Инструкция по выполнению заданий по учебной дисциплине «Психология личности и профессионального становления»

**Суббота 27.03.21г**

**34 группа ОПОП «Продавец, контролер - кассир» (6 часов)**

**Урок 10. Контрольная работа по теме: «Психология личности»**

**Тест по теме: «Основы психологии личности»**

1. Личность – это

а) отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств;

б) индивидуальные проявления мышления, памяти, способностей, ощущений, восприятия, которые зависят и от врождённых факторов и от их развития;

в**)** это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

1. Какой главный критерий взрослости?

3. Какие особенности человека относятся к характеристике его как человека, а какие как индивида? Распределите указанные характеристики по колонкам.

а) целеустремлённость,   
б) цвет глаз,  
в) принадлежность к виду Homo sapiens,  
г) общительность,  
д) эмоциональная чувствительность,

е) строение тела.

|  |  |
| --- | --- |
| индивид | личность |
|  | |

4. Как называется человек, легко вступающий в контакт с окружающими людьми:

а) гиповерт;

б) интроверт;

в) экстраверт;

г) гетероверт;

д) нормостеник.

5. Соотнесите верно:

|  |  |
| --- | --- |
| меланхолик | а. уравновешенный и оптимистичный |
| флегматик | б. тревожный и пессимистичный |
| холерик | в. вспыльчивый и импульсивный |
| сангвиник | г. спокойный и медлительный |

6. Характер -   
а) Разновидность стремлений и увлечений человека, разнообразие деятельности;  
б) Выраженность той или иной черты;  
в) Индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках.

7. Черты характера, проявляющиеся по отношению к другим:  
а) инициативность, работоспособность, трудолюбие  
б) аккуратность, бережливость, щедрость, скупость  
в) тактичность, вежливость, чуткость

8. Акцентуация характера при крайне неблагоприятных обстоятельствах может привести к:  
а) психическим расстройствам личности;  
б) депрессии;  
в) стрессу.

9. Мотив – это

а) относительно законченные элементы деятельности;

б) то, на что направлена деятельность;

в) то, что побуждает человека к деятельности

10. Исключите лишнее слово:

а) темперамент;

б) способности;

в) устойчивость;

г) характер.

11.Что из перечисленного ниже не относится к особенностям самооценки?

а) самооценка, являясь одним из компонентов «Я-концепции» личности (самосознания), находится в тесной связи с другими ее компонентами (самоотношение, самопознание и саморегуляция);

б) самооценка может быть завышенной, заниженной и адекватной;

в) изменить самооценку невозможно.

12. На основании результатов диагностирования всех методик составьте свой психологический портрет.

**Уроки 11,12 Деловое общение и его особенности.**

**Задания:**

- Самостоятельно изучите тему с помощью различных интернет - ресурсов;

- Составьте конспект или презентацию по изученной теме. Отправьте конспект или презентацию на проверку;

**Уроки 13,14 Конфликты. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.**

**Задания:** - Изучить текстовый материал по теме (ниже). Составьте конспект. (на оценку)

- пройдите онлайн тест по определению вашей стратегии в конфликтной ситуации [**psytests.org**›Тест Томаса-Килманна](https://psytests.org/interpersonal/thomas-run.html)

- зафиксируйте результаты теста в тетрадь, сделайте выводы (на оценку).

**Конфликты. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.**

ПОНЯТИЕ «КОНФЛИКТ»

Стратегии ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Конфликт – это резкое обострение противоречий (конфликтная ситуация) и столкновение (инцидент) двух или более участников (субъектов) в процессе решения проблемы (объект), имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон.

Специалисты выделяют 4 стадии прохождения конфликта:

1. Возникновение конфликта

2.Осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон.

3.Конфликтное поведение

1. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

Однако прежде чем говорить о конфликте, желательно очертить, семантические поле конфликте, поскольку разные люди склонны называть конфликтом совершенно разные ситуации. Так, для одних это выяснение отношений, для других- «косой взгляд» партнера, а для третьего – драка и т. д. Поэтому и понятие «конфликтная ситуация» носит неустойчивый характер, зависящий от многих факторов.

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую показатели внимания к интересам партнера и к своим собственным. В соответствии с этой моделью К. Томас выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации.

**Конкуренция** (соревнование) предполагает сосредоточение внимание только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

**Избегание** (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как своим интересам, так и к интересам партнера.

**Компромисс** представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороной.

**Приспособление** предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план.

**Сотрудничество** является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Внимание

к своим интересам

Внимание к интересам партнерам

Конкуренция

(соревнование)

Сотрудничество

Избегание

(уклонение)

Приспособление

Существует мнение, что наиболее эффективными являются такие способы выхода из конфликта, как **сотрудничество и компромисс**. Однако любая из представленных Томасом стратегией может отказаться в разных ситуациях эффективной, поскольку имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Как бы нам ни хотелось этого, едва ли возможно представить и тем более осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению.

Способы регулирования конфликтов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Стиль | Сущность стратегии | Условия эффективного применения | Недостатки |
| 1 | Соревнование | Стремление добиться своего в ущерб другому | Исход очень важен.  Обладание определенной властью. Необходимость срочного решения | При поражении – неудовлетворенность; при победе- чувство вины; непопулярность; испорченные отношения |
| 2 | Уклонение | Уход и ответственность | Исход не очень важен. Отсутствие власти. Сохранение покоя. Желание выбрать время | Переход конфликта в скрытую форму |
| 3 | Приспособление | Сглаживание разногласий за счет собственных интересов | Предмет разногласия более важен для другого.  Желание сохранить мир. Правда на другой стороне. Отсутствие власти | Вы уступили. Решение откладывается |
| 4 | Компромисс | Поиск решений за счет взаимных уступок | Одинокая власть. Взаимоисключающие интересы. нет резерва времени. другие стили неэффективны | Получение только половины ожидаемого. Причины конфликта полностью не устранены |
| 5 | Сотрудничество | Поиск решения, удовлетворяющего всех участников | Есть время. Решение важно обеим сторонам. Четкое понимание точки зрения другого. Желание сохранить отношения | Временные и энергетические затраты. Нет гарантии успеха |

**Ответы на задания высылайте на электронную почту: malofeeva784@gmail.com , либо через** WhatsApp на телефон:

**8-902-265-18-29**