

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Тайшетский промышленно-технологический техникум»

**Методические указания
по выполнению самостоятельных работ
по учебной дисциплине**

Психология

основной образовательной программы (ОП)
по профессии СПО
38.01.02 - Продавец, контролер-кассир

2018


Методические указания по выполнению самостоятельной работы к учебной дисциплине «Психология» разработаны на основе Федерального

компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы по учебной дисциплине «Психология» для профессии среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих социально-экономического профиля **38.01.02 - Продавец, контролер – кассир.**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Тайшетский промышленно-технологический техникум»

Разработчики:

Брюханова Тамара Павловна, преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ

Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 31. 05. 2018 г.
Председатель комиссии  И.В.Снопкова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Назначение методических рекомендаций.

Рекомендации предназначены для организации самостоятельной внеаудиторной работы студента по учебной дисциплине «Психология».

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать приемы самонаблюдения и самоанализа;
- использовать приемы развития и тренировки психических процессов;
- определять структуру деятельности, в том числе – профессиональной деятельности;
- выявлять собственные индивидуально-психологические характеристики и определять лучшие способы реализации своей индивидуальности;
- использовать приемы развития эмоционального интеллекта;
- использовать приемы эмоциональной саморегуляции в процессе деятельности и общения;
- определять способы развития волевых качеств личности;
- определять собственные мотивы деятельности и выявлять способы повышения мотивации;
- анализировать конфликтные ситуации и использовать приемы преодоления конфликтных ситуаций;
- определять собственные копинг-стратегии (стратегии преодоления стрессовых ситуаций), использовать приемы увеличения личностного ресурса

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- понятие установки и способы анализа собственных установок и убеждений;
- характеристику познавательных процессов и способы развития познавательных процессов;
- понятие индивидуально-психологических особенностей личности;
- основные положения психологии эмоций, способы эмоциональной саморегуляции;
- способы развития волевых качеств личности;
- понятие мотива и мотивации личности;
- способы анализа конфликтных ситуаций и стратегии поведения в конфликтах и конфликтных ситуациях;
- различные реакции на стрессовую ситуацию и копинг-стратегии личности

1.3. Рекомендуемое количество часов для организации самостоятельной работы: 17 часов

2. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Самостоятельная работа	Рекомендуемый объем часов
Тема 1. Предмет психологии. Психические процессы и состояния. Личность.	4
СРС 1.1. Подготовка сообщения на тему: «Структура личности» Подбор упражнений на развитие познавательных процессов	1
СРС 1.2. Составление рекомендаций по развитию познавательных процессов на основе данных самодиагностики.	1
СРС 1.3. Подбор методик и тестов по теме: Тренировка ума.	1
СРС 1.4. Подбор упражнений на развитие познавательных процессов	1
Тема 2. Социальная психология групп	3
СРС 2.1. Создание презентации на тему: «Виды социальных групп»	1
СРС 2.2. Составление описания истории развития социальной группы.	1
СРС 2.3. Составление описания истории развития социальной группы	1
Тема 3. Общение. Конфликты. Агрессия. Альтруизм.	4
СРС 3.1. Составление рекомендаций по профилактике конфликтного общения.	1
СРС 3.2. Составление рекомендаций по профилактике агрессии..	1
СРС 3.3. Составление ситуационных задач	1
СРС 3.4. Подготовка сообщений на тему: «Общение с трудными людьми»	1
Тема 4. Психология семьи и профессиональной деятельности	3
СРС 4.1. Составление проекта моя семья	1
СРС 4.2. Составление схемы профессионального роста.	1
СРС 4.3. Составление рекомендаций по профилактике профессионального выгорания	1
Тема 5. Психосоматика здоровья. Психогигиена и психопрофилактика болезней.	3
СРС 5.1. Презентация: «Болезнь 20-го века»	1
СРС 5.2. Составление сообщения на тему: «Психосоматика»	1
СРС 5.3. Составление сообщения на тему: «Психосоматика»	1
Всего	17

3. ХАРАКТЕРИСТИКА И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Наименование	Содержание самостоятельных работ	Требования к материально-техническому и информационному обеспечению	Форма представления результата	Критерии оценки результата
1	2	3	4	5
Тема 1. Предмет психологии. Психические процессы и состояния. Личность.				
СРС 1.1. Подготовка сообщения на тему: «Структура личности» Подбор упражнений на развитие познавательных процессов	Определение структуры деятельности (на основе проф. стандарта) по следующим характеристикам: возможные мотивы деятельности цель деятельности задачи деятельности действия операции условия деятельности	Перечень характеристик для определения структуры деятельности. Проф. стандарт	Презентация структуры деятельности в удобной для обучающегося форме	Полнота и точность представления информации в презентации в соответствии с обозначенными характеристиками и содержанием проф. стандарта.
СРС 1.2. Составление рекомендаций по развитию познавательных процессов на основе данных самодиагностики.	Составление Интеллект-карт по следующим темам (по выбору обучающегося): ощущения; восприятие и его свойства; виды памяти и их особенности; мышление и факторы, влияющие на мышление; развитие речи; виды и функции воображения, развитие воображения	Учебный материал по представленным темам [1]; [4; глава 7]	Интеллект-карта	Точность выделения ключевых понятий (фраз) для построения Интеллект-карты. Полнота представления информации в Интеллект-карте.

<p>СРС 1.3. Подбор методик и тестов по теме: Тренировка ума.</p>	<p>SWOT – анализ собственной познавательной сферы: определение собственных сильных и слабых сторон; определение барьеров и ресурсов окружающей среды для развития познавательной сферы. Формулировка цели деятельности в соответствии с SWOT- анализом. Определение действий (с использованием собственных ресурсов и ресурсов среды) для развития познавательных процессов.</p>	<p>Таблица SWOT – анализа. Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.</p>	<p>Презентация персонального плана развития познавательных процессов</p>	<p>Полнота, логичность и обоснованность представленной информации</p>
<p>Подбор упражнений для развития личности (по выбору обучающегося).</p>	<p>Анализ кейса по следующим характеристикам: Интроверсия – экстраверсия личности; Сенсорика - интуиция; Логика - этика; Рациональность - иррациональность [3] Определение подходящих видов профессиональной деятельности и оптимальных условий деятельности для человека, описанного в кейсе.</p>	<p>Кейс для анализа (приложение 1).</p>	<p>Презентация результатов анализа</p>	<p>Соответствие ответа эталону. Аргументированность ответа (выделение фрагментов в тексте, подтверждающих ответ). Обоснованность выделенных видов и условий деятельности.</p>

Тема 2. Социальная психология групп				
СРС 2.1. Создание презентации на тему: «Виды социальных групп»	Определение вида социальных групп (на основе проф. стандарта) по следующим характеристикам: возможные мотивы деятельности группы; цель деятельности: задачи деятельности: действия операции условия деятельности	Перечень характеристик для определения структуры деятельности. Проф. стандарт	Презентация структуры деятельности в удобной для обучающегося форме	Полнота и точность представления информации в презентации в соответствии с обозначенными характеристиками и содержанием проф. стандарта.
СРС 2.2. Составление описания истории развития социальной группы	Написание эссе по следующим темам (на выбор обучающегося): условия личностной самореализации; индивидуальность и ее проявления; качества ума и интеллектуальный потенциал.	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Эссе	Соответствие эссе заданной структуре (актуальность (введение), представление тезиса 1, определение позиции по отношению к тезису и представление аргументов, представление тезиса N, определение позиции и аргументов к тезису N, вывод). Логичность изложения мыслей. Аргументированность точки зрения.
СРС 2.3 Составление описания истории развития	Написание эссе по следующим темам (на выбор обучающегося): условия личностной	Персональный компьютер с выходом в Интернет.	Эссе	Соответствие эссе заданной структуре (актуальность (введение), представление тезиса 1, определение

социальной группы	самореализации; индивидуальность и ее проявления; качества ума и интеллектуальный потенциал.	Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.		позиции по отношению к тезису и представление аргументов, представление тезиса N, определение позиции и аргументов к тезису N, вывод). Логичность изложения мыслей. Аргументированность точки зрения.
-------------------	--	--	--	---

Тема 3. Общение. Конфликты. Агрессия. Альтруизм.

СРС 3.1. Составление рекомендаций по профилактике конфликтного общения.	1.Просмотр фильма «Одиссей» (реж. А. Кончаловский, 1997). Графическое отображение транзакций (взаимодействий), происходивших в сцене общения Одисея и Циклопа (с точки зрения концепции Э. Берна). Определение целесообразных способов взаимодействия в данной ситуации.	Фильм «Одиссей» (реж. А. Кончаловский, 1997). Перечень речевых приемов, возможных для использования в конфликтных ситуациях (приложение 5).	Презентация результатов анализа	Объективность описания ситуации, Полнота представленных эмоций, Логичность выделения потребностей. Обоснованность предложенного в ситуации решения, исходя их выделенных потребностей.
СРС 3.2. Составление рекомендаций по профилактике агрессии.	Выделение и определение ключевых понятий, связанных с темой ответственности. Определение факторов, влияющих на ответственность, условий развития ответственности.	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации	Презентация результатов анализа	Точность выделения ключевых понятий (фраз) для построения схемы. Полнота представления информации в схеме.

		(программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.		
СРС 3.3. Составление ситуационных задач	Определение способов развития общения. Определение собственных «мотиваторов» к деятельности при помощи проективных вопросов [2].	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Презентация результатов анализа	Точность графического отображения транзакций в конфликтной ситуации. Целесообразность использования речевых приемов в конфликтных ситуациях.
СРС 3.4. Подготовка сообщений на тему: «Общение с трудными людьми»	2. Формулировка агрессивных высказываний. Определение наиболее целесообразных речевых приемов реагирования на представленную ситуацию.	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Эссе	Объективность описания ситуации, Полнота представленных эмоций, Логичность выделения потребностей. Обоснованность предложенного в ситуации решения, исходя из выделенных потребностей.
Тема 4. Психология семьи и профессиональной деятельности				

СРС 4.1. Составление проекта моя семья	Написание эссе по следующим темам (на выбор обучающегося): условия личностной самореализации в семье; индивидуальность и ее проявления в молодой семье; качества ума и интеллектуальный потенциал.	Проективные вопросы для определения «мотиваторов» к деятельности (приложение 3). Таблица условий по «мотиваторам» (приложение 4).	Схема (карта) условий, повышающих мотивацию к деятельности	Полнота представленной информации. Логика представления информации.
СРС 4.2. Составление схемы профессионального роста.	Написание эссе по следующим темам (на выбор обучающегося): условия личностной самореализации; индивидуальность и ее проявления; качества ума и интеллектуальный потенциал.	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Схема (карта) условий, повышающих мотивацию к деятельности	Обоснованность предложенного в ситуации решения, исходя из выделенных потребностей.
СРС 4.3. Составление рекомендаций по профилактике профессионального выгорания	Определение условий, повышающих собственную мотивацию к деятельности.		Схема (карта) условий, повышающих мотивацию к деятельности	Полнота представленной информации. Логика представления информации.
Тема 5. Психосоматика здоровья. Психогигиена и психопрофилактика болезней.				

СРС 5.1. Презентация: «Болезнь 20-го века»	Определение действий (с использованием собственных ресурсов и ресурсов среды) для развития собственных ресурсов Подбор упражнений для развития собственных ресурсов (по выбору обучающегося).	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Презентация результатов анализа	Полнота представленной информации. Логика представления информации.
СРС 5.2. Составление сообщения на тему: «Психосомати	Определение действий (с использованием собственных ресурсов и ресурсов среды) для развития собственных ресурсов Подбор упражнений для развития собственных ресурсов (по выбору обучающегося).	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Презентация результатов анализа	Полнота представленной информации. Логика представления информации.

СРС 5.3. Составление сообщения на тему: «Психосоматика» 1	Определение действий (с использованием собственных ресурсов и ресурсов среды) для развития собственных ресурсов Подбор упражнений для развития собственных ресурсов (по выбору обучающегося).	Персональный компьютер с выходом в Интернет. Специальные устройства вывода информации (программа экранного доступа). Доступ к библиотеке.	Презентация результатов анализа	Полнота представленной информации. Логика представления информации.
---	--	---	---------------------------------	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. - М.: ОИЦ «Академия», 2014.
2. Иванова С.В. Мотивация на 100%/ С.В. Иванова. – М., Альпина Бизнес Букс, 2014.
3. Креггер О., Тьюсен Д. 16 типов личности, определяющих как мы живем, работаем и любим. М.: Альпина Паблишер, 2014
4. Общая психология: Учебник / Под ред. Тугушева Р.Х. и Гарбера Е.И.—М.: Изд-во Эксмо, 2016.

Интернет – ресурсы:

1. Научно-популярный психологический портал Psychojournal [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://psychojournal.ru>.
2. Научно-популярный психологический журнал «Psychologies» [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.psychologies.ru/>.
3. Научно-популярный психологический журнал «Наша психология» [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.psyh.ru/>.

Кейс к СРС 2.1.

Кейс составлен на основе описания типов личности: Креггер О., Тьюсен Д. 16 типов личности, определяющих как мы живем, работаем и любим. М.: Альпина Паблишер, 2014, глава 10

Задание к кейсу:

Определите индивидуально-типологические свойства представленной личности по следующим параметрам:

Интроверсия – экстраверсия личности;

Сенсорика - интуиция;

Этика - логика;

Рациональность – иррациональность.

Ответ аргументируйте (выделите аргументы в тексте).

Определите, какие виды профессиональной деятельности и условия труда подходят данной личности в большей степени.

Эталон ответа: интроверт-сенсорик-логик-рационал

Вероятно, ни в каком другом типе чувство ответственности и прагматичность не развиты так сильно, как в этих личностях. Во имя ответственности эти люди могут даже овладеть навыками общения, выражения своих мыслей и установления межличностных контактов в любой момент — лишь потому, что «так надо» (хотя это может быть для них не очень простой задачей). В определенных обстоятельствах они могут казаться такими открытыми и общительными. Но не делайте этой ошибки: будучи самым закрытым из всех 16 типов, они лишь надевают маску открытости при необходимости, а их внутренняя сущность при этом не меняется.

Внимание такой личности направлено вовнутрь и сосредоточено на объективных, сиюминутных, конкретных и реалистичных данных. Живя «здесь и сейчас», они не делают предположений и ничего не принимают на веру. Все, что попадает на глаза, они осмысливают объективно и материалистично, а затем немедленно организуют и раскладывают по полочкам. Поскольку для них это очень просто и естественно, они ожидают такого же поведения буквально от всех окружающих. Они чрезвычайно требовательны и дома, и на работе, и даже на отдыхе, им нередко бывает свойственно навязывать другим людям свою волю. Некоторым они кажутся чрезмерно нетерпеливыми, настойчивыми и упрямыми.

Такие люди часто демонстрируют превосходные успехи в учебе и работе, нередко достигают высокого положения, становясь, например, старостами класса, менеджерами проектов или лидерами сообществ. Но, с другой стороны, они могут считать, что им это не подходит, они просто выполняют свой долг — «делают, что

должно» (хотя и не то, что для них естественно. Несомненно, «долг» — ключевое слово мантры этих людей. Для них главное — это результат, поэтому они отдают предпочтение не удобной и привычной манере погружения себя, а сложному и отнимающему силы общению).

Женщины такого типа, как правило, плывут против течения. Их ответственность и упрямство хотя и вызывают восхищение, но всецело противоречат принятым в обществе стандартам женского характера. Кроме того, будучи в глубине души консерваторами, такие женщины испытывают постоянный внутренний конфликт, пытаясь найти компромисс между традиционными женскими ролями — воспитание детей, забота о семье — и присущей им объективностью и организованностью. Мужчины этого типа, напротив, идеально вписываются в «мужскую» социальную модель, причем настолько, что этот тип удостоился ярлыка «мужской тип». Неудивительно, что женщине нелегко мириться с таким ярлыком (но многих женщин это не смущает). Они замечательно организуют домашнее хозяйство. Им нравится все делать по расписанию: завтракать в восемь утра, обедать в полдень, а ужинать — в семь вечера, невзирая на обстоятельства. Праздники и другие семейные дела имеют для них огромное значение и становятся главным элементом семейной жизни, ради которого можно жертвовать деньгами, временем и комфортом. Принадлежащие к другим типам члены семьи, которым не удалось жить по таким стандартам, могут оказаться в очень тяжелом положении. Обстановка жилища представленного типа, как и его внешность, обычно отражает его характер в целом: она традиционна и довольно строга.

Люди этого типа считают, что дела говорят лучше, чем слова, и истинная любовь выражается не в возвышенных речах, а в действиях — быть рядом с любимым каждый день, помогать ему в трудную минуту, стать для него поддержкой и опорой. Этот невербальный стиль выражения привязанности часто становится причиной того, что таких людей считают бесчувственными и бессердечными. Но это не так. У них, безусловно, есть чувства, которые они демонстрируют посредством своего потрясающего чувства ответственности. (Бесспорно, они предпочли бы умереть, чем показаться кому-то безответственными.) Они абсолютно верны — и людям, и учреждениям, — и порой их чувство долга доходит до фанатизма. Из них выходят отличные солдаты — и буквально, и фигурально.

Другие профессии, к которым эти люди тяготеют, точно так же ориентированы на достижение практического, осязаемого результата. Привлекательность этих профессий состоит в том, что они часто подразумевают работу в одиночестве, ориентированы на результат, требуют объективного мышления и, как правило, предполагают действие в соответствии с четкими

правилами и предписаниями. Хотя этот тип может преуспеть в любой профессии, его в меньшей степени привлекают виды деятельности, связанные с абстрактным мышлением и постоянными межличностными контактами. Неважно, начальники они или подчиненные: в работе, как и во всем остальном, они любят играть по правилам. Они уверены, что подчинение правилам ведет к победе, а игнорирование их — к поражению.

Приложение 2

К СРС 3.1.

Анализ потребностей

Понимать потребности другого (ровно как и свои потребности) – крайне полезное умение. Потребности сами по себе не могут вызывать проблемы в поведении (как и вообще проблемы), они просто есть. Проблемы возникают тогда, когда мы (или другой человек) пытаемся удовлетворить свои потребности очень странными способами (через странные объекты).

Ремарка: когда потребность соединяться с объектом, через который она может удовлетвориться (или думает, что может удовлетвориться) – образуется мотив.

Например: у человека есть потребность в уважении. Эта потребность в какой-то момент и по каким-то обстоятельствам, связывается с наличием черной красивой машиной. И человек с этого момента бессознательно считает, что может получить уважение только если у него будет эта большая черная машина. Возникает мотив – купить (найти, достать) машину.

То же самое может происходить и с конфликтным поведением. Например: есть потребность во внимании. Но эта потребность связывается с конфликтным поведением (только конфликтуя я могу получить внимание). Возникает мотив к конфликтам. Хотя получить внимание можно и другими способами (если конечно истинная, изначальная потребность осознается, что бывает крайне редко).

Нам же, как людям, стремящимся найти общий язык и понять себя и другого, необходимо разобраться – какой мотив лежит в основе. И в идеале – показать человеку (или себе) другие способы удовлетворения этой потребности.

Проще всего понять, какие потребности лежат в основе через эмоции. Именно эмоции рассказывают нам всю правду о нашем внутреннем мире. Если у человека приятные эмоции – значит потребность удовлетворена. Если наоборот – значит потребность пока еще не удовлетворена.

Именно потому, что самый простой способ понять свои потребности – через эмоции, проще всего анализировать потребности в конфликтных ситуациях (или ситуациях неудовлетворенности). Именно для этих целей существует упражнение ТТ.

Для начала нам надо объективно описать саму ситуацию. Объективно – это значит без использования оценочных слов и интерпретаций (например: «он меня игнорирует», «Вася ведет себя плохо», «Вася конфликтует»). Это важно. Поскольку если мы начнем добавлять оценку или интерпретацию, мы раньше времени можем уйти на эмоциональный план. И какой уж тут анализ. Кроме того, здесь важно понять, что именно (какие детали, какое именно поведение) «цепляет» меня в большей степени. А для этого нужны факты. Итак: описываем только факты! Например: Вася во время общения с ним встает на одну ногу и кукарекает. Вот это факты – ничего больше. Если бы ситуацию описывала видеокамера, она бы описала также.

Записываем ситуацию вверху первой буквы Т:

ОПИСАНИЕ СИТУАЦИИ	

Итак, ситуацию прописали. Следующим пунктом необходимо вспомнить (или даже почувствовать) какие эмоции возникали в тот момент, в той ситуации. Важно выписать все эмоции до конца. Их может быть довольно много. Что называется – выгрузить на бумагу все до-конца! Обычно этот этап работы может занимать не менее 10 минут. Иногда мы возвращаемся к описанию ситуации, что-то добавляем (какие-то нюансы), потом снова возвращаемся к списку эмоций. Самые главные эмоции можно выделить или подчеркнуть (пожалуйста, вспомните какие эмоции бывают вообще).

ОПИСАНИЕ СИТУАЦИИ	
Эмоции прописываем тут	

И после того, как мы понимаем, что выгрузили все в эмоциональном плане, мы можем переходить к третьей части буквы Т – запись потребностей. А именно – отвечаем сами себе на вопрос – а что хотелось то в этой ситуации? Чего не хватало? Каковы были потребности, которые не были удовлетворены в этой ситуации? Возможно, при заполнении этого пункта, Вы опять будете возвращаться к пункту 2 и 1, что-то дополнять или изменять. И опять, чтобы Вам было проще

справиться с этим пунктом, в хрестоматии – перечень примерных потребностей. Самые главные потребности можно выделить или подчеркнуть.

ОПИСАНИЕ СИТУАЦИИ	
Эмоции прописываем тут	Потребности прописываем тут

Итак, первая буква Т заполнена. Но почему упражнение называется ТТ? Потому, что, как правило, в ситуации участвует не один человек (хотя такое тоже бывает, в этом случае достаточно одной буквы Т). Вторую букву создаем для того, чтобы понять эмоции и потребности другого участника конфликтной ситуации. Таким образом мы можем понять ситуацию полностью, ну и заодно развиваем в себе эмпатию.

Как это не странно, но если мы достаточно хорошо все выгрузили в первой букве Т (выгрузили все эмоции и потребности), то нам довольно просто понять, что происходило с другим человеком в этот момент (нам не мешают это понять собственные эмоции и неудовлетворенные потребности).

Иногда такие описания получаются очень точными.

Итак, заполняем те же поля, но уже с точки зрения другого человека: прописываем ситуацию с его позиции (если ситуацию в первом случае мы описали объективно, то разницы в формулировке ситуации тут практически не будет), гипотетически прописываем его эмоции и потребности (в той же последовательности, как и при заполнении первой буквы Т).

ОПИСАНИЕ СИТУАЦИИ (с точки зрения другого)	
Эмоции человека прописываем тут	Потребности человека прописываем тут

Ну и теперь, когда проявили ситуацию со всех сторон, осталось ответить на основной вопрос:

А что можно было бы сделать (или сказать) Вам по-другому, чтобы были удовлетворены и Ваши основные потребности, и потребности другого человека.

Этот шаг требует вдумчивости, но именно благодаря ему мы осваиваем новые, эффективные модели поведения!

Приложение 3

Проективные вопросы к СРС 4.1. [2; 14]

1. Что стимулирует людей к эффективной работе/учебе?
2. Что именно ценят люди в учебе?
3. Почему человек выбирает ту или иную профессию/ образовательную организацию?
4. Что может вынудить человека бросить обучение?
5. Что делает работу коллектива наиболее продуктивной?
6. В каком коллективе студенты чувствуют себя наиболее комфортно?
7. Какие черты характера наиболее значимы для успешного общения с людьми?
8. Почему люди стремятся сделать карьеру/ получить образование?

Таблица условий по «мотиваторам» к СРС 4.1. [2; 15-18]

Мотиватор	Интерпритация	Выводы
Деньги, материальный стимул, зарплата, стипендия и т.д.	Два и более раз - велик интерес к материальному стимулу	Человек мотивируется прежде всего деньгами, желательно сформировать у него дополнительные мотиваторы. Можно задать дополнительный вопрос - что будет в результате достаточного количества денег? (таким образом выявить более глубокую потребность)
Соответствие оплаты, вознаграждения, оценки результатам труда, справедливость, оплата в соответствии с вкладом	Значение имеет не столько само вознаграждение, а ее восприятие человеком как справедливой или несправедливой по отношению к затратам и результату труда	Важна прозрачность и предельная ясность процедуры оценивания. Необходимо понимание человеком причинно-следственной связи. Чаще используйте аргументы, слово "потому что"
Оценка, похвала, вознаграждение	Внешняя референция	Необходимо создавать ситуацию успеха, поддерживать человека. Следует проявлять осторожность давая негативную оценку деятельности, ни в коем случае не при других
Карьера, перспектива	Как правило амбициозны, высокий уровень достижений.	Отмечать перспективы в карьере, возможности высоких достижений, ставить высокие задачи (предлагать задачи повышенной трудности)
Статус, уважение, самоуважение		Возможно мотивирование повышением статуса без увеличения зоны ответственности
Профессионализм, мастерство, развитие		Крайне значимо экспертное влияние руководителя, результат труда
Идея	Эффективен если	Важно при постановке цели

	осознает цели более высокого порядка, миссию	разъяснять необходимость достижения целей, ее значимость.
Четкая цель	Необходимы четкие формулировки, либо имеется негативный опыт в данной сфере	Необходимо четкое понимание зоны своей ответственности. Высокая самостоятельность при структурировании деятельности может вызвать стресс
Результат	Высокая мотивация достижений	Можно ставить несколько завышенную планку целей
Интерес	Необходимо уточнить, что под этим понимается	Такому человеку необходимо постоянно указывать на что-то новое и интересное в работе, на новые возможности. Малопригоден для рутинной работы. Опасность в том, что при потере интереса человек утрачивает мотивацию. Необходимо формировать дополнительные мотиваторы.

1 Прием «Функциональная роль». В ситуации развития агрессии человек прибегает к какому-либо объективному обстоятельству, которое логически определяет его действия. Например: «Да, согласен, но так предусмотрено учебным планом». «Да, согласен, но для меня принципиально следовать правилам»

2 Прием «Вам важно». Здесь требуется определенное умение заметить и зафиксировать ту потребность, из-за которой агрессор пытается завязать конфликт. При этом важно получить его подтверждение того, что Вы правильно поняли его потребность. Пример: «- почему Вы приходите на занятия в таком распушенном виде? – Вам важно, чтобы люди, которые Вас обучают, имели соответствующий деловой имидж?»

3 Прием «Приятно, когда». Состоит в том, что в ответ на агрессию мы высказываем комплимент, направленный в тему агрессии, но изменяющий стиль общения. Например: «А почему у Вас волосатые ноги? – Приятно общаться с внимательным собеседником»

4 Прием «Просьба совета». Заключается в просьбе дать совет, как исправить критикуемую область. Важно указать при этом, что совет Вы готовы выслушать позже (когда наблюдателей не будет рядом). Например: «- Ты отвратительный староста! - Я буду рада услышать твои рекомендации как быть хорошим старостой, после собрания».