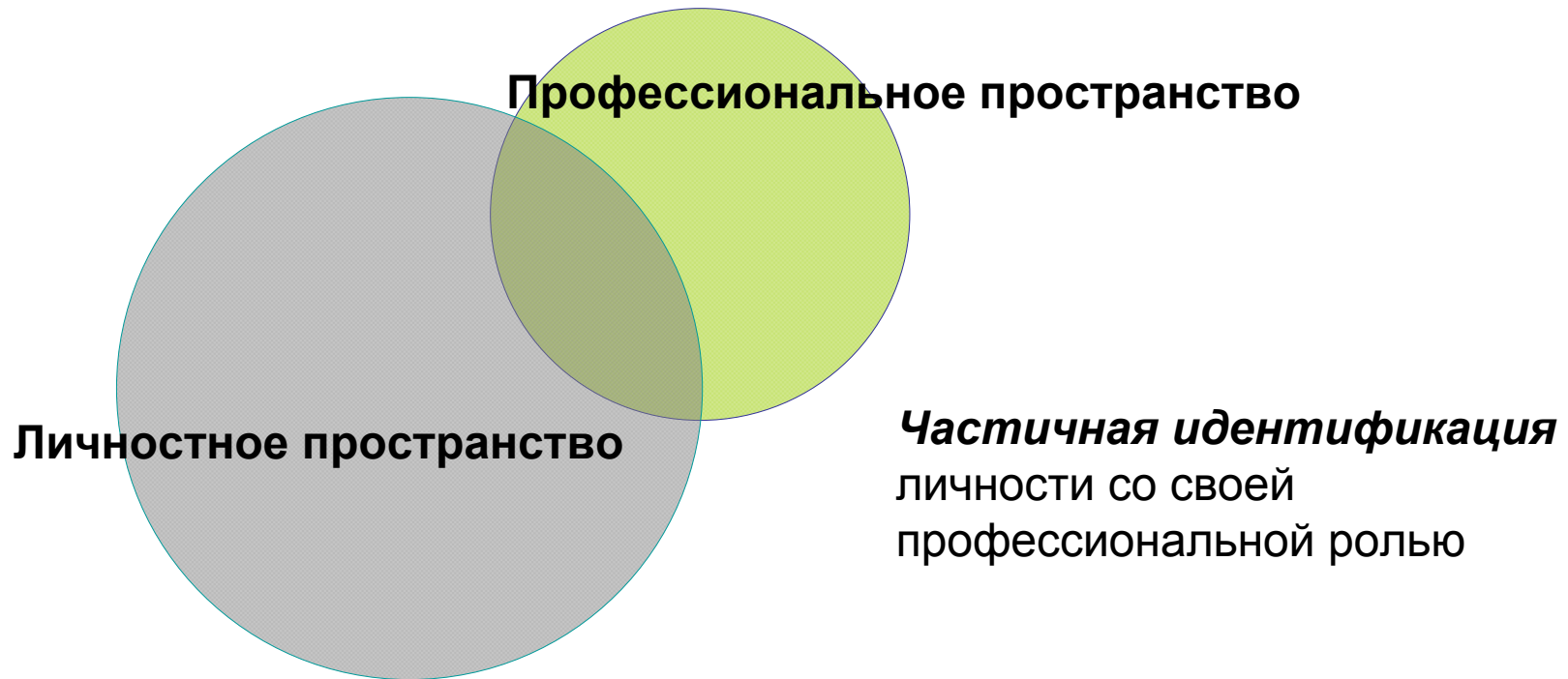
Соотношение «профессионального» и «личностного» пространства 1.



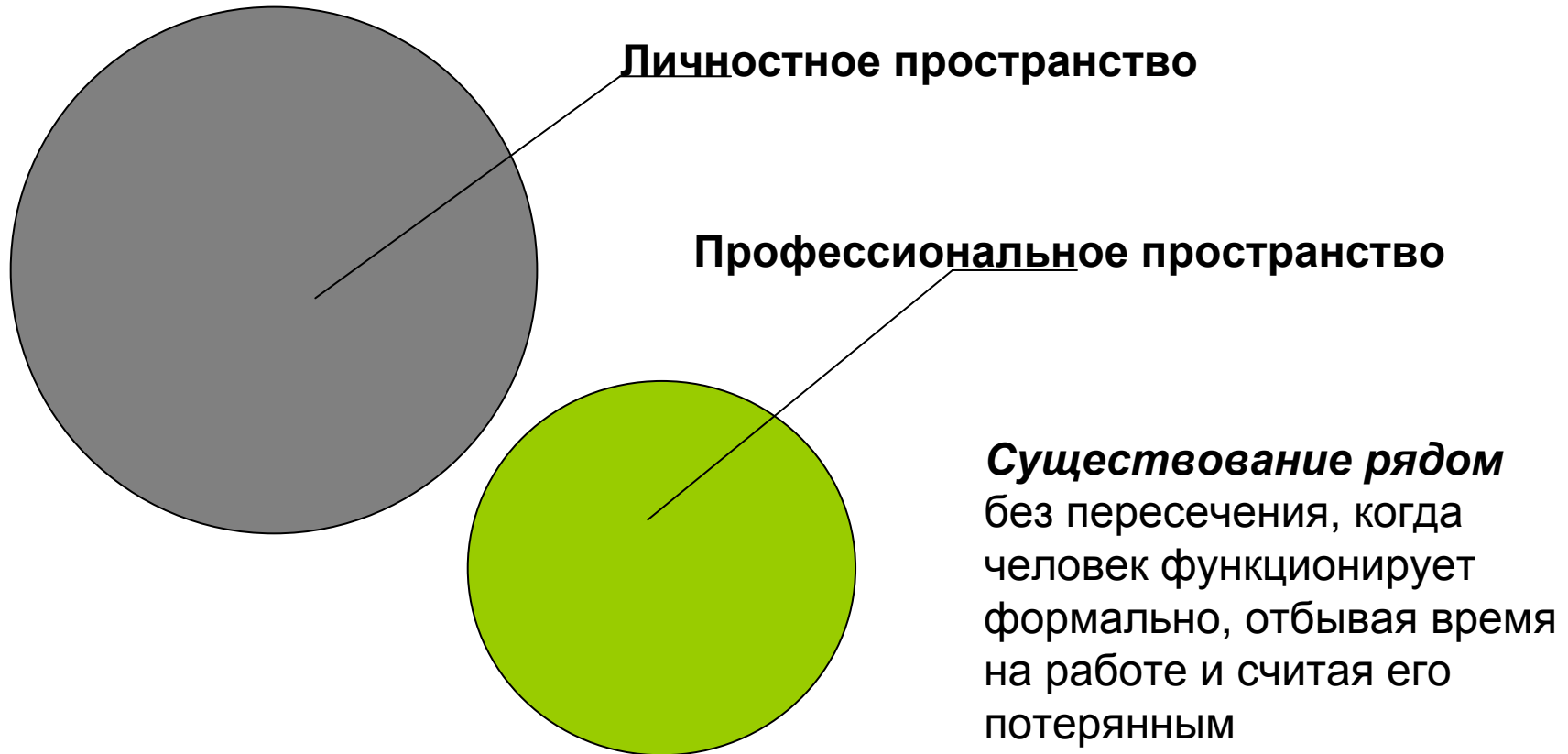
Соотношение «профессионального» и «личностного» пространства 2.



Соотношение «профессионального» и «личностного» пространства 3.



Соотношение «профессионального» и «личностного» пространства 4.



Карьера

→ продвижение в какой либо сфере деятельности

→ достижение славы, известности, выгоды

→ род занятий, профессия

→ достижение профессионализма

Виды карьеры по характеру ее динамики

Обычная
карьера

профессиональное развитие с прохождением основных этапов профессиональной жизни
(выбор профессии, этап апробирования своих сил в разных сферах, этап овладения профессией, упрочение в ней, этап сохранения и повышения квалификации, продолжение профессиональных занятий, спад и т.д.)

Стабильная
карьера

прямое продвижение от профессионального обучения к единственному постоянному типу работы

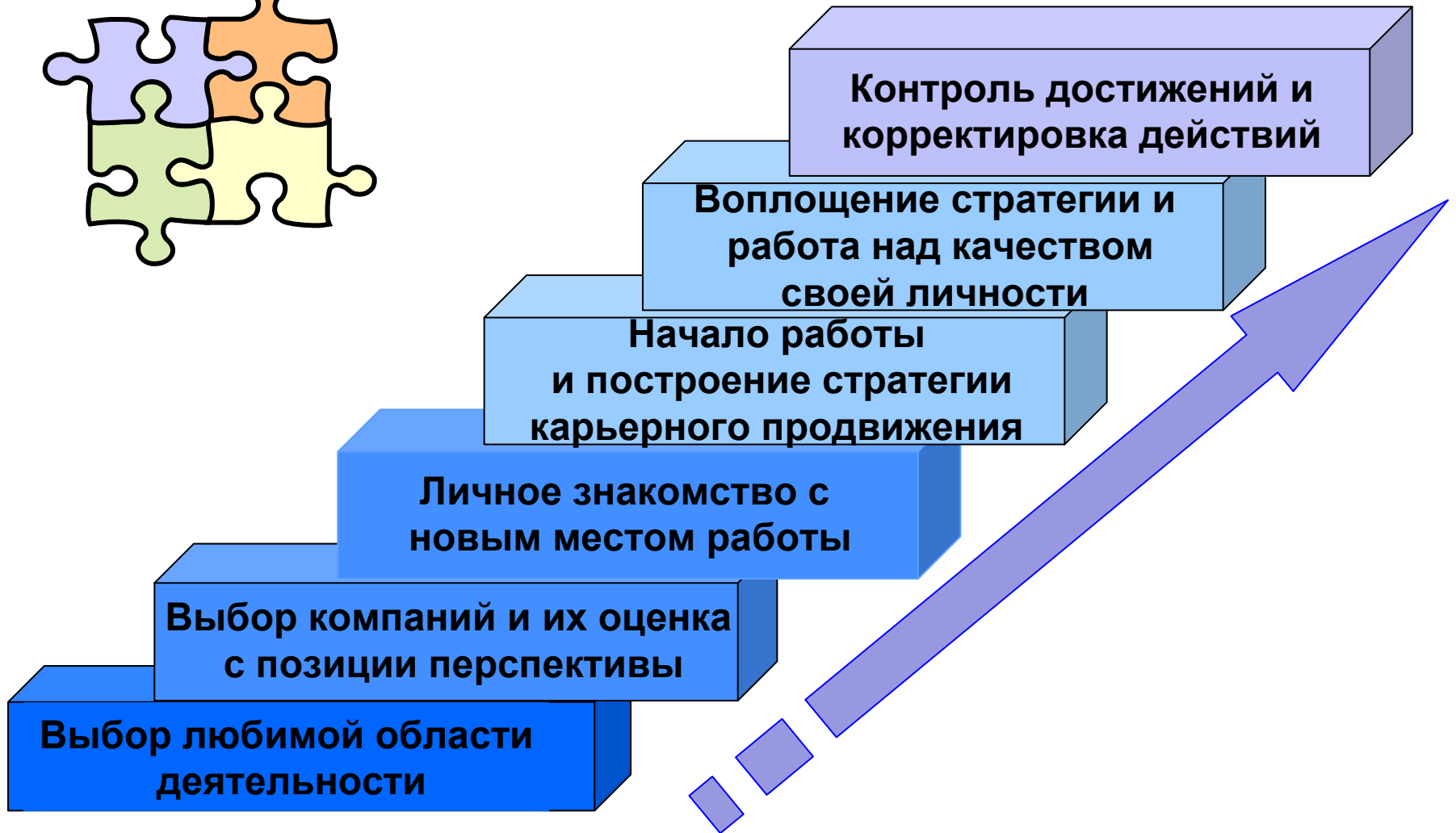
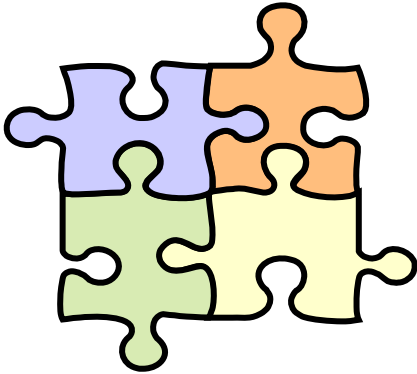
Нестабильная
карьера

после этапов проб и упрочения следуют новые пробы:
эти новые пробы могут быть вынужденными (в случае потери работы, работоспособности), добровольными (смена интересов) или быть вызванными переопределением профессий без интереса и приложения усилий

Комбинированная
карьера

короткие периоды стабильной профессиональной жизни и занятости сменяют этапы вынужденной безработицы или смены профессии, переориентации, доучивания

Алгоритм построения карьеры



Тема 3. Социальные ориентации и жизненные ценности.

Ценностные ориентиры

Ценности

- материальный или идеальный объект, имеющий жизненно важное значение для индивида, группы, социального слоя, этноса;
- предельное основание человеческого поступка.

Ценности не толкают меня, а притягивают. Я выбираю свободу и ответственность ради осуществления ценностей ... духовное имеет свою динамику; эта динамика основывается, однако, не на побуждении влечений, а на стремлении к ценностям, это духовное стремление к смыслу включает в себя на психическом уровне влечение как источник энергии.
В. Франкл

Терминальные ценности – как значимые цели то, к чему стоит стремиться.

Установочные

Добро

Зло

Экономические

Полезно

Вредно

Эстетические

Гармония

Хаос

Инструментальные ценности – допустимые средства для достижения цели.

Психологическая структура личности

Предпочитаемые черты характера

Предпочитаемое поведение

Терминальные ценности (ценности – цели)

| Ранг | Терминальные ценности |
|------|---|
| | Активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) |
| | Жизненная мудрость, зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом |
| | Здоровье (физическое и психическое) |
| | Интересная работа |
| | Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве) |
| | Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) |
| | Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений) |
| | Наличие хороших и верных друзей |
| | Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег по работе) |
| | Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры и т. д.) |
| | Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и т. д.) |
| | Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное самосовершенствование) |
| | Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей) |
| | Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) |
| | Счастливая семейная жизнь |
| | Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование человечества в целом) |
| | Творчество (возможность творческой деятельности) |
| | Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений) |

Инструментальные ценности (ценности – средства)

| Ранг | Инструментальные ценности |
|------|--|
| | Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах |
| | Воспитанность (хорошие манеры) |
| | Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания) |
| | Жизнерадостность (чувство юмора) |
| | Исполнительность (дисциплинированность) |
| | Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) |
| | Непримиримость к недостаткам в себе и в других |
| | Образованность (широта знаний, высокая общая культура) |
| | Ответственность (чувство долга, умение держать слово) |
| | Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения) |
| | Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина) |
| | Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов |
| | Твердая воля (умение настоять на своем, не отступить перед трудностями) |
| | Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) |
| | Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки) |
| | Честность (правдивость, искренность) |
| | Чуткость (заботливость) |
| | Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) |

Структура личностных ценностей

Терминальные ценности – цели

Инструментальные ценности – средства

Ведущие ценности

1. 1.
2. 2.
3. 3.

Значимые ценности

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

Предпочитаемые ценности

8. 8.
9. 9.
10. 10.
11. 11.
12. 12.

Игнорируемые ценности

13. 14. 13. 14.
15. 16. 15. 16.
17. 18. 17. 18.

Какие оказались:
– цели без средств?
– средства без цели?

– Могут ли ведущие цели быть достигнутыми с помощью тех средств, которые Вы считаете ведущими?
– Каких целей Вы реально сможете достичь с помощью ведущих средств?

Локус контроля

Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешней среде (экстернальный, внешний контроль) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний контроль).

| Экстернальность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Интернальность |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------|
| Общая | ● | | | | | | | | | | |
| В области достижений | | | | ● | | | | | | | |
| В области неудач | ● | | | | | | | | | | |
| В семейных отношениях | | | | | ● | | | | | | |
| В производственной деятельности | ● | | | | | | | | | | |
| В межличностных отношениях | | | | ● | | | | | | | |
| В отношениях здоровья и болезни | | ● | | | | | | | | | |

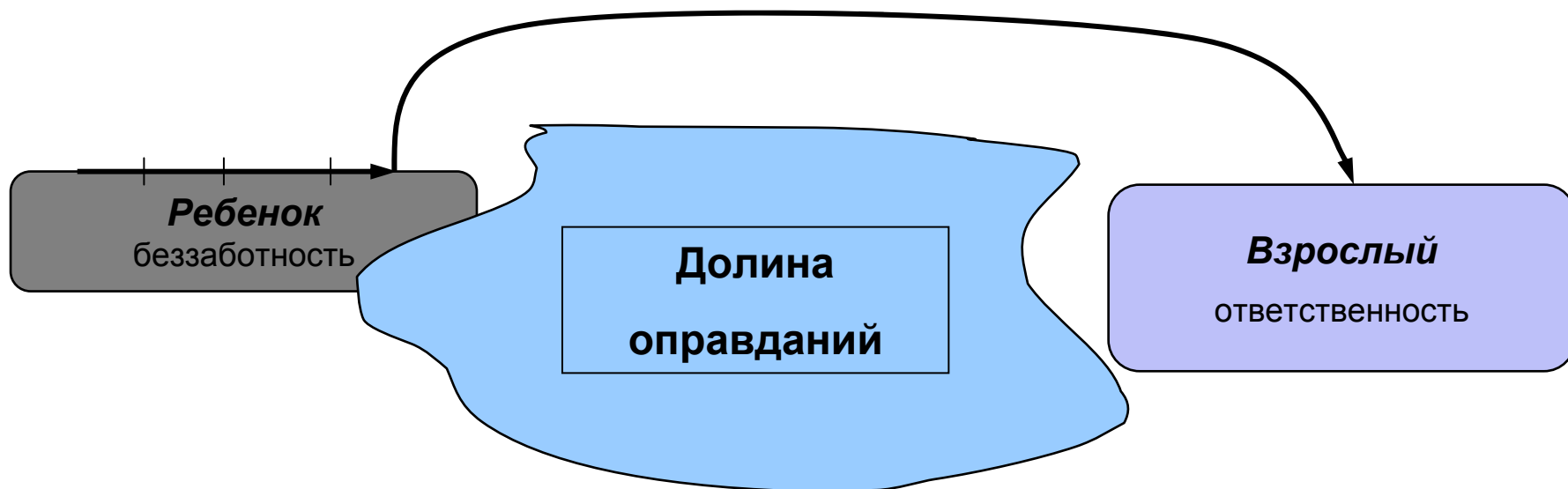


Экстернал: характерна неуверенность, неуравновешенность, стремление отложить реализацию намерений на неопределенный срок, подозрительность, агрессивность ...

Интернал: характерна уверенность, уравновешенность, настойчивость в достижении поставленных целей, склонность к самоанализу, независимость, доброжелательность, общительность ...

От беззаботности к ответственности

Контроль можно передать другим,
ответственность можно взять только самому.



Ответственный

- проявляет активность, позитивный настрой...
- стремится к развитию, руководству другими...
- чувствует себя свободным...

Потребность в успехе

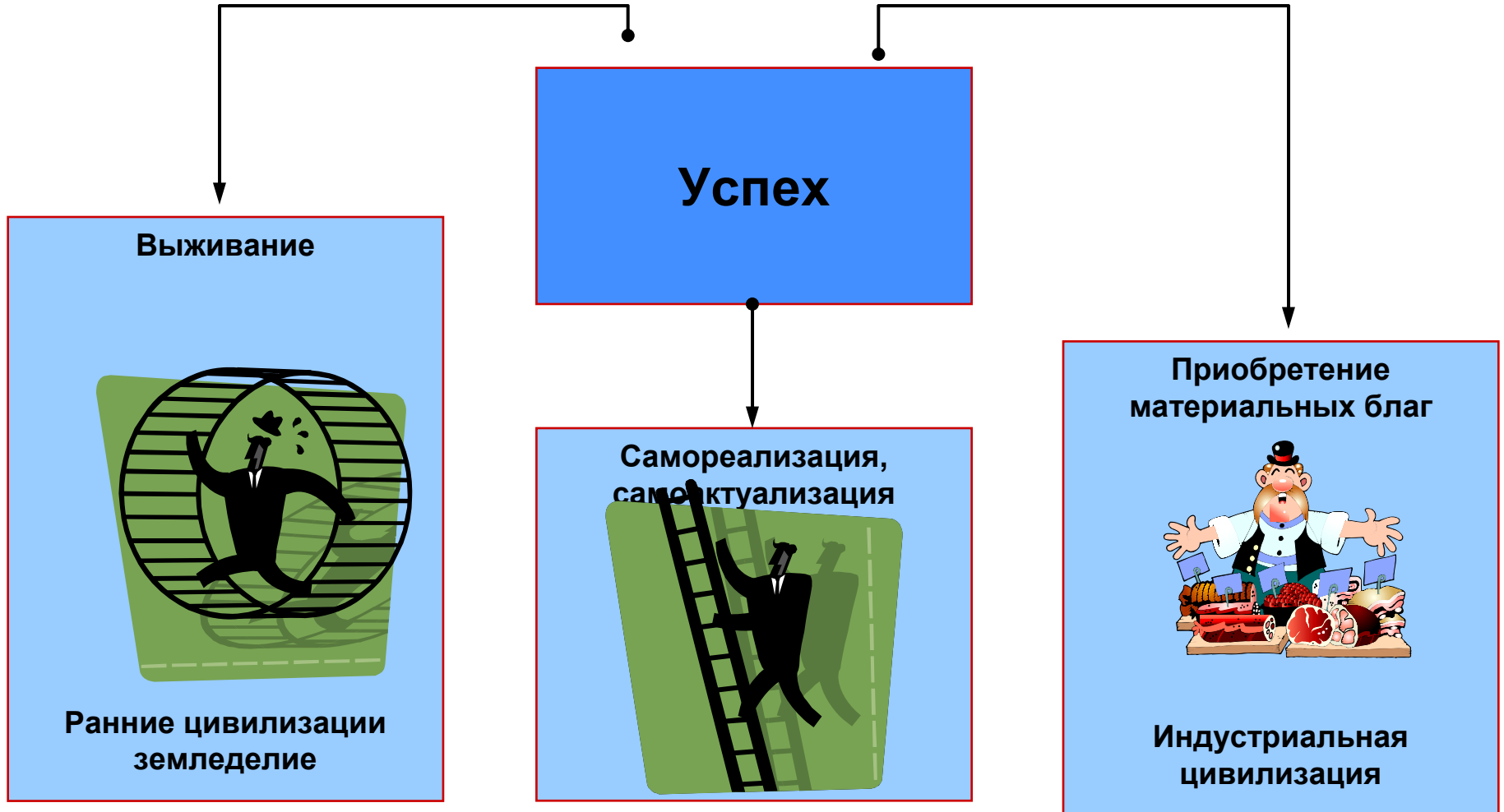
Успех – факт достижения поставленной цели при минимальных потерях: материальных, физических, психических, социальных и духовных.

Успешность – универсальный показатель успеха для всех времен и народов.

Содержание,
которое вкладывается
в понятие «успех»,
различно для разных людей
и разных цивилизаций.

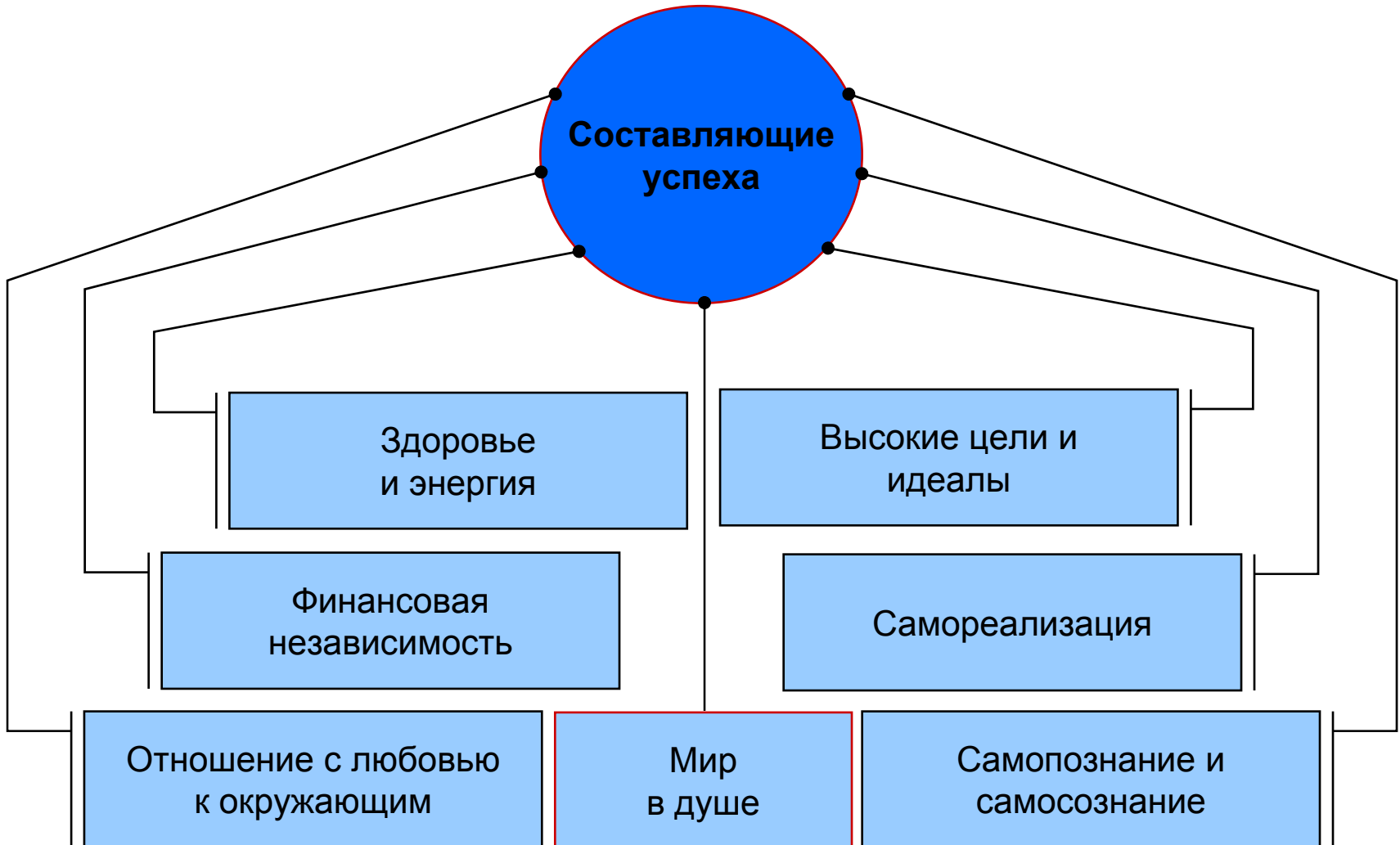
По мере развития цивилизации
успех (результат деятельности)
все больше зависит
от личностных черт
человека.

Виды успеха

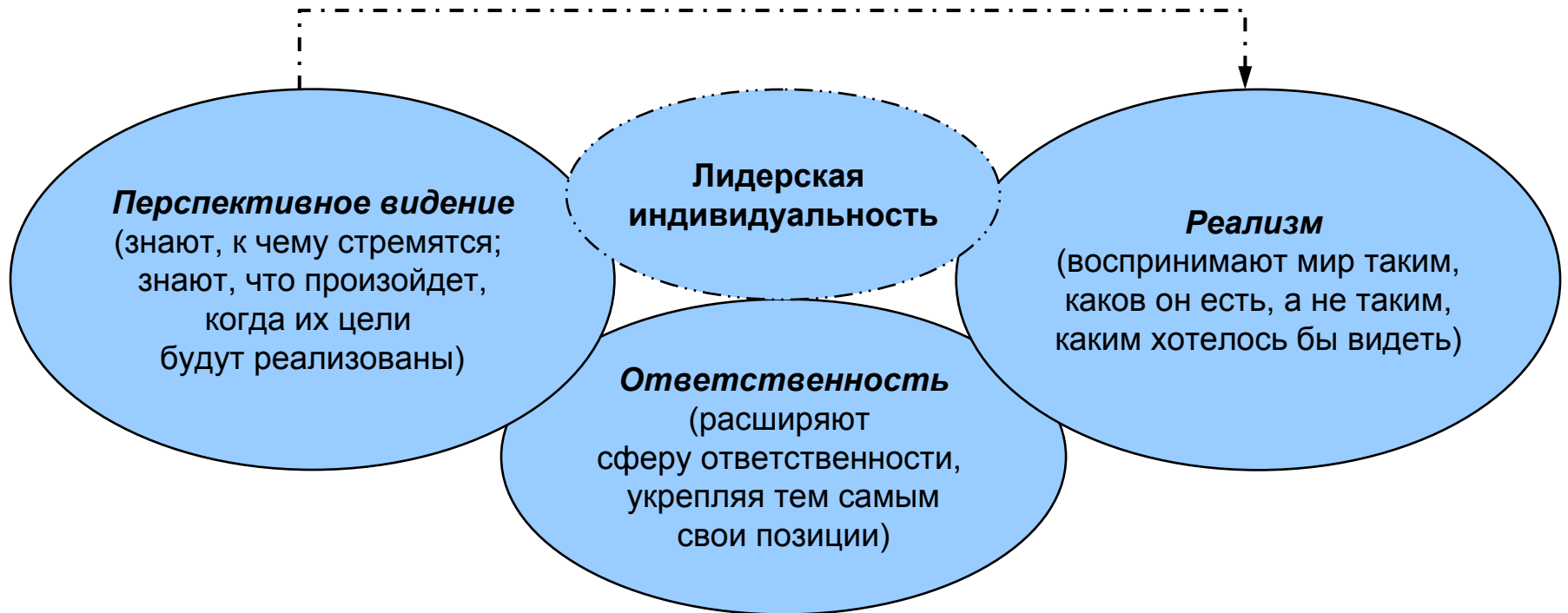


Составляющие успеха

Брайан Трейси утверждает, что состояние успеха и счастья проявляется одинаково и состоит из одних слагаемых.



Черты успешной личности (Б. Трейси)



**Правила,
приводящие
к успеху**



1. Начните с себя: жизнь станет лучше, если Вы станете лучше.
2. Важно, куда Вы направляетесь, и не важно – откуда.
3. Открытость развитию, готовность пойти на обдуманнный риск.
4. Учитесь всему, что приблизит к желанной цели.
5. Вы сами устанавливаете границы собственной свободы.
6. Трудности несут в себе равный им потенциал.
7. Вы сами устанавливаете подлинные рамки того, кем Вы являетесь или что делаете.