



Утвърдил:

Декан

Дата

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: (код и наименование)

Ф	Ф	П	0	2	0	1	1	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ПСИХОЛОГИЯ

Магистърска програма (код и наименование)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПСИХОЛОГИЯ НА ЗДРАВЕТО

УЧЕБНА ПРОГРАМА

--	--	--	--

Дисциплина:

(код и наименование)

Управление на поведението в личния и професионалния живот

Преподавател: проф. д. пс. н. Ирина Любенова Зиновиева

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	30
Обща аудиторна заетост		
Извънаудиторна заетост	Работа с електронни бази от научни статии	30
	Решаване на казуси	30
	Изготвяне на курсова работа за тренинг по оптимизация на поведението	30
Обща извънаудиторна заетост		90
ОБЩА ЗАЕТОСТ		120
Кредити аудиторна заетост		2
Кредити извънаудиторна заетост		2
ОБЩО ЕКСТ		4

№	Формиране на оценката по дисциплината ¹	% от оценката
1.	Текуща оценка за участие в учебния процес	30
2.	Изготвяне и защита на курсова работа	70

Анотация на учебната дисциплина:

Курсът по Управление на поведението в личния и професионалния живот има практическа насоченост. Той запознава студентите с основите на психичната организация на човека - когнитивните процеси, личността и социалните взаимоотношения. Заедно с разбирането на механизмите, участниците в курса имат възможност да научат и неща лично за себе си, тъй като знанията се илюстрират с изучаване на собствения вътрешен свят и начина на собственото взаимодействие с другите хора. Показват се особеностите на поведението в организациите и механизмите, които управляват индивидуалното и груповото действие както в официалните, така и в неофициалните взаимоотношения. В този смисъл са представени моделите за управление на впечатленията, влиянието на личностните особености при изпълнението на задачите, начини за управление на професионалния живот. Последната част от курса запознава студентите с принципите и методите за създаване на програми за психологически тренинг.

Предварителни изисквания:

Не

Очаквани резултати:

В края студентите са запознати с теоретичните основи на дисциплината и формират умения за въздействие в определена посока чрез прилагането на представените в програмата психологически механизми особено при използване на различни видове стимули, на каналите на комуникация и методите на вземане на решение. Курсът формира и умения за създаване и администриране на програми за психологически тренинг.

¹ В зависимост от спецификата на учебната дисциплина и изискванията на преподавателя е възможно да се добавят необходимите форми, или да се премахнат ненужните.

Учебно съдържание

№	Тема:	Хорариум
1	<p>Интелект и когнитивни процеси. Що е инетелект и как се оценява. Когнитивен стил.</p> <p>Съвместимост на индивидуалните когнитивни стилове. Когнитивна консистентност и когнитивен дисонанс.</p> <p><i>Самостоятелна работа: измерете своя когнитивен стил и коментирайте предимствата и ограниченията, които могат да се очакват</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
2	<p>Личност и особености на Аза. Основни дименсии на личността. Личност и индивидуалност. Аз, концепция за себе си, индивидуализация на Аза. Охраняване на собствената индивидуалност.</p> <p><i>Демонстрация: защита на собственото мнение и собствените права в ежедневието</i></p> <p><i>Самостоятелна работа: решаване на казус за последиците от защита на собственото мнение и собствените права в ежедневието.</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
3	<p>Индивидуален стил. Определяне на основни личностни нагласи на участниците.</p> <p><i>Самостоятелна работа: измерете личностните характеристики на „клиент“ и представете резултатите на изследването лице.</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
4	<p>Потребности и водещи мотиви. Основни потребности. Водещи мотиви. Лични стремежи.</p> <p><i>Илюстрации на мотивация за постижение, принадлежност и власт. Личен опит на участниците.</i></p> <p><i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за анализ на мотивацията в зададена ситуация.</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
5	<p>Емоции и смисъл. Емоционален тон. Емоции и емоционални състояния. Чувства - борба и контрол на чувствата. Когнитивен и личностен смисъл. Смеслова система.</p> <p><i>Практическа демонстрация: Роля на смисъла в регулацията на поведението в критични ситуации.</i></p> <p><i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за роля на смисъла в регулацията на поведението</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
6	<p>Организация на поведението. Планирано и спонтанно поведение. Лични проекти. Стрес и справяне със стреса.</p> <p><i>Практическа демонстрация: Управление на времето.</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна

	<i>Самостоятелна работа: Създаване на макет за управление на поведението в зададена ситуация и цел</i>	работа
7	Регулация на поведението. Емоционална регулация. Смеслова регулация. Капацитет за саморегулация. Хедонистична ориентация. <i>Практическа демонстрация: Каква е Вашата водеща регулативна система?</i> <i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за водеща регулативна система</i>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
8	Несъзнавана регулация на поведението. Системата на опита и рационалната система. Автоматични мотиви. <i>Практическа демонстрация: Познават ли своите истински мотиви?</i> <i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за разкриване на мотивите</i>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
9	Поддържане на желаното поведение – принципи и правила. Природата на ученето и формирането на поведение. Схеми на подкрепление. Ролята на наказанията. Алтернативи на наказанието. <i>Практическа демонстрация: Икономика на наградите.</i> <i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за прилагане на икономика на наградите</i>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
10	Закони и парадокси на социалната перцепция. Точност на възприемане на другия човек. Оценъчни тенденции. Последици на особеностите на социалната перцепция и атитюдите за човешкия живот. <i>Практическа демонстрация: защо един и същ факт е различен за различните хора?</i> <i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за роля на социалната перцепция.</i>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
11	Комуникация и въздействие върху другия човек. Ефективност на комуникацията. Бариери срещу ефективната комуникация. Дименсии и дилеми на влиянието върху другите хора. Правила за ефективна комуникация. <i>Самостоятелна работа: Прилагане на правила за ефективна комуникация при решаване на конфликт</i>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
12	Власт и авторитет. Същност, форми и механизми на властта. Конформизъм. Схеми за противодействие на манипулация и властни игри. <i>Практическа демонстрация: Емпирично изследване на авторитаризма в България, сравнение с други европейски страни.</i> <i>Самостоятелна работа: Решаване на казус за справяне с манипулация</i>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа

13	<p>Типове професионални проблеми. Хронично отлагане на намеренията. Методи за преодоляване на тенденцията към отлагане на намеренията.</p> <p><i>Практически казус: Кариера на кръстопът – преодоляване на инерциите в поведението.</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
14	<p>Принципи и правила при създаване на програма за психологически тренинг.</p> <p><i>Самостоятелна работа: Създаване на макет за психологически тренинг</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа
15	<p>Инструкции за провеждане на психологически тренинг</p> <p><i>Самостоятелна работа: Изготвяне на техническата страна на програма за психологически тренинг</i></p>	2 часа лекции и 4 часа самостоятелна работа

Изпит

Изготвяне и защита на курсова работа „Създаване на програма за психологически тренинг за оптимизация на поведението“ по избрана от студента тема

(30 часа самостоятелна работа под научното ръководство на преподавателя)

Литература

- Ashton, M. C. (2017). *Individual Differences and Personality*. 3rd ed., Amsterdam: Elsevier.
- Cooper, C. (2020). *Individual Differences and Personality* (4rd ed.). New York: Routledge.
- De Houwer, J., A. Tanaka, A. Moors, & H. Tibboel (2018). Kicking the habit: Why evidence for habits in humans might be overestimated. *Motivation Science*, 4(1), 50–59.

- Elias, S.M. & A. R. Pratkanis (2006). Teaching social influence: Demonstrations and exercises from the discipline of social psychology, *Social Influence*, 1(2), 147-162.
- Marien, H., Custers, R., & Aarts, H. (2019). Studying human habits in societal context: Examining support for a basic stimulus–response mechanism. *Current Directions in Psychological Science*, 28(6), 614–618.
- Verplanken, B. (Ed.) (2018). *The psychology of habit: Theory, mechanisms, change, and contexts*. Cham, Switzerland: Springer.
- Зиновиева, И. (2011). *Личност и индивидуалност*. София: Издателство на Процентски център ЛМ.
- Зиновиева, И. (2010). *Смисъл и смислова регулация на поведението*. София: Издателство на Процентски център ЛМ.
- Киряков, М., Зиновиева, И. (2011). Хронично отлагане на намеренията и хедонистичен стил на саморегулация.- *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, Философски факултет, Книга Психология, том.102, 45-56.

Дата: 20 декември 2020 г.

Съставил: проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева