

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ"

Кафедра № 62

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_  
(должность, уч. степень, звание)

Д.В. Куртяник

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)



\_\_\_\_\_  
(подпись)

«27» июня 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология»  
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	09.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Информатика и вычислительная техника
Наименование направленности	Компьютерные технологии, системы и сети
Форма обучения	очная
Год приема	2024

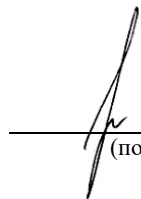
Санкт-Петербург– 2024

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

проф., д.э.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)



11.06.2024

(подпись, дата)

К.В. Лосев

(инициалы, фамилия)


Программа одобрена на заседании кафедры № 62

«11» июня 2024 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 62

д.э.н., проф.

(уч. степень, звание)



11.06.2024

(подпись, дата)

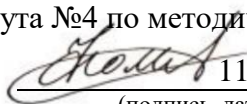
К.В. Лосев

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №4 по методической работе

доц., к.т.н.

(должность, уч. степень, звание)



11.06.2024

(подпись, дата)

А.А. Фоменкова

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Психология» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» направленности «Компьютерные технологии, системы и сети». Дисциплина реализуется кафедрой «№62».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-3 «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»

УК-6 «Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни»

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием целостного представления о психике животных и человека, развитии познавательных процессов и личности человека, особенностями взаимодействия человека в группе, описанием закономерности становления человека, его воспитания, обучения и образования, педагогического процесса как целостной системы.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Язык обучения по дисциплине «русский».

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Психология» является получение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области психологии и социального взаимодействия, познавательных процессах, эмоционально-мотивационной сферой личности, о нормах социального взаимодействия для реализации своей роли в команде, в том числе использовать технологии цифровой коммуникации самореализации в командном взаимодействии. Ознакомление студентов с технологиями управления временным и другими ресурсами, и основными методиками самоконтроля, саморазвития и самообразования. Формирование у студентов навыков использования цифровых инструментов для саморазвития и самообразования, а также способности выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В области воспитания личности целью подготовки по данной дисциплине является получение знаний о закономерностях, принципах и механизмах воспитания и обучения, формах организации обучения. Формирование личностных качеств необходимых для эффективной профессиональной деятельности, таких как целеустремленность, организованность, трудолюбие, профессиональная этика, способность принимать ответственные решения, цифровая грамотность, умение работать в коллективе, творческие способности, эффективное социальное взаимодействие.

1.2. Дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.3.1 знать основы социального взаимодействия УК-3.У.1 уметь применять нормы социального взаимодействия для реализации своей роли в команде, в том числе использовать технологии цифровой коммуникации УК-3.В.1 владеть навыками эффективного социального взаимодействия
Универсальные компетенции	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3.1 знать основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования УК-6.3.2 знать образовательные Интернет-ресурсы, возможности и ограничения образовательного процесса при использовании цифровых технологий УК-6.У.2 уметь использовать цифровые инструменты в целях самообразования УК-6.В.1 владеть навыками саморазвития и самообразования

		УК-6.В.2 владеть навыками использования цифровых инструментов для саморазвития и самообразования
--	--	--

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин:

– «Философия».

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:

– «Культурология»;

– «Социология».

## 3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№2
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>	2/ 72	2/ 72
<b>Из них часов практической подготовки</b>		
<b>Аудиторные занятия, всего час.</b>	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	38	38
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

Примечание: \*\* кандидатский экзамен

## 4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 0. Онлайн курс - ресурс самообучения, саморазвития, самовоспитания	1	2	0	0	4
Раздел 1. Введение психологию	1	1	0	0	4

Раздел 2. Происхождение и структура психики человека. Классификация психических процессов	1	1	0	0	2
Раздел 3. Психические процессы Тема 3.1. Психические процессы. Ощущения и восприятие Тема 3.2. Внимание Тема 3.3. Мышление и воображение. Речь и язык Тема 3.4. Психология эмоций и волевой регуляции поведения Тема 3.5. Память	6	5	0	0	12
Раздел 4. Психология личности	1	2	0	0	2
Раздел 5. Психология мотивации	2	2	0	0	4
Раздел 6. Психология темперамента и характера	2	1	0	0	2
Раздел 7. Предмет, задачи и объект педагогики	2	2	0	0	4
Раздел 8. Цели и идеалы образования и воспитания. Основы теории обучения	1	1	0	0	4
Итого в семестре:	17	17	0	0	38
Итого:	17	17	0	0	38

Практическая подготовка заключается в непосредственном выполнении обучающимися определенных трудовых функций, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
<b>0</b>	<b>Онлайн курс - ресурс самообучения, саморазвития, самовоспитания</b> Самообразование как ключевой фактор для постоянного личностного и профессионального роста и развития. Адаптации в быстроменяющемся мире, постоянное расширение горизонтов знания. Правильное планирование времени - ключевой момент в достижении успеха в обучении и самообразовании: постановка целей, приоритизация задач, самомотивация, самостоятельное планирование времени обучения. Баланс целей и интересов. Онлайн - возможность приобретения актуальных знаний, умений и навыков: цифровая грамотность, коммуникационные навыки, межкультурная компетентность, работа в команде, творческое, критическое и аналитическое мышление. Самовоспитание как самостоятельная работа над достижением жизненных и учебных целей
<b>1</b>	<b>1. Общая характеристика психологии как науки: ее объект, предмет, основные понятия и прикладное значение.</b> Основные значения термина "психология". Общая характеристика понятий: психика, сознание, психические процессы, психические свойства, психические, психические явления образования и психологические факты. Структура психики
<b>2</b>	<b>2. Происхождение и структура психики человека. Классификация психических процессов.</b> Проблема выделения критериев психического. Гипотеза Леонтьева - Фабри о возникновении и стадиях развития психики в филогенезе.

	<p>Чувствительность как элементарная форма психического отражения. Тропизмы. Стадия элементарной сенсорной психики. Стадия перцептивной психики. Условные рефлексы. Стадия интеллекта. Основные этапы развития форм поведения в филогенезе: инстинктивное и индивидуально-изменчивое поведение животных, навык и интеллектуальное поведение. Условия возникновения сознания. Трехаспектная структура сознания. Высшие психические функции: понятие и основные характеристики (Л.С. Выготский). Культурно-историческая теория развития психики в онтогенезе.</p>
3	<p><b>3.1. Психология ощущения и восприятия.</b> Общая характеристика сенсорно-перцептивной сферы психики человека. Понятие об ощущении; его значение в деятельности человека. Характеристики ощущений: сенсорное качество, интенсивность, пространственно-временная протяженность. Классификация ощущений. Чувствительность и ее измерение. Динамика чувствительности: адаптация и сенсбилизация. Взаимодействие ощущений. Общая характеристика восприятия и его основных свойств: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция. Принципы организации перцептивного образа. Феномены восприятия. Иллюзии восприятия. Классификация восприятий. Восприятие пространства (формы, величины, глубины и удаленности предметов; восприятие направления). Восприятие движения, восприятие времени, психологическое время.</p>
3	<p><b>3.2. Психология внимания.</b> Определение и критерии внимания. Свойства внимания: объем, интенсивность, селективность, распределяемость, переключаемость, концентрация, устойчивость, аккомодация, инертность. Классификация видов внимания. Нарушения внимания. Модели внимания (А.А. Ухтомский, Рибо, Д.Н. Узнадзе, Н.Ф. Добрынин). Проблема развития внимания.</p>
3	<p><b>3.3. Мышление и воображение. Речь и язык.</b> Определение мышления, его характеристики. Операции мышления, их характеристика. Основные единицы мышления: понятия, суждения и умозаключения. Виды мыслительной деятельности и критерии их классификации. Теоретическое и практическое мышление Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. Рациональное и интуитивное мышление. Творческое, и репродуктивное мышление. Роль воображения в человеческой деятельности, его функции в порождении и структурировании образа мира. Подходы к классификации видов воображения. Формы синтезирования образов: аглютинация, гиперболизация, максимализация, минимизация, схематизация, типизация. Единство мышления и речи. Речь и язык. Функции и виды речи. Структура речи.</p>
3	<p><b>3.4 Психология эмоций и волевой регуляции поведения.</b> Определения эмоций. Представления о природе эмоций. Функции чувств и эмоций. Классификация эмоций. Виды эмоций. Содержание и динамика эмоций. Проблема выражения эмоций, индивидуальные различия эмоций. Воля как сознательный регулятор деятельности. Признаки воли. Основные функции воли. Структура волевого акта. Волевое поведение.</p>
3	<p><b>3.5 Психология памяти.</b> Определение памяти, метафоры памяти. Память как сложный познавательный процесс. Содержания, процессы и явления памяти. Структура памяти, функции памяти в индивидуальной деятельности. Свойства памяти: объем, время хранения, способ представления. Классификация видов и уровней памяти. Основные законы памяти. Закономерности мнемических процессов. Закономерности произвольного запоминания. Условия успешности произвольного запоминания. Непосредственное и опосредствованное запоминание. Воспроизведение и его формы. Узнавание, припоминание, воспоминание. Забывание и его закономерности. Индивидуальные особенности памяти.</p>

4	<b>4. Психология личности.</b> Понимание личности в психологии. Сущность и соотношение понятий: человек – индивид – личность – индивидуальность. Основные факторы, механизмы условия развития личности. Психологическая структура личности. Личностные свойства. Направленность личности и элементы направленности личности. Задатки, способности, талант и гениальность. Классификация способностей. Факторы, определяющие развитие способностей.
5	<b>5. Психология мотивации.</b> Основные проблемы психологии мотивации. Общее понятие о мотивации. Общее понятие о потребностях их функциях и свойствах. Основные виды потребностей. Понятие мотива. Функции и основные виды мотивов. Основные теории мотивации. Мотивация и деятельность. Понятие установки.
6	<b>6. Психология темперамента и характера.</b> Общее понятие о темпераменте и его проявлениях. Гуморальная концепция темперамента (Гиппократ, Гален). Концепция свойств и типов высшей нервной деятельности (И.П. Павлов). Психологические типы темпераментов. Основные свойства темперамента. Современное состояние проблемы темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Развитие представлений о характере. Соотношение понятий: темперамент, характер, личность. Классификации черт характера. Основные проблемы формирования характера. Характер и акцентуации личности. Проблема «нормального» характера.
7	<b>7. Предмет, задачи и объект педагогики.</b> История развития педагогической науки. Предмет, объект педагогической науки. Отрасли педагогической науки. Взаимосвязь педагогики с другими науками. Основные функции и задачи педагогики. Основные категории педагогики: образование, обучение, воспитание, развитие, педагогическая система, педагогическое взаимодействие.
8	<b>8. Цели и идеалы образования и воспитания. Основы теории обучения.</b> Образование и воспитание как организованные процессы интериоризации общечеловеческих ценностей. Образование и воспитание как процессы объект-субъектного преобразования личности. Цели образования как отражение потребностей общества и потребностей личности. Сущность образования. Обучение как дидактическая система. Функция обучения и его виды. Принципы обучения. Основные методы обучения. Формы обучения. Педагогический процесс. Принципы организации учебного процесса.

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Критерии психического. Стадии развития психики в филогенезе	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	1
2	Восприятие времени,	выступления с сообщениями по	1	-	3



	психологическое время	вопросам практического занятия, групповая дискуссия			
3	Условия успешного произвольного запоминания	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	3
4	Конвергентное и дивергентное мышление. Роль воображения в человеческой деятельности	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	3
5	Теории личности	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	4
6	Темперамент и индивидуальный стиль деятельности	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	6
7	Характер и акцентуации личности	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	6
8	Управление эмоциями. Психологические защиты. Копинг-стратегии.	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	3
9	Эмоциональный интеллект	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	3
10	Особенности педагогического стиля общения.	выступления с сообщениями по вопросам практического	1	-	8

		занятия, групповая дискуссия			
11	Невербальная коммуникация.	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	3
12	Самосознание и Я-концепция.	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	4
13	Когнитивные стили мышления.	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	3
14	Социализация.	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	8
15	Методы исследования личности.	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	1	-	4
16	Потребности и мотивы	выступления с сообщениями по вопросам практического занятия, групповая дискуссия	2	-	5
Всего:			17	-	

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено				
Всего				

#### 4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся  
 Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 2, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	30	30
Курсовое проектирование (КП, КР)	-	-
Расчетно-графические задания (РГЗ)	-	-
Выполнение реферата (Р)	-	-
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	4	4
Домашнее задание (ДЗ)	-	-
Контрольные работы заочников (КРЗ)	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	4	4
Всего:	38	38

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)  
 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий  
 Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.  
 Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1081785">https://znanium.com/catalog/product/1081785</a>	Королев, Л. М. Социальная психология : учебник для бакалавров / Л. М. Королев. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. - 208 с. - ISBN 978-5-394-03134-2. - Текст : электронный.	
URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1092990">https://znanium.com/catalog/product/1092990</a>	Ступницкий, В. П. Психология : учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 516 с. - ISBN 978-5-394-03461-9. - Текст : электронный. -	

7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
<a href="http://lib.aanet.ru/">http://lib.aanet.ru/</a>	Электронные ресурсы ГУАП
<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ЭБС «Лань»
<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>	ЭБС «ZNANIUM»

## 8. Перечень информационных технологий

8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
	Не предусмотрено

8.2. Перечень информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
	Не предусмотрено

## 9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	
2	Учебная аудитории для проведения занятий семинарского типа - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.	
3	Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации	

4	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.	
---	---	--

#### 10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Список вопросов; Тесты.

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;</li> <li>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– свободно владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«хорошо» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>– не допускает существенных неточностей;</li> <li>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;</li> <li>– аргументирует научные положения;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«удовлетворительно» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>– допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>– испытывает затруднения в практическом применении знаний направления;</li> <li>– слабо аргументирует научные положения;</li> <li>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>– частично владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«неудовлетворительно» «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся не усвоил значительной части программного материала;</li> <li>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;</li> <li>– испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> </ul>

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
	– не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений.

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена	Код индикатора
	Учебным планом не предусмотрено	

Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1	Психология как наука. Методология психологического исследования.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
2	Понятие психики. Психические явления.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
3	История развития психологии. Основные направления развития психологии на Западе. Особенности развития отечественной психологии.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
4	Теория мотивации А. Маслоу: пирамида потребностей.	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
5	Понятие мотивации. Основные термины.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
6	Понятие эмоциональной сферы. Основные формы аффективных психических образований.	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
7	Понятие эмоциональной сферы. Основные формы аффективных психических образований.	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
8	Понятие ощущения. Свойства ощущений.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
9	Виды памяти: классификации по характеру психической деятельности и по временной последовательности переработки информации.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
10	Понятие памяти. Генетическая и прижизненная память. Основные процессы памяти.	УК-3.3.1 УК-6.3.1

		УК-6.3.2
11	Понятие восприятия. Свойства восприятия.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
12	Операциональная природа мышления как процесса отражения связей и отношений. Виды мышления. Фазы мыслительного процесса. Виды мыслительных операций.	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
13	Саморегуляция. Основные процессы саморегуляции. Обучение саморегуляции	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
14	Внимание как психический процесс. Виды внимания.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
15	Развитие внимания. Синдром дефицита внимания.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
16	Понятие воли. Волевой акт. Диагностика воли. Развитие воли.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
17	История развития теории темперамента: подход Гиппократов, подходы Кречмера и Шелдона.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
18	Теория темперамента: подход И.П. Павлова.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
19	Понятие самосознания. Я-концепция. Развитие самосознания.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
20	Способности и задатки. Развитие способностей.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
21	Креативность. Соотношение интеллекта и креативности.	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
22	Основные подходы к пониманию творчества. Условия творческой деятельности.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
23	Понятие речи. Язык. Основные функции речи. Устная и письменная речь. Внешняя и внутренняя речь. Структура речи. Развитие речи.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
24	Понятие характера. Характер и личность. Характер и темперамент. Черта характера. Основные подходы к пониманию характера. Развитие характера.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
25	Социально-когнитивные теории личности (А. Бандура, Д. Роттер).	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2

26	Диспозициональная теория личности Г. Олпорта.	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
27	Факторно-аналитические модели личности (Р. Кеттел, Г. Айзенк).	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
28	Социализация (понятие социализации, стадии процесса социализации).	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
29	Понятие социальной перцепции	УК-3.3.1 УК-6.3.1 УК-6.3.2
30	Психологические защиты (определение, функции, классификации)	УК-3.У.1 УК-3.В.1 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2

Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы

№ п/п	Примерный перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы
	Учебным планом не предусмотрено

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора
1.	<p><i>1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.</i></p> <p>Какая из сторон общения проявляется через восприятие, понимание и оценку людьми друг друга?</p> <p>а) интерактивная и коммуникативная б) перцептивная в) коммуникативная</p> <p><i>2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.</i></p> <p>Структура и содержание характера определяется:</p> <p>а) спецификой проявления эмоций б) интеллектуальными особенностями в) направленностью личности г) динамикой воли д) высшими психическими свойствами</p> <p><i>3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце. Запишите ответ как последовательность цифр, соответствующих буквам АБВГ.</i></p>	УК-3.3.1 УК-3.У.1 УК-3.В.1



<p>А) поведение человека, соответствующее его социальному положению</p> <p>Б) предписание, определяющее рамки поведения</p> <p>В) перемещение из одной социальной группы в другую</p> <p>Г) разделение общества на группы, занимающие разное социальное положение</p>	<p>1) социальная мобильность</p> <p>2) социальная стратификация</p> <p>3) социальная роль</p> <p>4) социальная норма</p>	
<p>4. Прочитайте текст и установите последовательность процессов при возникновении ощущений. Запишите соответствующую последовательность цифр.</p> <p>1) возникновение возбуждения в рецепторе</p> <p>2) концентрация возбуждения в соответствующем центре коры больших полушарий</p> <p>3) возникновение субъективного образа — ощущения</p> <p>4) воздействие раздражителя на соответствующий рецептор</p> <p>5) проведение возбуждения в соответствующий центр коры больших полушарий</p> <p>5. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Как соотносятся понятия индивид, личность, индивидуальность и субъект в психологии человека?</p>		
<p>1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.</p> <p>Самомотивация – это:</p> <p>а) особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память</p> <p>б) эффективная технология управления и использования времени</p> <p>в) способность поддерживать в себе желание непрерывно добиваться целей</p> <p>г) технология владения средствами обучения</p> <p>2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.</p> <p>Самосознание проявляется в:</p> <p>а) критическом отношении к себе+</p> <p>б) влечениях</p> <p>в) самонаблюдении+</p> <p>г) ответственности перед обществом за свои поступки и действия+</p> <p>д) самообладании+</p> <p>е) беспричинной смене настроения</p> <p>3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце. Запишите ответ как последовательность цифр, соответствующих буквам АБВГДЕ.</p>		<p>УК-6.3.1</p> <p>УК-6.3.2</p> <p>УК-6.У.2</p> <p>УК-6.В.1</p> <p>УК-6.В.2</p>
<p>А) интуитивное мышление</p> <p>Б) реалистическое мышление</p>	<p>1) ориентировано на выявление недостатков в</p>	

<p>В) дискурсивное мышление Г) творческое мышление Д) аутистическое мышление Е) критическое мышление</p>	<p>идеях 2) характеризуется наличием четко выраженных этапов 3) подчиняется аффективным потребностям. 4) характеризуется минимальной степенью осознанности 5) направлено на создание новых идей. 6) регулируется логическими законами.</p>	
<p>4. Прочитайте текст и установите правильную последовательность передачи нервного импульса по дуге слюноотделительного рефлекса у человека на вид пищи. Запишите соответствующую последовательность цифр.</p> <p>1) рецепторы глаза 2) слюнные железы 3) двигательный нейрон 4) зрительный центр коры мозга 5) чувствительный нейрон 6) центр слюноотделения коры мозга</p> <p>5. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Дайте краткую характеристику этапов становления психологии саморазвития человека. Как бы вы определили, в чем ценность саморазвития?</p>		

Система оценивания тестовых заданий и ключи к ним, представлены в Приложении к данной РПД.

Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

#### 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Психология» является формирование у студентов представлений о предмете и методах исследования в психологии, о познавательных процессах, эмоциональной и мотивационной сферах личности, о механизмах возникновения новых форм поведения. Ознакомление студентов со способами воздействия на свое психическое состояние. Формирование у студентов

способности к психологическому анализу событий и ситуаций обыденной жизни. Получение знаний о закономерностях, принципах и механизмах воспитания и обучения, формах организации обучения.

В области воспитания личности целью подготовки по данной дисциплине является формирование личностных качеств необходимых для эффективной профессиональной деятельности, таких как целеустремленность, организованность, трудолюбие, профессиональная этика, способность принимать ответственные решения, умение работать в коллективе, творческие способности, коммуникативность.

#### 11.1 Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции. Лекция раскрывает понятийный аппарат конкретной области знания, её проблемы, дает цельное представление о дисциплине, показывает взаимосвязь с другими дисциплинами.

##### Планируемые результаты при освоении обучающимся лекционного материала:

- получение целостных и взаимосвязанных знаний о познавательных процессах, эмоциональной и мотивационной сферах личности, механизмах возникновения новых форм поведения; индивидуальными различиями в психической деятельности и закономерностях ее развития;
- развитие профессионально–деловых качеств, любви к предмету и самостоятельного творческого мышления.
- появление необходимого интереса, необходимого для самостоятельной работы;
- получение точного понимания всех необходимых терминов и понятий.

##### Структура предоставления лекционного материала:

Структура предоставления лекционного материала: соответствует содержанию дисциплины (таблица 3).

#### 11.2 Методические указания для обучающихся по участию в семинарах Не предусмотрено учебным планом

#### 11.3 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

##### Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- овладение способами воздействия на психическое состояние свое и других людей;
- овладение методами психологического анализа событий и ситуаций обыденной жизни;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Практические занятия проводятся в интерактивной форме (ролевая игра, психологический тренинг, групповые дискуссии).

При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с литературой и научными публикациями по теме занятия.

#### 11.4 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В ходе выполнения самостоятельной работы, обучающийся выполняет работу по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающихся, являются:

- учебно-методический материал по дисциплине.
- <https://lms.guap.ru/course/view.php?id=3553>

#### 11.5 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя:

– зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено». Зачет проводится в устной форме. Вопросы к зачету представлены в таблице 16 данной РПД. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программам высшего образования».

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой

## Система оценивания тестовых заданий

Тестирование определяется пятью типами вопросов – 4 закрытых вопроса, предусматривающие выбор вариантов ответов и их обоснование и 1 открытый вопрос, предусматривающий развернутый ответ с аргументированием и примерами). Система оценивания заключается в следующем:

1 тип. Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответа. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

2 тип. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора считается верным, если правильно указаны цифры и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответов. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.

3 тип. Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого столбца). Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

4 тип. Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр.

Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.

5 тип. Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. Правильный ответ за задание оценивается в 3 балла, если допущена одна ошибка \ неточность \ ответ правильный, но не полный - 1 балл, если допущено более 1 ошибки \ ответ неправильный \ ответ отсутствует – 0 баллов.

Ключи к тестированию, представленному в таблице 18 данной РПД, содержатся в таблице 1П данного приложения.

Таблица 1П – Ключи к тестированию, представленному в таблице 18 данной РПД

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов (ключи)	Код индикатора
1.	<p>1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какая из сторон общения проявляется через восприятие, понимание и оценку людьми друг друга? а) интерактивная и коммуникативная <b>б) перцептивная</b> в) коммуникативная</p> <p>2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Структура и содержание характера определяется: а) спецификой проявления эмоций+</p>	<p>УК-3.3.1 УК-3.У.1 УК-3.В.1</p>

- б) интеллектуальными особенностями+
- в) направленностью личности
- г) динамикой воли
- д) высшими психическими свойствами

3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце. Запишите ответ как последовательность цифр, соответствующих буквам АБВГ.

<p>А) поведение человека, соответствующее его социальному положению</p> <p>Б) предписание, определяющее рамки поведения</p> <p>В) перемещение из одной социальной группы в другую</p> <p>Г) разделение общества на группы, занимающие разное социальное положение</p>	<p>1) социальная мобильность</p> <p>2) социальная стратификация</p> <p>3) социальная роль</p> <p>4) социальная норма</p>
---	--

**Ответ:**

- 1) В
- 2) Г
- 3) А
- 4) Б

4. Прочитайте текст и установите последовательность процессов при возникновении ощущений. Запишите соответствующую последовательность цифр.

- 1) возникновение возбуждения в рецепторе
- 2) концентрация возбуждения в соответствующем центре коры больших полушарий
- 3) возникновение субъективного образа — ощущения
- 4) воздействие раздражителя на соответствующий рецептор
- 5) проведение возбуждения в соответствующий центр коры больших полушарий

**Ответ: 41523**

5. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Как соотносятся понятия индивид, личность, индивидуальность и субъект в психологии человека?

**Пример аргументированного ответа:**

**Личность – базовое понятие в психологии, изучается всеми общественными науками, и общего определения нет.**

**Б.Г. Ананьев выделил 4 уровня организации человека: индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность (Ленинградская школа).**

**Индивид – представитель биологического вида, имеет определенные врожденные особенности (строение тела – возможность прямохождения, структура мозга – развитие интеллекта, строение руки – возможность использования орудий и т.д.), то есть индивид – это принадлежность**

	<p>конкретного человека к человеческому роду.  <b>Субъект деятельности – носитель сознания, которое формируется и развивается в процессе деятельности. Появляясь как индивид, человек включается в систему общественных взаимоотношений и процессов.</b>  <b>Личность – включаясь в систему общественных взаимоотношений и процессов, человек приобретает особое социальное качество – становится личностью.</b>  <b>Индивидуальность – неповторимость и своеобразие конкретного человека, выраженные в особенностях развития нижних уровней (индивид, субъект, личность).</b>  <b>Таким образом, личность – это наиболее значимый уровень организации человека, то есть особенность его развития как социального существа.</b></p>			
	<p>1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.          Самомотивация – это:          а) особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память          б) эффективная технология управления и использования времени          в) <b>способность поддерживать в себе желание непрестанно добиваться целей</b>          г) технология владения средствами обучения</p> <p>2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.          Самосознание проявляется в:          а) <b>критическом отношении к себе</b>          б) влечениях          в) <b>самонаблюдении</b>          г) <b>ответственности перед обществом за свои поступки и действия</b>          д) <b>самообладании</b>          е) беспричинной смене настроения</p> <p>3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце. Запишите ответ как последовательность цифр, соответствующих буквам АБВГДЕ.</p> <table border="1" data-bbox="347 1585 1295 2060"> <tr> <td data-bbox="347 1585 853 2060">                 А) интуитивное мышление                  Б) реалистическое мышление                  В) дискурсивное мышление                  Г) творческое мышление                  Д) аутистическое мышление                  Е) критическое мышление             </td> <td data-bbox="853 1585 1295 2060">                 1) ориентировано на выявление недостатков в идеях                  2) характеризуется наличием четко выраженных этапов                  3) подчиняется аффективным потребностям.                  4) характеризуется минимальной степенью осознанности                  5) направлено на создание новых идей.                  б) регулируется логическими             </td> </tr> </table>	А) интуитивное мышление Б) реалистическое мышление В) дискурсивное мышление Г) творческое мышление Д) аутистическое мышление Е) критическое мышление	1) ориентировано на выявление недостатков в идеях 2) характеризуется наличием четко выраженных этапов 3) подчиняется аффективным потребностям. 4) характеризуется минимальной степенью осознанности 5) направлено на создание новых идей. б) регулируется логическими	УК-6.3.1 УК-6.3.2 УК-6.У.2 УК-6.В.1 УК-6.В.2
А) интуитивное мышление Б) реалистическое мышление В) дискурсивное мышление Г) творческое мышление Д) аутистическое мышление Е) критическое мышление	1) ориентировано на выявление недостатков в идеях 2) характеризуется наличием четко выраженных этапов 3) подчиняется аффективным потребностям. 4) характеризуется минимальной степенью осознанности 5) направлено на создание новых идей. б) регулируется логическими			



**Ответ:**

- 1) Е
- 2) В
- 3) Д
- 4) А
- 5) Г
- 6) Б

4. Прочитайте текст и установите правильную последовательность передачи нервного импульса по дуге слюноотделительного рефлекса у человека на вид пищи. Запишите соответствующую последовательность цифр.

- 1) рецепторы глаза
- 2) слюнные железы
- 3) двигательный нейрон
- 4) зрительный центр коры мозга
- 5) чувствительный нейрон
- 6) центр слюноотделения коры мозга

**Ответ: 154632**

5. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Дайте краткую характеристику этапов становления психологии саморазвития человека. Как бы вы определили, в чем ценность саморазвития?

**Пример аргументированного ответа:**

**Согласно источнику, саморазвитие — это длительный процесс, состоящий из определённых этапов:**

**Самопознание.** Помогает лучше понять себя, узнать больше о своих потребностях и принять решение, хотите ли вы достичь большего.

**Сравнение.** Отправная точка, если вы хотите стать лучше.

**Модификация.** Позволяет начать развивать свои навыки.

**Принятие.** Помогает ценить себя, даже через критику.

**Планирование.** Помогает двигаться в правильном направлении и анализировать свои достижения.

**Реализация потенциала.** Позволяет раскрыть свой потенциал.

**Саморазвитие.** Если вы прошли все стадии личного развития, вы начинаете расти.