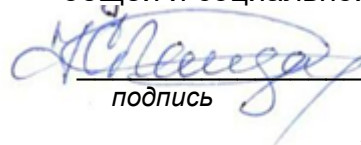


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
общей и социальной психологии



Гайдар К.М.

подпись

27.05.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03 Психология личности и ее саморазвития**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом*

**1. Код и наименование направления подготовки:**

45.03.02 Лингвистика

**2. Профиль:**

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур. Английский язык,  
Теория и методика преподавания иностранных языков и культур. Испанский язык,  
Теория и методика преподавания иностранных языков и культур. Немецкий язык,  
Теория и методика преподавания иностранных языков и культур. Французский язык,  
Теория и практика межкультурной коммуникации

**3. Квалификация выпускника:** бакалавр

**4. Форма образования:** очная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** общей и социальной психологии факультета философии и психологии

**6. Составители программы:** Юрченко Ирина Викторовна, канд. психол. наук, доцент,  
Тенькова Валентина Алексеевна, Лукьянова Юлия Андреевна

*ФИО, ученая степень, ученое звание*

**7. Рекомендована:** научно-методическим советом факультета философии и психологии,  
протокол от 27.05.2024, № 1401-07

*наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола*

*отметки о продлении вносятся вручную*

**8. Учебный год:** 2024-25

**Семестр(-ы):** 2

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

*Целями освоения учебной дисциплины являются:*

- формирование у обучающихся систематизированных научных представлений и компетенций в области социально-психологических аспектов проблемы личности, знаний о возможности их использования в современном обществе;
- формулирование совместно с обучающимися основных задач саморазвития, знакомство с современными психологическими методами саморазвития личности.

*Задачи учебной дисциплины:*

- усвоение обучающимися различных психологических трактовок понятия личности, содержания психологической проблемы личности, ее индивидуально-психологических особенностей;
- анализ проблемы саморазвития личности, формирование научных представлений об основных задачах саморазвития личности и психологических методах их решения;
- усвоение студентами знаний, умений и навыков в области психологических основ взаимодействия личности и общества, специфики межличностных отношений в команде;
- расширение знаний и компетенций студентов по проблематике социального поведения, отношений, социализации и идентичности личности.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология личности и ее саморазвития» относится к обязательной части Блока 1.

Специальные требования к входным знаниям, умениям и компетенциям при изучении дисциплины «Психология личности и ее саморазвития» не предъявляются.

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1	Определяет свою роль в команде, опираясь на знания индивидуально-психологических особенностей своих и членов команды, а также психологических основ социального взаимодействия в группе	<b>Знать:</b> понятийный аппарат, проблемы и феноменологию психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, области практического применения психологических знаний <b>Уметь:</b> применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде <b>Владеть:</b> навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации

		УК-3.2	Выбирает эффективные способы организации социального взаимодействия и распределения ролей в команде	<p><b>Знать:</b> способы организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правила и стили внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов</p> <p><b>Уметь:</b> учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации; выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях</p> <p><b>Владеть:</b> навыками учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации; выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях</p>
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Оценивает свои личностные и временные ресурсы на основе самодиагностики	<p><b>Знать:</b> основы психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата</p>
		УК-6.2	Планирует траекторию саморазвития, опираясь на навыки управления своим временем и принципы образования в течение всей жизни	<p><b>Знать:</b> основные инструменты построения траектории саморазвития, методы управления временем и его эффективного планирования, принципы образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста</p> <p><b>Уметь:</b> определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования</p> <p><b>Владеть:</b> навыками определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования, профессионального роста, саморазвития</p>

**12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах (в соответствии с учебным планом) – 2 ЗЕТ / 72 часа.**

**Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) – зачет с оценкой.**

**13. Трудоемкость по видам учебной работы:**

Вид учебной работы		Трудоемкость		
		Всего	По семестрам	
			2 семестр	
Контактная работа		54	54	
в том числе:	лекции	18	18	
	практические	36	36	
	лабораторные	0	0	
	групповые консультации			
Самостоятельная работа		18	18	
в том числе: курсовая работа				
Форма промежуточной аттестации (экзамен – 36 час.)		0	0	
Итого:		72	72	

**13.1. Содержание дисциплины:**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
<b>1. Лекции</b>			
1.1	Психология личности как наука. Основные методы психологии личности	1. Понятие объекта и предмета психологии личности. 2. Соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность», «индивидуальность». 3. Основные подходы к изучению личности в современной психологии. 4. Основные методы психологии личности. 5. Проблема саморазвития личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.2	Направленность личности и ее основные компоненты	1. Направленность личности, ее основные характеристики. Структура направленности. 2. Потребности как источник активности личности. Характеристика потребностей. 3. Мотивация и мотивы: их соотношение. Классификация мотивов. 4. Развитие мотивационной сферы личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.3	Темперамент и саморазвитие личности	1. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. 2. История учения о темпераменте. 3. Основные свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность) как физиологическая основа темперамента. 4. Психологическая характеристика основных типов темперамента, их сильные и слабые стороны. 5. Роль знаний о темпераменте в саморазвитии личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.4	Характер и саморазвитие личности	1. Понятие характера, его внешние проявления. Свойства характера. 2. Структура характера. Понятие черты характера.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>

		3. Представления об акцентуациях характера. Типологии акцентуаций характера (А.Е. Личко, К. Леонгард). 4. Темперамент и характер: сопоставительный анализ. 5. Роль знаний о характере в саморазвитии личности.	
1.5	Способности и саморазвитие личности	1. Понятие способностей. 2. Классификация и уровни развития способностей. 3. Соотношение биологического и социального в развитии способностей. 4. Роль знаний о способностях в саморазвитии личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.6	Волевая сфера и саморазвитие личности	1. Понятие воли в психологии. Признаки волевых явлений. Волевая сфера личности. 2. Произвольное и волевое: соотношение понятий. Воля как высший уровень произвольной регуляции поведения и деятельности личности. 3. Волевые проявления личности: волевое усилие, волевое действие, волевые качества. 4. Роль знаний о волевой сфере в саморазвитии личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.7	Эмоциональная сфера и саморазвитие личности	1. Эмоциональный процесс и его характеристики. Эмоциональная сфера личности. 2. Свойства и функции эмоций. 3. Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Особенности контроля и регуляции эмоциональной сферы. 4. Психологическая характеристика чувств. 5. Роль знаний об эмоциональной сфере в саморазвитии личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.8	Самосознание личности и ее саморазвитие	1. Понятие самосознания личности. Основные компоненты самосознания. 2. Понятие Я-концепции личности и ее общая характеристика. 3. Самооценка личности и ее особенности. 4. Развитие самосознания, его роль в жизни и деятельности человека. 5. Роль знаний о самосознании в саморазвитии личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.9	Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде)	1. Понятие группы в психологии, ее основные социально-психологические характеристики. 2. Виды групп. Команда как разновидность малой группы, ее особенности. 3. Уровни социально-психологического развития группы. Их учет в практической работе с группой.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
1.10	Общение в процессе развития и саморазвития личности	1. Понятие общения. Специфика основных психологических подходов к его определению. Виды общения: деловое и личностно-ориентированное. 2. Структурные компоненты общения. 3. Содержание и виды социального взаимодействия в группе (команде). Конструктивные стили социального (командного) взаимодействия. 4. Барьеры общения, их виды и функции. 5. Специфика конфликтного общения. Понятие, виды и функции конфликтов. 6. Преодоление внутриличностных и межличностных конфликтов как условие саморазвития личности.	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
<b>2. Семинарские и практические занятия</b>			
2.1	Основные методы	1. Классификация методов психологии.	Moodle:URL:

	психологии личности	<p>Специфика психологических методов.</p> <p>2. Эксперимент. Виды эксперимента.</p> <p>3. Наблюдение. Виды наблюдений.</p> <p>4. Беседа. Виды бесед.</p> <p>5. Тестирование и его особенности.</p> <p>6. Метод анализа продуктов деятельности.</p> <p>7. Проективный метод и его особенности.</p>	<a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.2	Направленность личности и ее основные компоненты	<p>1. Направленность личности и ее содержание.</p> <p>2. Потребность, мотив и мотивация: соотношение понятий. Формирование потребностей личности.</p> <p>3. Мотивация отдельных видов деятельности: учебной, профессиональной, коммуникативной.</p>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.3	Темперамент и саморазвитие личности	<p>1. Понятие темперамента. Психологическая характеристика основных типов темпераментов, их сильные и слабые стороны.</p> <p>2. Темперамент и эффективность деятельности.</p> <p>3. Психологическая диагностика и самодиагностика типов темперамента.</p>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.4	Характер и саморазвитие личности	<p>1. Понятие характера. Психологические представления о его природе.</p> <p>2. Темперамент и характер: сопоставительный анализ.</p> <p>3. Типологии акцентаций характера (А.Е. Личко, К. Леонгард).</p> <p>4. Формирование характера в ходе жизни человека.</p> <p>5. Психологическая диагностика и самодиагностика типов акцентуаций характера.</p>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.5	Способности и саморазвитие личности	<p>1. Понятие способностей и их общая характеристика.</p> <p>2. Классификация и уровни развития способностей.</p> <p>3. Особенности развития способностей в ходе жизни человека. Сензитивные периоды в развитии способностей.</p> <p>4. Психологическая диагностика и самодиагностика способностей.</p>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.6	Волевая сфера и саморазвитие личности	<p>1. Понятия воли и волевой сферы личности. Функции воли.</p> <p>2. Психологическая структура волевого акта.</p> <p>3. Особенности волевой регуляции и саморегуляции поведения.</p> <p>4. Основные пути развития воли в ходе жизни человека. Рекомендации по развитию волевых качеств.</p> <p>5. Психологическая диагностика и самодиагностика волевых качеств личности.</p>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.7	Эмоциональная сфера и саморазвитие личности	<p>1. Понятия эмоций и эмоциональной сферы личности. Эмоциональные свойства личности: эмоциональная возбудимость, отзывчивость, интенсивность эмоций, ригидность/лабильность, эмоциональная устойчивость.</p> <p>2. Психологический анализ отдельных эмоций и чувств (радость, печаль, горе, любовь, счастье и др.).</p> <p>3. Эмоциональные состояния: общая характеристика.</p> <p>4. Стресс как разновидность эмоционального состояния. Его признаки. Пути и способы преодоления стрессовой ситуации.</p> <p>5. Регулирование эмоциональной сферы. Психопрофилактика стресса.</p> <p>6. Психологическая диагностика и</p>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>

		самодиагностика эмоциональных особенностей личности.	
2.8	Самосознание личности и ее саморазвитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие самосознания личности.</li> <li>2. Я-концепция личности, ее содержание и структура. Значение Я-концепции в жизни человека.</li> <li>3. Изменение содержания Я-концепции на разных возрастных этапах.</li> <li>4. Самооценка человека, ее роль в жизни и деятельности. Виды самооценки.</li> <li>5. Уровень притязаний и уровень ожиданий.</li> <li>6. Психологическая диагностика и самодиагностика основных составляющих самосознания личности.</li> </ol>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.9	Саморазвитие личности и навыки управления временем	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психология саморазвития личности. Саморазвитие и жизненный путь личности.</li> <li>2. Планы, мечты и основные задачи саморазвития личности.</li> <li>3. Временной аспект развития и саморазвития личности. Психологические основы управления временем.</li> <li>4. Развитие и саморазвитие личности в профессии. Планирование собственного профессионального роста.</li> <li>5. Принципы образования в течение всей жизни. Их использование при планировании траектории саморазвития и профессионального роста личности.</li> <li>6. Психологическая диагностика и самодиагностика эффективности использования времени и других личностных ресурсов для решения поставленных задач и оценки их результативности.</li> </ol>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.10	Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие малой группы. Команда как вид малой группы. Динамические процессы в малых группах.</li> <li>2. Групповое влияние на индивидуальное поведение личности.</li> <li>3. Понятие социальной роли. Ролевое взаимодействие в команде как разновидность социального взаимодействия. Выбор собственной роли в команде и оценка результативности ее реализации.</li> <li>4. Проблема лидерства и руководства команды.</li> <li>5. Социометрия как метод изучения групповой структуры.</li> </ol>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>
2.11	Общение в процессе развития и саморазвития личности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общение и межличностные отношения: соотношение понятий, общая характеристика, роль в развитии и саморазвитии личности. Структурные компоненты общения.</li> <li>2. Коммуникативная сторона общения. Средства передачи информации. Вербальная коммуникация и ее особенности.</li> <li>3. Организация дискуссий, переговоров, посредничества для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).</li> <li>4. Невербальная коммуникация и ее особенности.</li> <li>5. Специфика конфликтного общения. Понятие, виды и функции конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Значение конфликтной компетентности для создания комфортной среды</li> </ol>	Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a>

		развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).	
--	--	---	--

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				Всего
		Лекции	Семинары/ пр. занятия	Лабораторные	Самостоятельная работа	
1	Психология личности как наука. Основные методы психологии личности	2	2	0	2	6
2	Направленность личности и ее основные компоненты	1	2	0	2	5
3	Темперамент и саморазвитие личности	2	2	0	2	6
4	Характер и саморазвитие личности	2	2	0	2	6
5	Способности и саморазвитие личности	2	2	0	2	6
6	Волевая сфера и саморазвитие личности	2	4	0	1	6
7	Эмоциональная сфера и саморазвитие личности	2	4	0	1	7
8	Самосознание личности и ее саморазвитие	2	2	0	1	5
9	Саморазвитие личности и навыки управления временем	0	4	0	1	5
10	Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде)	2	6	0	1	9
11	Общение в процессе развития и саморазвития личности	2	6	0	1	9
	Контроль			0		0
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

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

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимися аудиторных занятий (лекций, семинарских и практических занятий) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность в семестре, на которую отводится 18 часов.

Самостоятельная учебная деятельность студентов по дисциплине «Психология личности и ее саморазвития» предполагает изучение рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам семинарских и практических занятий (приведены выше), а также самостоятельное освоение понятийного аппарата по каждой теме и подготовку к текущим аттестациям (контрольным работам) (примеры см. ниже).

Вопросы семинарских и практических занятий обсуждаются на занятиях в виде устного опроса – индивидуального и фронтального. При подготовке к семинарским и практическим занятиям обучающимся важно помнить, что их задача, отвечая на основные вопросы плана занятия и дополнительные вопросы преподавателя, показать свои знания и кругозор, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, умение отстаивать свою профессиональную позицию. В ходе устного опроса выявляются детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными студентами в ходе учебных занятий. Тем самым



опрос выполняет важнейшие обучающую, развивающую и корректирующую функции, позволяет студентам учесть недоработки и избежать их при подготовке к зачету с оценкой.

Все выполняемые студентами самостоятельно задания (контрольные работы) подлежат последующей проверке преподавателем и учитываются при проведении промежуточной аттестации (зачета с оценкой).

## 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Андреева Г. М. Социальная психология : [учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология»] / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2014. – 362 с.
2	Базаркина И.Н. Психодиагностика : практикум по психодиагностике : учеб.-метод. комплекс / И.Н. Базаркина, Л.В. Сенкевич, Д.А. Донцов / под общ. ред. Д.А. Донцова. – Москва : Человек, 2014. – 224 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298268">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298268</a>
3	Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : (курс лекций) / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 351 с.
4	Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118128">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118128</a>
5	Крайг К. Психология развития : учебное пособие / Г. Крайг, Д. Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т.В. Прохоренко. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер бук, 2006. – 939 с.
6	Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 582 с.
7	Петровский А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
8	Аминов И.И. Психология делового общения : учебное пособие для студентов вузов / И.И. Аминов. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 287 с.
9	Анцупов А.Я. Конфликтология : учебник для студентов вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шпилов. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. – 503 с.
10	Баданина Л.П. Основы общей психологии / Л.П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=103315">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=103315</a>
11	Бакирова Г.Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом / Г.Х. Бакирова. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 592 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118124">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118124</a>
12	Болотова А.К. Психология организации времени / А.К. Болотова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
13	Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – Санкт-Петербурга [ и др.] : Питер, 2005. – 464 с.
14	Зубарев Г.А. Организационное поведение : лекции, ситуации, тесты [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Зубарев. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – Ч. 1. – 32 с. – Загл. с титул. экрана. – Текстовый файл. – Windows 2000; Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-199.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-199.pdf</a>
15	Козьяков Р.В. Методы активного социально-психологического обучения / Р.В. Козьяков, М.А. Басин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 17 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226144">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226144</a>
16	Лукаш Ю.А. Профилактика конфликтов и иных негативных проявлений со стороны персонала как составляющая обеспечения безопасности и развития бизнеса / Ю.А. Лукаш. – Москва : Флинта, 2012. – 70 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115084">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=115084</a>
17	Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2007. – 214 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86570">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86570</a>
18	Немов Р.С. Психология : в 3 кн. / Р.С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=234867">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=234867</a>

19	Нестик Т.А. Социальная психология времени / Т.А. Нестик. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2014. – 496 с. – URL: <a href="https://biblioclub.lib.vsu.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=271656">https://biblioclub.lib.vsu.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=271656</a>
20	Психология личности. Тексты. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39221">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39221</a>
21	Семечкин Н.И. Психология социальных групп / Н.И. Семечкин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 459 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233961">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233961</a>
22	Соснова М.Л. Тренинг коммуникативного мастерства / М.Л. Соснова. – Москва : Акад. проект, 2010. – 272 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=223534">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=223534</a>
23	Шнейдер Л.Б. Психология карьеры : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л.Б. Шнейдер, З.С. Акбиева, О.П. Цариценцева. – Москва : Юрайт, 2019. – 185 с.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

24	Психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский ; звукореж., читает И. Бобылев. – Москва : Говорящая книга : Равновесие-Медиа, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Учебники для высшей школы). – CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9.x-XP, CD-ROM, звуковая карта .
25	Психология личности. Тексты [Электронный ресурс] : хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – Электрон. текстовые и граф. дан. – Москва : Говорящая книга, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD). – (Учебники для высшей школы) (Комфортное чтение) (Учебники и учебные пособия). – Загл. с диска. – Систем. требования: CD-плеер с поддержкой MP3 или Pentium-233 с Windows 9x-XP; CD-ROM; зв. карта.
26	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. – Москва : ВИНТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно.
27	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–2022 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2023. – (CD-ROM).
28	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
29	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru">http://www.lib.vsu.ru</a>
30	Электронный курс «Психология личности и ее саморазвития». – URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7671">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7671</a> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle:URL: <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910</a> ).

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Баданина Л.П. Основы общей психологии / Л.П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 448 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=103315">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=103315</a>
2	Базаркина И.Н. Психодиагностика : практикум по психодиагностике : учеб.-метод. комплекс / И.Н. Базаркина, Л.В. Сенкевич, Д.А. Донцов / под общ. ред. Д.А. Донцова. – Москва : Человек, 2014. – 224 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298268">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298268</a>
3	Гуревич П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 560 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118128">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118128</a>
4	Маклаков А.Г. Общая психология : учеб. пособие / А.Г. Маклаков. – СПб. [и др.] : Питер, 2014. – 582 с.
5	Петровский А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Москва : Academia, 2005. – 500 с.
6	Немов Р.С. Психология : в 3 кн. / Р.С. Немов. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – Кн. 1 : Общие основы психологии. – 688 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=234867">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=234867</a>
7	Нестик Т.А. Социальная психология времени / Т.А. Нестик. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2014. – 496 с. – URL: <a href="https://biblioclub.lib.vsu.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=271656">https://biblioclub.lib.vsu.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=271656</a>

## 17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: логическое построение дисциплины, установление межпредметных связей, обозначение теоретического и практического компонентов в учебном материале,

актуализация личного и учебно-профессионального опыта обучающихся. Применяются разные типы лекций (вводная, обзорная, информационная, проблемная), семинарских и практических занятий (проблемные, дискуссионные, занятия-практикумы и др.). На занятиях используются следующие интерактивные формы: деловые игры, групповое обсуждение, метод case-study (анализ и решение профессиональных ситуационных задач).

Применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в части освоения материала лекционных, семинарских и практических занятий, самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины, прохождения текущей и промежуточной аттестации. Обучающиеся используют электронные ресурсы портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, а именно электронный курс «Психология личности и её саморазвития» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910>).

Для реализации учебной дисциплины используются следующие информационные технологии, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы:

Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультитсихометр». Контракт № 3010-07/44-20 от 29.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж); бессрочный.

Программный комплекс «Psychometric Expert–9 Practic+ версии» (на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), неисключительные (пользовательские) лицензионные права, бессрочная лицензия.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (начального уровня) Statistica Basic Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 15 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

Прикладной пакет программ статистического анализа данных (углубленного уровня) Statistica Ultimate Academic 13.0 for Windows Ru (локальная версия на 11 пользователей). Контракт № 3010-07/41-20 от 23.06.2020 с ООО «РУССКИЙ ИНТЕГРАТОР» (Воронеж), бессрочная лицензия для локальной установки.

ПО Интерактивное учебное пособие «Наглядная математика». Контракт № 3010-07/22-16 от 23.03.2016 с ООО «Информационные технологии» (ООО «Интех», Воронеж); бессрочный.

Неисключительная лицензия на ПО Microsoft Office ProPlus 2019 RUS OLP NL Acdmc. Договор №3010-16/24-19 от 01.04.2019 с ООО «БалансСофт Проекты» (Ульяновск); бессрочный.

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014 с ООО «Перемена» (Воронеж); бессрочная лицензия.

Программы для ЭВМ МойОфис Частное Облако. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций. Договор №3010-15/972-18 от 08.11.2018 с АО «СофтЛайн Трейд» (Москва); лицензия бессрочная.

Справочная правовая система «Консультант Плюс» для образования, версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант – Образование», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №4309/03/20 от 02.03.2020 с ООО «Гарант-Сервис» (Воронеж); бессрочный.

## **18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типов:**

Ауд 40 - проектор Epson EB-X18 (1 шт.) , настенный экран (1 шт.)

Ауд. 100 - переносной проектор.

**Мультимедийная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского, лабораторного типов, текущего контроля и промежуточной аттестации**

Ауд. 49 - компьютер Lenovo Idea Centre (1 шт.), выход в Интернет, мультимедиа-проектор Epson EB-95 (1 шт.), настенный экран Lumien Master Picture (1 шт.), телевизор LCD Samsung UE-32C6620U (1 шт.), DVD-VHS Samsung (1 шт.);

**ПО:**

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm.; бессрочная лицензия.

OfficeSTd 2013 RUS OLP NL Acdmc.; бессрочная лицензия.

Неисключительные права на ПО Dr.Web (антивирусная защита).

**19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций**

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1	Психология личности как наука. Основные методы психологии личности	УК-3	УК-3.1	Комплект заданий для контрольной работы № 1 Комплект заданий для контрольной работы № 2
2	Направленность личности и ее основные компоненты	УК-3	УК-3.1 УК-3.2	Комплект заданий для контрольной работы № 3
3	Темперамент и саморазвитие личности	УК-3	УК-3.1 УК-3.2	Комплект заданий для контрольной работы № 4
4	Характер и саморазвитие личности	УК-3 УК-6	УК-3.1 УК-6.1	Комплект заданий для контрольной работы № 5
5	Способности и саморазвитие личности	УК-3 УК-6	УК-3.1 УК-3.2 УК-6.1	Комплект заданий для контрольной работы № 6
6	Волевая сфера и саморазвитие личности	УК-3 УК-6	УК-3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК-6.2	Комплект заданий для контрольной работы № 7
7	Эмоциональная сфера и саморазвитие личности	УК-3 УК-6	УК-3.1 УК-3.2 УК-6.1	Комплект заданий для контрольной работы № 8
8	Самосознание личности и ее саморазвитие	УК-3 УК-6	УК-3.1 УК-3.2 УК-6.1	Комплект заданий для контрольной работы № 9
9	Саморазвитие личности и навыки управления временем	УК-6	УК-6.1 УК-6.2	Комплект заданий для контрольной работы № 10
10	Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде)	УК-3	УК-3.1 УК-3.2	Комплект заданий для контрольной работы № 11
11	Общение в процессе развития и саморазвития	УК-3	УК-3.1 УК-3.2	Комплект заданий для контрольной работы № 12

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция(и)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
	личности			
Промежуточная аттестация форма контроля – зачет с оценкой				Перечень теоретических вопросов Комплект практических кейс-заданий (ситуационных задач)

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: контрольных работ.

#### Комплект заданий для контрольной работы № 1

**Тема:** «Психология личности как наука. Основные методы психологии личности».

Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. При организации совместной работы в команде важно учитывать особенности личности каждого члена команды. Необходимо знать, что личность в психологии – это:

- индивид, имеющий заслуги в определенной сфере деятельности
- человек во всех своих проявлениях
- человек как общественный субъект, носитель индивидуальности, которая раскрывается в ходе функционирования в общественной жизни
- социальный индивид

2. Системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее место человека в системе общественных отношений и выполняемую социальную роль (функцию) – это определение понятия...:

- личности
- индивида
- индивидуальности
- субъекта

3. Выбор профессиональной деятельности опирается на учет конкретных психофизических и биологических черт, что характеризует отдельное живое существо, представителя биологического вида. Это характеристика:

- личности
- индивида
- индивидуальности
- субъекта

4. Успешное выполнение профессиональной деятельности зависит от уникального сочетания психологических черт и особенностей конкретной личности. Это характеристика:

- личности
- индивида
- индивидуальности
- субъекта

5. Творческие личности обладают качествами:

- чувство юмора и конформизм
- любознательность и упорство
- импульсивность и несамостоятельность
- покладистость и робость

## Комплект заданий для контрольной работы № 2

**Тема:** «Психология личности как наука. Основные методы психологии личности».

**I.** Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности человек осуществляет самодиагностику и использует метод исследования, предполагающий специальную организацию ситуации исследования, вмешательство исследователя в нее с целью вызвать изучаемое явление. Этот метод называется:

- беседа
- эксперимент
- наблюдение
- тест

2. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности человек осуществляет самодиагностику и использует метод пассивного и непосредственного исследования реальности, когда он не может вмешиваться в ситуацию. Этот метод называется:

- эксперимент
- тест
- наблюдение
- беседа

**II.** Опишите основные виды эксперимента.

## Комплект заданий для контрольной работы № 3

**Тема:** «Направленность личности и ее основные компоненты».

**I.** Ответьте на вопросы теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Мотив – это:

- материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет деятельность человека
- состояние нужды организма (индивида, личности) в чем-то, необходимом для нормального существования
- потребность в познании окружающей среды и себя, в творчестве, эстетических наслаждениях и т.п.
- осознание своих индивидуальных особенностей

2. При работе в группе (команде) следует учитывать такой высший регулятор поведения человека, как:

- убеждения
- мировоззрение
- установки
- мотивация

3. Эффективное взаимодействие с другими членами группы (команды) обусловлено сформированностью у личности системы мотивов, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами и принципами. Эта система характеризует такой компонент направленности личности, как:

- интерес
- убеждение
- склонность
- мировоззрение

**II.** Дайте развернутые ответы.

1. Роль направленности личности состоит в \_\_\_\_\_.

2. Трудность изучения мотивов человека обусловлена \_\_\_\_\_.

## Комплект заданий для контрольной работы № 4

**Тема:** «Темперамент и саморазвитие личности».

I. Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Темперамент человека – это:

- индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики
- индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах
- форма направленности личности, представляющая собой систему мотивов личности, побуждающую ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением
- совокупность индивидуальных особенностей личности, от которых зависит успешность освоения учебной, профессиональной, иной деятельности

2. Руководителю свойственны высокая реактивность, причем реактивность преобладает над активностью, экстравертированность, чувства возникают быстро, отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью, однако нередко проявляется резкость в общении с людьми. Это признаки типа темперамента:

- холерик
- сангвиник
- меланхолик
- флегматик

3. Достоинства специалиста холерического темперамента в профессиональной деятельности состоят в том, что он:

- обладает ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели
- обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой
- для реализации намеченных целей и задач деятельности способен сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени
- быстро истощается при выполнении напряженной работы

4. Достоинство специалиста меланхолического темперамента в профессиональной деятельности состоят в том, что он:

- обладают быстрой реакцией, легко и скоро приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни
- позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени
- никогда не обещает того, что не в состоянии сделать
- обладает повышенной тревожностью и ранимой душой

II. Дайте развернутые ответы.

1. При распределении командных ролей Вы обнаружили, что человек плаксив, обидчив, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой и квалифицировали его темперамент как \_\_\_\_\_.

2. При распределении командных ролей Вы обнаружили, что человек плаксив, обидчив, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Вы решаете, учитывая его темперамент, поручить ему следующее задание \_\_\_\_\_.

## Комплект заданий для контрольной работы № 5

**Тема:** «Характер и саморазвитие личности».

Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Не является чертой характера:

- вежливость
- доброжелательность
- меланхоличность
- настойчивость

2. Способность человека к длительному и неослабевающему напряжению энергии, неуклонное движение к намеченной цели при работе в команде выражает такую черту характера, как:

- сознательность
- оптимизм
- трудолюбие
- настойчивость

3. Проявление в командной работе таких характеристик, как нерешительность (особенно при необходимости сделать самостоятельный выбор); тревожная мнительность, выступающая защитой от постоянной тревоги и проявляющаяся в выдумывании примет и ритуалов, являются чертами такого типа акцентуации характера, как:

- сензитивный
- лабильный
- психастенический
- гипертимный

4. Личность демонстрирует аккуратность и бережливость. Эти черты характера проявляются в отношении к:

- другим людям
- вещам
- деятельности
- себе

5. Характер человека проявляется в:

- интроверсии, экстраверсии, тревожности, импульсивности
- отношении человека к себе, другим людям, деятельности, вещам
- пластичности, ригидности, реактивности, темпе психических реакций
- гибкости, реактивности, скорости психических реакций, энергичности

### **Комплект заданий для контрольной работы № 6**

**Тема:** «Способности и саморазвитие личности».

Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. При распределении ролей в команде следует учитывать свойства человека, детерминированные природно обусловленными факторами. Эти свойства относятся к:

- воспитанности
- задаткам
- авторитету
- исполнительности

2. Индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному выполнению называют:

- способности
- характер
- темперамент
- мотивация

3. Способности, которые определяют успехи человека в самых различных видах деятельности, принято относить к:



- общим способностям
  - специальным способностям
  - уникальным способностям
  - парциальным способностям
4. Способности, которые определяют успехи человека в какой-либо отдельной деятельности, принято относить к:
- общим способностям
  - специальным способностям
  - уникальным способностям
  - парциальным способностям

### **Комплект заданий для контрольной работы № 7**

**Тема:** «Волевая сфера и саморазвитие личности ости».

**I.** Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия при совершении целенаправленных действий называется:

- навык
- привычка
- воля
- интуиция

2. Воля проявляется в ситуациях:

- сознательной деятельности
- автоматизированных действий
- преодоления препятствий
- импульсивных действий

3. Волевому регулированию деятельности присущ характер:

- сознательный
- неосознанный
- интуитивный
- произвольный

**II.** Охарактеризуйте основные пути воспитания воли.

### **Комплект заданий для контрольной работы № 8**

**Тема:** «Эмоциональная сфера и саморазвитие личности».

**I.** Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Передача эмоционального состояния человеку или группе помимо собственно смыслового воздействия называется:

- убеждение
- психическое заражение
- поддержка
- сочувствие

2. Резкое снижение способности прогнозировать последствия своих поступков, предвидеть результаты действий; изменение характера протекания процессов мышления происходит под влиянием интенсивных, бурно протекающих и кратковременных эмоциональных вспышек, которые называются:

- аффекты
- настроение
- чувства
- фрустрации

3. Состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной, называется:

- психический стресс
- информационный стресс
- аффект
- фрустрация

II. Охарактеризуйте основные способы преодоления стрессовой ситуации.

### **Комплект заданий для контрольной работы № 9**

**Тема:** «Самосознание личности и ее саморазвитие».

I. Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Самосознание в психологии определяется следующим образом:

- осознание собственных потребностей, способностей, мотивов поведения, мыслей, качеств
- анализ поступков
- ориентация на успешность реализации в деятельности
- установка на предначертанность жизненного пути

2. Устойчивая неповторимая система представлений человека о самом себе, на основе которой строится его взаимодействие с другими, – это:

- самооценка
- Я-концепция
- установка
- Я-образ

3. В психологии различают следующие виды самооценки:

- высокая, средняя, низкая
- сознательная, бессознательная
- импульсивная, интуитивная, рефлексивная
- временная, постоянная, ситуативная

II. Раскройте роль самосознания в жизни и деятельности человека.

### **Комплект заданий для контрольной работы № 10**

**Тема:** «Саморазвитие личности и навыки управления временем».

Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Рост профессиональных знаний, умений и навыков, признание профессиональным сообществом результатов труда человека, авторитета в конкретном виде профессиональной деятельности называют:

- образованность
- одухотворенность
- напористость
- профессиональный рост

2. Самопрезентация – это:

- пакет документов, который отражает все достижения человека
- искусство вербально и невербальной демонстрации собственной личности с самой лучшей стороны
- высокий уровень решения профессиональных задач
- этические принципы и нормы поведения людей в рамках конкретной трудовой деятельности

3. Непродолжительные по времени периоды кардинальной перестройки личности и изменения вектора ее профессионального развития, называются:

- кризисами профессионального развития
- внутриличностными кризисами
- депрессивными состояниями
- личностным ростом

4. Процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания называется:

- развитие
- самопрезентация
- саморазвитие
- деградация

5. Фундаментальную способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования называют:

- взросление
- формирование
- самопрезентация
- саморазвитие

### **Комплект заданий для контрольной работы № 11**

**Тема:** «Психология группы. Способы организации социального взаимодействия в группе (команде)».

I. Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Способность оказывать влияние на отдельные группы и личности и направлять их способности на достижение цели организации – это:

- власть
- лидерство
- влияние
- индивидуальный стиль деятельности

2. Если человек в команде проявляет такие качества, как самокритичность, скромность, гордость, это характеризует его отношение к:

- вещам
- другим людям
- себе
- деятельности

3. Самовосприятие человека как члена определенной группы или нескольких групп называется:

- коллективистическое самосознание
- групповая идентичность
- групповая сплоченность
- командный дух

4. Манипулирующее воздействие на члена группы проявляется в:

- использовании человека в корыстных целях
- демонстрации своей позиции
- резком отрицании мнения оппонента
- покровительственном отношении к человеку

5. Осознанное внешнее согласие с группой при внутреннем неприятии ее позиции называется:

- конформность
- подражание
- психическое заражение

– убеждение

II. Охарактеризуйте основные динамические процессы в малых группах.

### Комплект заданий для контрольной работы № 12

**Тема:** «Общение в процессе развития и саморазвития личности».

I. Ответьте на пункты теста, выбрав правильный вариант ответа.

1. Препятствия в общении, проявляющиеся у партнеров в непонимании высказываний, требований, предъявляемых друг другу, называют барьерами:

- профессиональными
- эмоциональными
- физическими
- смысловыми

2. Желание и умение выразить свою точку зрения и учесть позиции других характеризует такой вид общения, как:

- примитивное
- открытое
- ролевое
- закрытое

3. Многоплановый процесс установления контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, взаимовлияние и познание людьми друг друга, называется:

- рефлексия
- идентификация
- общение
- взаимоотношения

II. Охарактеризуйте основные виды и функции конфликтов. Укажите основные способы разрешения конфликтов.

Описание технологии проведения.

Текущие аттестации проводятся в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета – в форме контрольных работ. Критерии оценивания приведены ниже.

Результаты текущих аттестаций учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестации (зачета с оценкой).

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий все выполняемые задания текущих аттестаций (контрольных работ) обучающиеся вывешивают для проверки в личных кабинетах в электронном курсе «Психология личности и её саморазвития». – URL:<https://edu.vsu.ru/> (портал «Электронный университет ВГУ». – Moodle: URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910>).

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

**Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (контрольной работе):**

– оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала;

– оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитико-синтетических операций.

#### **Количественная шкала оценок:**

– оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 86% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критерию оценки «отлично»;

– оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 71% и не более 85% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «отлично» или «хорошо»;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 70% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «хорошо» или «удовлетворительно»;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

## **20.2 Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет с оценкой) осуществляется с помощью следующих оценочных средств: теоретических вопросов и практических кейс-заданий (ситуационных задач). В контрольно-измерительный материал включаются два теоретических вопроса и одно практическое кейс-задание (ситуационная задача). Контрольно-измерительные материалы предназначены для тех обучающихся, которым нет возможности выставить зачет по результатам текущих аттестаций в семестре (в связи с их невыполнением / неудовлетворительным выполнением).

№	Теоретические вопросы к промежуточной аттестации (зачету с оценкой)
1	Понятие объекта и предмета психологии личности.
2	Соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность», «индивидуальность».
3	Основные подходы к изучению личности в современной психологии.
4	Основные методы психологии личности. Классификация методов психологии. Специфика психологических методов.
5	Эксперимент. Виды эксперимента.
6	Наблюдение. Виды наблюдений.
7	Беседа. Виды бесед.
8	Тестирование и его особенности.
9	Метод анализа продуктов деятельности.
10	Проективный метод и его особенности.
11	Направленность личности, ее содержание и основные характеристики. Структура

	направленности.
12	Потребности как источник активности личности. Характеристика потребностей. Формирование потребностей личности.
13	Мотивация и мотивы: их соотношение. Классификация мотивов.
14	Мотивация отдельных видов деятельности: учебной, профессиональной, коммуникативной. Развитие мотивационной сферы личности.
15	Понятие темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Темперамент и эффективность деятельности.
16	История учения о темпераменте.
17	Основные свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность) как физиологическая основа темперамента.
18	Психологическая характеристика основных типов темперамента, их сильные и слабые стороны.
19	Роль знаний о темпераменте в саморазвитии личности.
20	Психологическая диагностика и самодиагностика типов темперамента.
21	Понятие характера, его внешние проявления. Свойства характера. Психологические представления о природе характера.
22	Структура характера. Понятие черты характера.
23	Представления об акцентуациях характера. Типологии акцентуаций характера (А.Е. Личко, К. Леонгард).
24	Темперамент и характер: сопоставительный анализ.
25	Формирование характера в ходе жизни человека.
26	Роль знаний о характере в саморазвитии личности.
27	Психологическая диагностика и самодиагностика типов акцентуаций характера.
28	Понятие способностей, их общая характеристика, классификация и уровни развития.
29	Соотношение биологического и социального в развитии способностей.
30	Особенности развития способностей в ходе жизни человека. Сензитивные периоды в развитии способностей.
31	Роль знаний о способностях в саморазвитии личности.
32	Психологическая диагностика и самодиагностика способностей.
33	Понятие воли в психологии. Функции воли. Волевая сфера личности.
34	Произвольное и волевое: соотношение понятий. Воля как высший уровень произвольной регуляции поведения и деятельности личности.
35	Психологическая структура волевого акта. Особенности волевой регуляции и саморегуляции поведения.
36	Волевые проявления личности: волевое усилие, волевое действие, волевые качества.
37	Основные пути развития воли в ходе жизни человека. Рекомендации по развитию волевых качеств.
38	Роль знаний о волевой сфере в саморазвитии личности.
39	Психологическая диагностика и самодиагностика волевых качеств личности
40	Эмоциональный процесс и его характеристики. Понятия эмоций и эмоциональной сферы личности. Эмоциональные свойства личности: эмоциональная возбудимость, отзывчивость, интенсивность эмоций, ригидность/лабильность, эмоциональная устойчивость.
41	Свойства и функции эмоций.
42	Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Особенности контроля и регуляции эмоциональной сферы.
43	Психологическая характеристика чувств.
44	Эмоциональные состояния: общая характеристика. Стресс как разновидность эмоционального состояния. Его признаки. Пути и способы преодоления стрессовой ситуации.
45	Регулирование эмоциональной сферы. Психопрофилактика стресса.
46	Роль знаний об эмоциональной сфере в саморазвитии личности.
47	Психологическая диагностика и самодиагностика эмоциональных особенностей личности.
48	Понятие самосознания личности. Основные компоненты самосознания.
49	Понятие Я-концепции личности, ее общая характеристика, содержание и структура.
50	Изменение содержания Я-концепции на разных возрастных этапах. Значение Я-концепции в жизни человека.
51	Самооценка личности и ее особенности. Роль самооценки в жизни и деятельности. Виды самооценки.
52	Уровень притязаний и уровень ожиданий.
53	Роль знаний о самосознании в саморазвитии личности.
54	Психологическая диагностика и самодиагностика основных составляющих самосознания личности.
55	Проблема саморазвития личности. Саморазвитие и жизненный путь личности.

56	Планы, мечты и основные задачи саморазвития личности.
57	Временной аспект развития и саморазвития личности. Психологические основы управления временем.
58	Развитие и саморазвитие личности в профессии. Планирование собственного профессионального роста.
59	Принципы образования в течение всей жизни. Их использование при планировании траектории саморазвития и профессионального роста личности.
60	Психологическая диагностика и самодиагностика эффективности использования времени и других личностных ресурсов для решения поставленных задач и оценки их результативности.
61	Понятие группы в психологии, ее основные социально-психологические характеристики.
62	Виды групп. Команда как разновидность малой группы, ее особенности.
63	Динамические процессы в малых группах. Уровни социально-психологического развития группы. Их учет в практической работе с группой.
64	Групповое влияние на индивидуальное поведение личности.
65	Понятие социальной роли. Ролевое взаимодействие в команде как разновидность социального взаимодействия. Выбор собственной роли в команде и оценка результативности ее реализации.
66	Проблема лидерства и руководства команды.
67	Социометрия как метод изучения групповой структуры.
68	Понятие общения. Специфика основных психологических подходов к его определению. Виды общения: деловое и личностно-ориентированное.
69	Общение и межличностные отношения: соотношение понятий, общая характеристика, роль в развитии и саморазвитии личности.
70	Структурные компоненты общения.
71	Коммуникативная сторона общения. Средства передачи информации. Вербальная коммуникация и ее особенности.
72	Содержание и виды социального взаимодействия в группе (команде). Конструктивные стили социального (командного) взаимодействия.
73	Организация дискуссий, переговоров, посредничества для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).
74	Невербальная коммуникация и ее особенности.
75	Барьеры общения, их виды и функции.
76	Специфика конфликтного общения. Понятие, виды и функции конфликтов. Способы разрешения конфликтов.
77	Преодоление внутриличностных и межличностных конфликтов как условие саморазвития личности. Значение конфликтной компетентности для создания комфортной среды развития и саморазвития личности, оптимизации межличностного взаимодействия в группе (команде).

Комплект практических кейс-заданий (ситуационных задач) к зачету с оценкой.

Задание: для решения предлагаются ситуационные задачи (кейс-задания).

Выбирая решение, обоснуйте его.

№	Задание
1	<p>В компании сотрудницу повысили в должности и перевели в другое подразделение. Ее новая начальница, практически не давала ей работать: критиковала ее действия, запрещала подчиненной принимать даже текущие мелкие решения. Выходом из данной ситуации стало подчеркнуто уважительное отношение сотрудницы к своей начальнице, стремление постоянно советоваться с ней, преподносить собственные решения так, будто именно руководительница подала идею подчиненной.</p> <p>На какой компонент в структуре личности начальницы надо обратить внимание для объяснения причин ее поведения с сотрудницей? В чем причина такого общения с подчиненной на ваш взгляд?</p>
2	<p>Перед руководителем отдела в небольшой торговой компании стоит задача распределить обязанности между подчиненными на время своего отсутствия на работе.</p> <p>Подчиненные: 1) Иван обладает аналитическим складом ума, у него хорошо развиты организационные навыки. Сосредоточен, при оформлении документов не допускает ошибок. Жесткий, директивный в общении; 2) Михаил — творческий человек, с легкостью придумывает новые идеи, но не всегда доводит их до конца. Ошибается при работе с числами и в расчетах. Вспыльчив, может затевать интриги в отделе.</p> <p>Обязанности следующие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) постановка задач, организация работы, координирование деятельности сотрудников (на время вашего отсутствия);</li> <li>2) подготовка презентации к переговорам с клиентом;</li> <li>3) анализ и статистика продаж;</li> <li>4) урегулирование возможных спорных моментов договорных обязательств;</li> </ol>

	<p>5) организация и проведение специальных акций; 6) анализ новинок компании. Помогите распределить обязанности между сотрудниками и аргументируйте ответ.</p>
3	<p>В организацию пришел молодой менеджер, у которого довольно быстро начались трудности с подчиненными. Его отдел (средний возраст 45 лет) состоит из давно работающих специалистов, которые давно друг друга знают. Сотрудники не всегда выполняют задания менеджера вовремя и качественно.</p> <p>1. Предложите план саморазвития для молодого менеджера. 2. Предложите действия по влиянию на ролевую структуру группы и межличностные отношения отдела, которые помогут восстановить субординацию.</p>
4	<p>Молодому специалисту компания предоставила возможность участвовать в международной конференции, где можно познакомиться с новейшими разработками, но также необходимо выступить с докладом. Немного подумав, молодой специалист отказался. Проанализируйте возможную причину отказа, если известно, что никаких личных причин у молодого специалиста не было.</p>
5	<p>Молодая девушка (около 25 лет) мечтает сделать карьеру в любимой профессии (юрист) и многого добилась в компании, в которой работает уже 5 лет. Имеет возможность развиваться в компании и хорошо себя зарекомендовала. Но недавно на отдыхе она познакомилась с интересным молодым человеком из другого города и, кажется, влюбилась. Молодой человек отвечает ей взаимностью и зовет ее переехать к нему. Девушка испытывает много сомнений, постоянно думает об этом. Не знает, что ей предпринять и как принять решение.</p> <p>1. Проанализируйте возможные варианты развития событий в жизни этой девушки. 2. Предположите, какие личностные качества развиты у девушки хорошо, а какие ей необходимо развивать, и как это можно сделать.</p>
6	<p>Представьте, что вы – руководитель предприятия. И выбираете специалиста по связям с общественностью, опираясь только на тип темперамента личности. Человека какого типа темперамента вы можете выбрать на эту должность и почему?</p>
7	<p>При подготовке к семинару студент столкнулся с трудностями в поиске необходимой литературы и в результате не смог ответить на семинаре. Все остальные студенты отыскивали необходимые литературные источники. Какие личностные качества не позволили студенту добиться успешного ответа на семинаре и почему?</p>
8	<p>Определите о проявлении каких компонентов личности идет речь. Дайте обоснование своего ответа.</p> <p>Сотрудник, нервный, самолюбивый и раздражительный молодой человек, не терпел никаких возражений со стороны коллег. Если с ним не соглашались, он устраивал скандал, использовал нецензурную лексику, повышал голос. На критику молодой реагировал бурно, не умел спокойно отстаивать свою мысль.</p>

#### Описание технологии проведения

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

В условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий зачет с оценкой проводится с использованием портала «Электронный университет ВГУ» – Moodle:URL:<http://www.edu.vsu.ru/>, электронный курс «Психология личности и её саморазвития» (URL: <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=10910>) – по результатам текущих аттестаций в семестре.

Требования к выполнению заданий (шкалы и критерии оценивания).

Для оценивания результатов обучения на зачете с оценкой используются следующие **показатели**:

1) знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей);

2) знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного



планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста;

3) умения применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования;

4) умения иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы;

5) владение навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.

Для оценивания результатов обучения на зачете с оценкой используется **шкала**: «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».

**Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:**

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрированы знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; умения применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития	Повышенный уровень	Зачтено (отлично)

<p>группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знаниях учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знаниях понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; недостаточно продемонстрированы умения применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития</p>	<p>Базовый уровень</p>	<p>Зачтено (хорошо)</p>

<p>группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; владение навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития,</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>Зачтено (удовлетворительно)</p>

<p>саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; проявляются серьезные трудности при демонстрации владения навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, закономерностей), знания понятийного аппарата, проблем и феноменологии психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, областей практического применения психологических знаний, способов организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правил и стилей внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов, основ психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем, основных инструментов построения траектории саморазвития, методов управления временем и его эффективного планирования, принципов образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений применять психологические знания для</p>	<p>–</p>	<p>Не зачтено (неудовлетворительно)</p>

<p>анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде, учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы; не демонстрируется владение навыками анализа анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации, учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации, выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях, самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата, определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития.</p>		
---	--	--

### 20.3 Фонд оценочных средств сформированности компетенций студентов, рекомендуемый для проведения диагностических работ

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

**УК-3.1** Определяет свою роль в команде, опираясь на знания индивидуально-психологических особенностей своих и членов команды, а также психологических основ социального взаимодействия в группе

**Знать:** понятийный аппарат, проблемы и феноменологию психологии личности, социальной психологии личности и группы, психологии саморазвития, области практического применения психологических знаний

**Уметь:** применять психологические знания для анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, результативности реализации собственной роли в команде

**Владеть:** навыками анализа индивидуально-психологических особенностей личности своих и членов команды, динамики и стадий развития группы как команды, ролевого взаимодействия в ней, способами определения своей роли в команде и оценки результативности ее реализации

**УК-3.2** Выбирает эффективные способы организации социального взаимодействия и распределения ролей в команде

**Знать:** способы организации межличностного взаимодействия и распределения ролей в команде, правила и стили внутригрупповой коммуникации, разрешения конфликтов

**Уметь:** учитывать индивидуально-психологические особенности личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации; выбирать конструктивные стили социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях

**Владеть:** навыками учета индивидуально-психологических особенностей личности свои и членов команды при осуществлении межличностного взаимодействия и внутригрупповой коммуникации; выбора конструктивных стилей социального взаимодействия в команде, в том числе в конфликтных ситуациях

### **Перечень заданий для оценки сформированности компетенции:**

#### **1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):**

1. Особое взаимодействие индивидов, групп, которое возникает при их несовместимых взглядах, позициях и интересах, называют:
  - 1) **конфликт**
  - 2) интерес
  - 3) коммуникация
  - 4) переговоры
2. К вербальным средствам общения относятся:
  - 1) мимика
  - 2) **речь**
  - 3) жесты
  - 4) позы
3. Способность оказывать влияние на отдельные группы и личности и направлять их на достижение цели организации называется:
  - 1) власть
  - 2) **лидерство**
  - 3) влияние
  - 4) индивидуальный стиль деятельности
4. Если человек в команде проявляет такие качества, как самокритичность, скромность, гордость, это характеризует его отношение к:
  - 1) вещам
  - 2) другим людям
  - 3) **себе**
  - 4) деятельности
5. Волевое качество личности, проявляющееся в длительном и неослабевающем напряжении усилий при достижении намеченной в команде цели называется:
  - 1) сознательностью
  - 2) оптимизмом
  - 3) трудолюбием
  - 4) **настойчивостью**
6. Быстрая и правильная ориентация в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех ее объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный смысл – это основная функция внимания:
  - 1) **произвольного**
  - 2) послепроизвольного
  - 3) эмпирического
  - 4) непроизвольного
7. Неразборчивая речь собеседника влияет на слушателей следующим образом:
  - 1) **снижает интерес к общению у слушателей**
  - 2) повышает интерес к общению у слушателей
  - 3) вызывает мысль, что человек тянет время
  - 4) создаёт впечатление, что говорящий навязывает своё мнение
8. Осознанное внешнее согласие с группой при внутреннем неприятии ее позиции называется:
  - 1) **конформность**
  - 2) подражание
  - 3) психическое заражение
  - 4) убеждение
9. Волевое регулирование предполагает действия:
  - 1) **произвольные**
  - 2) неосознанные
  - 3) интуитивные
  - 4) непроизвольные
10. Определяя свою роль в команде, человек должен:
  - 1) **осознавать собственные потребности, способности, мотивы поведения, мысли, качества**
  - 2) прислушиваться к своим чувствам
  - 3) доверять своей интуиции
  - 4) верить в предначертанность жизненного пути

11. Эффективному социальному взаимодействию в команде будут способствовать следующие свойства холерического темперамента личности:

- 1) **энергичность, общительность, лидерские склонности**
- 2) работоспособность, повышенная чувствительность, замкнутость
- 3) слабоволие, ориентация на других, разбросанность в интересах
- 4) медлительность, вдумчивость, педантичность

12. Участник команды, отстаивая свою позицию, должен проявить:

- 1) доверие к источникам информации
- 2) **самостоятельность мышления**
- 3) критичность
- 4) подверженность стереотипам

13. Эффективное взаимодействие с другими членами группы (команды) предполагает:

- 1) способность к зависимому поведению
- 2) **способность убеждать**
- 3) способность к внушению
- 4) способность следовать авторитетам

14. Препятствия в общении, проявляющиеся в непонимании смысла высказываний или требований партнеров, называют барьерами:

- 1) профессиональными
- 2) эмоциональными
- 3) физическими
- 4) **смысловыми**

15. Передача эмоционального состояния человеку или группе, помимо собственно смыслового воздействия, называется:

- 1) убеждение
- 2) **психическое заражение**
- 3) поддержка
- 4) сочувствие

16. Усиленное внимание членов коллектива к деятельности, выполнение осознанных действий на основе преодоления трудностей, без удовольствия, получаемого в процессе и в результате выполнения, называется:

- 1) **волевое действие**
- 2) активность
- 3) сензитивность
- 4) настойчивость

17. Адаптация представляет собой этап развития команды, на котором:

- 1) члены команды обмениваются информацией, знают задачи, не доверяют друг другу

2) **члены команды обмениваются информацией, формируют задачи, отношения между ними вежливые и осторожные**

- 3) члены команды обмениваются информацией, знают свои задачи, доверяют друг другу
- 4) члены команды не знают друг друга

18. Состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни называется:

- 1) психологическая среда
- 2) **психологическое здоровье**
- 3) физическая среда
- 4) социальная среда

19. Процесс, в ходе которого два человека или более обмениваются и осознают получаемую информацию и который состоит в мотивировании определенного поведения или воздействии на него, называют:

- 1) восприятие
- 2) **коммуникация**
- 3) взаимодействие
- 4) эмпатия

20. Для преодоления барьеров общения должны быть соблюдены условия:

- 1) понимание целей партнера
- 2) понимание партнера, адекватное представление о его точке зрения
- 3) знание индивидуальных особенностей партнера
- 4) **все перечисленные условия**

21. Стратегию разрешения конфликтов, при которой наблюдается упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересам другого человека, отсутствие взаимодействия и максимум напористости, называют:

- 1) избегание (игнорирование)
- 2) компромисс
- 3) сотрудничество
- 4) **конкуренция (соперничество)**

22. Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, называется:

- 1) **уровень притязания**
- 2) способности
- 3) характер
- 4) компетентность

23. Группа потребностей, отражающих желание людей быть компетентными, способными, уверенными в себе, чтобы окружающие признавали их таковыми, называется:

- 1) потребности самовыражения
- 2) потребности принадлежности и причастности
- 3) **потребности признания и самоутверждения**
- 4) потребности признания

24. Неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления, называется:

- 1) тревога
- 2) страх
- 3) **стресс**
- 4) депрессия

25. Резкое снижение работоспособности и изменение характера протекания процессов мышления происходит под влиянием интенсивных, бурно протекающих и кратковременных эмоциональных вспышек, которые называются:

- 1) интерес
- 2) **аффекты**
- 3) настроение
- 4) внимание

### 2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Относительно устойчивый и упрощенный образ члена профессионального коллектива, складывающийся при дефиците информации и предвзятых представлениях о нем, называется:

**Ответ: стереотип**

2. Наивысший уровень развития профессиональной команды, характеризующийся высокой эффективностью деятельности и межгрупповым единством, называется:

**Ответ: коллектив**

3. Одним из регуляторов выбора профессии служат познавательные:

**Ответ: интересы**

4. Образ будущего результата, который должен быть достигнут в процессе деятельности, называется:

**Ответ: цель**

5. Общность людей, характеризующаяся единой целью, традициями, нормами, распределением ролей, функций, обязанностей между ее членами, называется:

**Ответ: группа/команда/коллектив**

6. Группа, деятельность которой регулируется нормативными документами, задающими структуру и роли ее членов, относится к разновидностям:

**Ответ: официальной/формальной**

7. Совокупность представлений о том, как должен выглядеть и вести себя человек определенного социального статуса или профессии, называется:

**Ответ: имидж**

8. Чувство меры, способность соблюдать общечеловеческие нормы в процессе общения, проявлять уважение и сдержанность по отношению к собеседнику называется:

**Ответ: такт**

9. Деловое общение с использованием телефона, компьютера, факса называется:

**Ответ: дистанционное/онлайн-общение**

10. При выполнении в команде монотонной, однообразной работы наиболее результативным будет человек с типом темперамента:

**Ответ: флегматик/флегматичный**

11. Направленность на людей, общительность, инициативность характеризуют личностное свойство:

**Ответ: экстравертированность**

12. Стратегия разрешения конфликтов, характеризующаяся взаимными уступками сторон и частичным принятием точки зрения оппонента, называется:

**Ответ: компромисс**

13. Психологические трудности в процессе общения, служащие причиной конфликтов, нарушающие взаимопонимание, называются:

**Ответ: барьеры общения**



14. Качество личности, проявляющееся в свободе от внешних влияний и принуждений, в готовности осуществлять деятельность без посторонней помощи, называется:

**Ответ: самостоятельность**

15. Высокий уровень решения профессиональных задач называется:

**Ответ: профессионализм**

### 3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Директор предприятия решил повысить уровень креативности своих сотрудников, предложив им следующие рекомендации: не жалеете времени и выдвигайте как можно больше идей; не предлагайте фантастические варианты, которые нельзя воплотить в жизнь; отбрасывайте идеи, которые могут потребовать больших затрат; старайтесь придумать, как можно использовать наше оборудование в других целях.

Какие из перечисленных рекомендаций будут продуктивными и почему?

**Ответ:** Продуктивными можно считать рекомендации: не жалеете времени и выдвигайте как можно больше идей, постарайтесь придумать, как можно использовать наше оборудование в других целях. Они дают свободу действий, позволяют создавать и обсуждать идеи, по-новому смотреть на вещи, не ограничивают сотрудников в версиях, способствуют созданию нового, т.е. развитию креативности.

2. Один из членов команды предпочитает тишину и уединение, спокоен, вдумчив, медлителен, не любит новизну, с трудом знакомится с новыми людьми. Укажите тип темперамента сотрудника.

**Ответ:** флегматик.

3. Сотрудницу повысили в должности и перевели в другое подразделение. Ее новый руководитель критиковал ее действия, запрещал принимать даже текущие мелкие решения, жестко контролировал работу. Какой стиль социального взаимодействия с сотрудницей использовал руководитель?

**Ответ:** авторитарный.

4. Сотрудники описывают своего коллегу как честного, трудолюбивого, хорошего организатора, красноречивого, активного человека с золотыми руками. Выберите из перечисленного характеристику способностей сотрудника.

**Ответ:** трудолюбивый, хороший организатор, красноречивый, с золотыми руками.

5. Специалист часто прибегает к такому приему: прерывает чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасается к ней 2-3 дня. Какие качества он тренирует, как можно назвать этот прием?

**Ответ:** Он тренирует волевые качества, прием называется способность к задержке волевого действия.

6. Специалисту, отличающемуся неуверенностью в себе, скромностью, боязнью неудачи, компания предоставила возможность участвовать в международной конференции, где необходимо выступить с докладом. Он отказался. Укажите возможную причину отказа, если известно, что никаких личных причин у специалиста не было.

**Ответ:** У специалиста заниженная самооценка, он испугался публичного выступления на мероприятии с большим количеством людей.

7. Вы – руководитель предприятия, выбирающий специалиста по связям с общественностью. Человека какого типа темперамента Вы предпочтете выбрать на эту должность?

**Ответ:** На эту должность подойдет коммуникабельный, активный, оптимистичный человек, умеющий быстро включаться в работу, т.е. человек сангвинического или холерического типа темперамента.

8. Сотрудник нервный, самолюбивый, не сдержан в проявлении эмоций, не терпит возражений со стороны коллег, при их несогласии устраивает скандалы, бурно реагирует на критику. Определите, какие из перечисленных качеств характеризуют его тип темперамента.

**Ответ:** Темперамент характеризуют качества: нервный, не сдержан в проявлении эмоций, бурно реагирует на критику.

9. Сотрудник самолюбивый, принципиальный, раздражительный, не терпит возражений и критики, бурно реагирует на замечания, гордый и легко эмоционально ранимый. Определите, какие из перечисленных качеств описывают его характер.

**Ответ:** Характер описывают качества: самолюбивый, принципиальный, не терпит возражений и критики, гордый.

10. Один из членов команды любит оживленную суету вокруг себя, общителен, предпочитает быть в центре внимания, энергичен, чрезмерно эмоционален. Укажите тип темперамента сотрудника.

**Ответ:** холерик.

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

**УК-6.1** Оценивает свои личностные и временные ресурсы на основе самодиагностики

**Знать:** основы психологии саморазвития, саморегуляции и управления временем

**Уметь:** осуществлять самодиагностику и выявлять свои личностные и временные ресурсы, критически оценивать эффективность использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата

**Владеть:** навыками самодиагностики и оценки эффективности использования времени и других личностных ресурсов относительно решения поставленных задач и полученного результата

**УК-6.2** Планирует траекторию саморазвития, опираясь на навыки управления своим временем и принципы образования в течение всей жизни

**Знать:** основные инструменты построения траектории саморазвития, методы управления временем и его эффективного планирования, принципы образования в течение всей жизни и планирования своего профессионального роста

**Уметь:** определять пути саморазвития и профессионального роста, использовать инструменты построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования

**Владеть:** навыками определения путей саморазвития, использования инструментов построения траектории саморазвития и образования в течение всей жизни с применением методов управления временем и его эффективного планирования, приемов краткосрочного и долгосрочного планирования непрерывного образования профессионального роста, саморазвития

### **Перечень заданий для оценки сформированности компетенции:**

#### **1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):**

1. Непрерывное образование в течение всей жизни – это:
  - 1) **продолжение человеком своего образования за пределами формального учебного заведения**
  - 2) переход от одной образовательной ступени к другой в рамках формального учебного заведения
  - 3) непрерывная активность личности
  - 4) осознание своих потребностей и особенностей
2. Роль самодиагностики в процессе личностного развития:
  - 1) учит не совершать ошибки
  - 2) позволяет использовать прошлый опыт при планировании будущего
  - 3) **дает субъекту информацию о своих особенностях для саморазвития**
  - 4) тормозит погружение субъекта в свой внутренний мир
3. Самопознание и самоанализ субъектом своих внутренних психических процессов и состояний называется:
  - 1) установкой
  - 2) **рефлексией**
  - 3) эмоцией
  - 4) характером
4. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется:
  - 1) тревожностью
  - 2) **самооценкой**
  - 3) ригидностью
  - 4) импульсивностью
5. Неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени, называются:
  - 1) рубрикаторы потерь
  - 2) расхитители собственности
  - 3) **поглотители времени**
  - 4) установка
6. Система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в нем называется:
  - 1) самосознанием
  - 2) **мировоззрением**
  - 3) самоопределением
  - 4) интересом
7. К принципам непрерывного образования относятся:
  - 1) **гуманизм, мобильность, непрерывность**
  - 2) опережение, периодичность, практикоориентированность
  - 3) авторитарность, открытость, успешность
  - 4) демократизм, периодичность, гибкость
8. Планирование временной перспективы развития учебной и профессиональной деятельности проявляется в:
  - 1) **построении модели своей будущей деятельности с учетом прошлого и настоящего**
  - 2) анализе своей жизни
  - 3) умении ориентироваться во времени

- 4) знании структуры учебной и профессиональной деятельности
9. Умение соотносить и согласовывать свое персональное время со временем других людей, своей группы, организации – это:
- 1) рефлексия
  - 2) решение проблемы
  - 3) адаптация в коллективе
  - 4) **планирование времени**
10. Методы управления временем описываются в:
- 1) брейн-сторминге
  - 2) майевтике
  - 3) **тайм-менеджменте**
  - 4) синектике
11. При самодиагностике НЕ используется метод:
- 1) самонаблюдение
  - 2) проективный метод
  - 3) тестирование
  - 4) **интервью**
12. С целью успешного выполнения учебной и профессиональной деятельности человек осуществляет самодиагностику и использует метод пассивного и непосредственного исследования реальности, когда он не может вмешиваться в ситуацию. Этот метод называется:
- 1) эксперимент
  - 2) тест
  - 3) **наблюдение**
  - 4) беседа
13. Одна из целей профессиональной самореализации личности формулируется так:
- 1) жить одним днем
  - 2) **планировать свое будущее**
  - 3) не иметь чувства принадлежности к определенному сообществу людей
  - 4) не участвовать в производственных процессах
14. Одна из наиболее характерных причин дефицита времени:
- 1) адекватная оценка своих способностей, скорости работы, результативности
  - 2) **неадекватная оценка своих способностей, скорости работы, результативности**
  - 3) соответствие работника занимаемой им должности
  - 4) внимательное отношение к своим профессиональным обязанностям
15. Совокупность действий, осуществляемых с целью нахождения решения стоящих перед личностью задач, и используемых в саморегуляции деятельности, называется:
- 1) **планирование**
  - 2) самоконтроль
  - 3) мотивация
  - 4) стресс
16. Творческие личности обладают качествами:
- 1) чувство юмора и конформизм
  - 2) **любопытность и упорство**
  - 3) импульсивность и несамостоятельность
  - 4) покладистость и робость
17. Рост профессиональных знаний, умений и навыков, признание профессиональным сообществом результатов труда человека, его авторитета в конкретном виде профессиональной деятельности называют:
- 1) образованность
  - 2) одухотворенность
  - 3) напористость
  - 4) **профессиональный рост**
18. Самопрезентация – это:
- 1) пакет документов, который отражает все достижения человека
  - 2) **искусство вербальной и невербальной демонстрации собственной личности с самой лучшей стороны**
  - 3) высокий уровень решения профессиональных задач
  - 4) этические принципы и нормы поведения людей в рамках конкретной трудовой деятельности
19. Непродолжительные по времени периоды кардинальной перестройки личности и изменения вектора ее профессионального развития называются:
- 1) **кризисами профессионального становления**
  - 2) сензитивными периодами
  - 3) депрессией
  - 4) личностным ростом

20. Процесс постоянного самосовершенствования, совершаемый личностью в целях усиления своих сильных сторон, – это:

- 1) идентификация личности
- 2) развитие личности
- 3) самопрезентация личности
- 4) саморазвитие личности**

21. Способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, самостоятельно превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования отражает процесс:

- 1) идентификации личности
- 2) взросления личности
- 3) самопрезентации личности
- 4) саморазвития личности**

22. Самооценка личностью уровня достижений и выявление своих сильных сторон выполняет функцию:

- 1) диагностическую**
- 2) развивающую
- 3) стимулирующую
- 4) накопительную

23. Профессиональная карьера – это:

**1) процесс профессионального совершенствования человека, связанный с реализацией им разнообразных профессионально-должностных ролей и сопровождающийся ростом его профессионального, должностного и социального статуса**

- 2) высокий уровень решения личностных задач
- 3) деятельность, ориентированная на должностное и личностное развитие
- 4) этические принципы и нормы поведения людей в рамках конкретной профессии

24. Совокупность представлений о том, как должен выглядеть и вести себя человек определенной профессии, называют:

- 1) привлекательность
- 2) имидж**
- 3) самопрезентация
- 4) внешний облик

25. Положительное нравственно-этическое качество личности, выражающее ее способность жить и трудиться упорядоченно, по плану, ответственно называют:

- 1) внимательность
- 2) организованность**
- 3) успешность
- 4) эксцентричность

### 2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

1. Выявление первостепенных задач в процессе саморазвития – это:

**Ответ:** определение/расстановка приоритетов

2. Изучение личностью своих психологических особенностей и качеств с целью построения индивидуальной траектории саморазвития, называется:

**Ответ:** самодиагностика

3. Процесс постоянного саморазвития и самосовершенствования человека в профессии – это:

**Ответ:** профессиональный рост

4. Эмоциональное состояние крайней боязни, беспокойства от испуга, от грозящей или ожидаемой опасности, препятствующее саморазвитию личности, называется:

**Ответ:** страх

5. Процесс формулирования осознанных целей называется:

**Ответ:** целеполаганием

6. Процесс произвольного управления (регуляции) человеком своим поведением называют:

**Ответ:** процесс саморегуляции/саморегуляция

7. Намеченная последовательность и ближайшие сроки выполнения действий личности, направленных на саморазвитие, называется:

**Ответ:** план саморазвития

8. Первостепенным этапом построения карьерного плана является:

**Ответ:** постановка/формулирование цели (целей)/целеполагание

9. Определение личности в сфере труда, связанное с выбором и освоением какой-либо профессии или группы профессий, называется:

**Ответ:** профессиональное самоопределение/профессиональным самоопределением

10. Неправильное использование своего временного ресурса, ведущее к длительному воздействию нагрузки, снижению работоспособности, появлению ошибок в выполняемой деятельности, влечет за собой состояние:

**Ответ:** утомления

11. Реализация внутреннего потенциала личности, ее возможностей, результат ее положительных изменений называют:

**Ответ:** личностный рост/рост личности

12. Намеченный субъектом долговременный маршрут последовательного собственного развития, реализуемый по авторскому сценарию в соответствии с логикой, стратегий развития и достижения желаемых индивидуальных характеристик, называется:

**Ответ:** траектория саморазвития/траектория саморазвития личности

13. Качество личности, проявляющееся в свободе от внешних влияний и принуждений, в готовности осуществлять свою деятельность и саморазвитие без посторонней помощи, называется:

**Ответ:** самостоятельность

14. Процесс, в ходе которого составляется перечень профессиональных задач (план), которые необходимо выполнить за определенный промежуток времени, называется:

**Ответ:** планирование

15. Принципы, отражающие сущность процесса обучения, на основе которых осуществляется образование, называют:

**Ответ:** принципы образования

### 3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

1. Поступив на работу, молодой специалист заметил, что не успевает выполнять все намеченные на день дела. Чтобы решить проблему, он выписал и проанализировал все свои занятия в течение рабочего дня: планерка, телефонные переговоры с партнерами, просмотр новостей в интернете, выполнение задания, перерыв на обед, подготовка отчета, перекур, ответы на смс-сообщения друга. Что из перечисленного относится к «поглотителям времени»?

**Ответ:** просмотр новостей в интернете, перекур, ответы на смс-сообщения друга.

2. Для продуктивной работы Иванов использует такие приемы, как разработка плана на неделю, создание таблиц прогресса, использование напоминаний о своих целях, а Петров – ранний подъем, чередование работы и отдыха, смену видов деятельности. Кто из двух работников обладает навыками управления временем?

**Ответ:** Иванов.

3. У специалиста высокая загруженность, ему необходимо выполнить одновременно несколько задач, но он не знает, с чего начать. Какие из трех методов управления временем (выбор приоритета, планирование деятельности, структурирование) следует использовать в первую очередь для продуктивной организации работы специалиста?

**Ответ:** планирование деятельности.

4. Оценив свои личностные ресурсы, Вы выяснили, что отличаетесь аккуратностью при работе с документами, редко допускаете ошибки в работе, обладаете аналитическим складом ума, имеете хорошо развитые организационные навыки, но при этом обидчивы и нетерпимы. Планируя свой профессиональный рост, определите, в какой деятельности Вы будете продуктивнее: при анализе и статистике продаж или при регулировании претензий клиентов?

**Ответ:** при анализе и статистике продаж.

5. Самодиагностика личностных качеств позволила человеку выявить индивидуальные особенности: усидчивость, прилежность, тревожность, исполнительность, неуверенность в своих профессиональных качествах, ориентация на внешнее подтверждение своих способностей другими людьми. Какие из перечисленных качеств могут тормозить саморазвитие и профессиональный рост личности?

**Ответ:** тревожность, неуверенность в своих профессиональных качествах, ориентация на внешнее подтверждение своих способностей другими людьми.

6. Руководитель заметил, что сотрудники не успевают вовремя выполнять поставленные задачи. При этом они часто ведут личные неофициальные телефонные разговоры, внимательно знакомятся с рабочими документами, взаимодействуют с другими отделами, сталкиваются с техническими проблемами с компьютерами, стремятся выполнить все задачи сразу, несколько раз перепроверяют результат работы. Что из перечисленного составляет причины дефицита ресурса времени сотрудников?

**Ответ:** личные неофициальные телефонные разговоры, технические проблемы с компьютерами, стремление выполнить все задачи сразу.

7. Специалист, применив навыки самодиагностики, выяснил, что у него высокий уровень интеллекта, выражены творческие способности, но ему свойственны неорганизованность, он не доводит начатое до конца, не успевает выполнять задачи к установленному сроку. Как называются методы, которые помогут устранить эти недостатки и научиться управлять временем?

**Ответ:** тайм-менеджмент/методы тайм-менеджмента/методы управления временем.

8. В последнее время у Вас увеличилось количество профессиональных задач. Для повышения продуктивности деятельности Вы решаете прибегнуть к развитию навыков организации труда. Подойдут ли для этого методы тайм-менеджмента?

**Ответ:** да, подойдут.

9. Руководитель отдела наделен рядом полномочий: контроль результатов работы сотрудников, принятие стратегических решений, подготовительные операции, формулирование частных (тактических) задач. Какие из перечисленных полномочий он может делегировать подчиненным для управления своими личными и временными ресурсами?

**Ответ:** подготовительные операции, формулирование частных (тактических) задач.

10. В процессе непрерывного образования личности выделяют этапы: планирование, формулирование выводов, получение опыта, осуществление саморефлексии. Установите такую последовательность этапов, которая обеспечит максимальную эффективность непрерывного образования.

**Ответ:** планирование, получение опыта, осуществление саморефлексии, формулирование выводов.

### **Критерии и шкалы оценивания заданий ФОС:**

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

#### **1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):**

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

#### **2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):**

- 2 балла – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

#### **3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):**

- 5 баллов – задание выполнено верно (получен правильный ответ, обоснован (аргументирован) ход выполнения (при необходимости));
- 2 балла – выполнение задания содержит незначительные ошибки, но приведен правильный ход рассуждений, или получен верный ответ, но отсутствует обоснование хода его выполнения (если оно было необходимым), или задание выполнено не полностью, но получены промежуточные (частичные) результаты, отражающие правильность хода выполнения задания, или, в случае если задание состоит из нескольких подзаданий, верно выполнено 50% таких подзаданий;
- 0 баллов – задание не выполнено или выполнено неверно (получен неправильный ответ, ход выполнения ошибочен или содержит грубые ошибки).

**Задания раздела 20.3 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных результатов освоения данной дисциплины (знаний, умений, навыков).**