



Утвърдил:

Декан

Дата

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

Факултет: ФИЛОСОФСКИ

Специалност: (код и наименование)

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

ПСИХОЛОГИЯ

Бакалавърска програма (код и наименование)

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

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина:

И	3	1	6
---	---	---	---

(код и наименование) **ОПТИМИЗИРАНЕ НА ЧОВЕШКОТО ПОВЕДЕНИЕ**

Преподавател: проф. д.пс.н. ИРИНА ЗИНОВИЕВА

Учебна заетост	Форма	Хорариум
Аудиторна заетост	Лекции	15
	Семинарни упражнения	15
	Практически упражнения (хоспетиране)	
Обща аудиторна заетост		30
	Курсов учебен проект и презентация	40
	Анализ на конкретни случаи	20
Обща извънаудиторна заетост		60
ОБЩА ЗАЕТОСТ		90
Кредити аудиторна заетост		1
Кредити извънаудиторна заетост		2
ОБЩО ЕКСТ		3,0

№	Формиране на оценката по дисциплината ¹	% от оценката
1.	Участие в тематични дискусии в часовете	20
2.	Решаване на казуси	30
3.	Разработка и защита на курсова работа	50

Анотация на учебната дисциплина:

Курсът цели да запознае студентите с основните аспекти на формирането, стимулирането и оптимизирането на поведението. Той показва как психологическите знания се използват в реалния живот и как на тяхна основа се планират, реализират и оптимизират дейности. Изучават се основите на оптимизация на индивидуалното поведение, както и на социални и организационни процеси. Учебният материал включва конкретни казуси, демонстрации и интерактивни игри.

Предварителни изисквания:

Няма

Очаквани резултати:

Студентите придобиват умения да интерпретират наблюдаваното поведение, да изграждат адекватни хипотези за основните потребности и мотиви, които го пораждат, да разбират участието на Аза, емоциите и нагласите. Участниците научават как се оптимизира поведението на отделния човек, като се осигурява възможност на всеки да направи анализ и оптимизация на аспекти от своето поведение. Знанията по оптимизация на поведението ще подпомогнат бъдещите психолози и ръководители да планират политики за въздействие и търсене на адекватни мотиватори в посока на ефективно постигане на желаните резултати.

Учебно съдържание

№	Тема:	Хорариум
Част I. Индивидуалност и адаптация. Теория и анализ на собственото поведение от участниците в курса.		
1	Цел и целенасочено поведение.	2 ч. лекции и семинарни занятия - ролева игра

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

2	Самоконтрол и саморегулация. Мотивиране на себе си за постигане на целите.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на конкретен казус
3	Прагматика на поведението. Избор на модел за адаптация.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на конкретен казус
4.	Парциализация на поведението. Проектите на личността.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на собственото поведение
5.	Отказ от избрано поведение.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на собственото поведение
6	Спонтанно поведение. Емоционална регулация на поведението.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на собственото поведение
7	Полимотивираност на човешкото поведение. Смисъл и смислова регулация в ежедневно поведение.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на конкретен казус
8	Перцепция за себе си. Сила на Аз-а. Самоактуализация.	2 ч. лекции и семинарни занятия - доклад
9	Атрактивност и успех. Стратегии за себепредставяне. Капитал на идентичността.	2 ч. лекции и семинарни занятия - презентация по реални данни
Част II. Стратегическо управление на поведението. Теория и анализ на собственото поведение от участниците в курса.		
10	Жизнена ситуация и достъп до ресурси.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на конкретен казус
11	Успешно адаптиране на личните цели към ситуацията.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на конкретен казус
12	Анализ на отношенията на власт и зависимост, в които влиза индивидът. Одит на социалната подкрепа, на която може да разчита.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на собственото поведение в организационен контекст
13	Интегриране на целеполагането и максимизиране на наличните възможности.	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на поведение в организационен контекст
14	Изграждане на личен имидж и управление на впечатленията в интернет-среда	2 ч. лекции и семинарни занятия - анализ на конкретно поведение
15	Оптимизация на поведението в мултикултурна среда	2 ч. лекции и семинарни занятия - собствен опит в ролева игра

Изпит

Разработка и защита на курсов проект "Оптимизация на поведението в зададена ситуация"

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: 18 декември 2020 г.

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