

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

Кафедра № 83

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель образовательной программы

доц. К.Ф.И.
(должность, уч. степень, звание)

Е.А. Рудая
(инициалы, фамилия)

(подпись)

«11» февраля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология саморазвития»
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	45.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Лингвистика
Наименование направленности/ специализации	Теоретическая и прикладная лингвистика
Форма обучения	заочная
Год приема	2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

доц., к.п.н., доц.
(должность, уч. степень, звание) 11.02.2026
(подпись, дата) П.М. Алексеева
(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 83
«11» февраля 2026 г, протокол № 6

Заведующий кафедрой № 83

д.э.н., доц.
(уч. степень, звание) 11.02.2026
(подпись, дата) Т.В. Колесникова
(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №8 по методической работе

доц. К.Э.Н., доц.
(должность, уч. степень, звание) 11.02.2026
(подпись, дата) Л.В. Рудакова
(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Психология саморазвития» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/специальности 45.03.02 «Лингвистика» направленности/специализации «Теоретическая и прикладная лингвистика». Дисциплина реализуется кафедрой «№83».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

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

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с проблематикой становления личности, мотивации и самопознания

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский»

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью дисциплины является формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции.

1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

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

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

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

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

- ~ «Основы проектной деятельности»,
- ~ «Культурология»,
- ~ «Философия»

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

- ~ «Психолингвистика»,
- ~ «Введение в теорию межкультурной коммуникации»,
- ~ «Основы ведения деловых переговоров»,
- ~ «Производственная переводческая практика».

3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№3
1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	3/ 108	3/ 108
Из них часов практической подготовки		
Аудиторные занятия, всего час.	8	8
в том числе:		
лекции (Л), (час)	4	4
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	4	4
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
Самостоятельная работа, всего (час)	100	100
Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.)	Зачет,	Зачет,

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

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

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 3					
Раздел 1. Тема 1.1. Понятие и краткая история психологии. Место психологии саморазвития в системе психологических наук.	1	1			26
Раздел 1. Тема 1.2. Общая характеристика саморазвития личности. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Тайм-менеджмент.	1	1			12
Раздел 2. Тема 2.1 Профессиональное саморазвитие. Профессиограмма.	0,5	0,5			17
Раздел 2. Тема 2.2. Спиральная динамика и саморазвитие.	0,5	0,5			22
Раздел 2. Тема 2.3. Коммуникация и конфликты в профессиональной сфере	0,5	0,5			13

Раздел 2.	0,5	0,5			10
Тема 2.4. Лидерство. Теории лидерства.					
Итого в семестре:	4	4			100
Итого	4	4	0	0	100

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

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	Тема 1.1. Понятие и краткая история психологии. Место психологии саморазвития в системе психологических наук. Этапы развития психологии. Древняя Греция (Сократ, Платон, Аристотель и др.), Средневековье (Августин Аврелий), Новое время (Гоббс, Локк, Декарт, Юм, Беркли), структуралисты, функционалисты, З. Фрейд, А. Адлер, бихевиоризм, гештальт, А. Маслоу, К. Роджерс, когнитивная психология. Тема 1.2. Общая характеристика саморазвития личности. Саморазвитие как проявление субъектности в контексте жизненного пути человека. Цели и мотивы саморазвития. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Тайм-менеджмент. Инструменты управления временем.
2	Тема 2.1 Профессиональное саморазвитие. Профессиограмма. Тема 2.2. Спиральная динамика и саморазвитие. К. Грейвз, Д. Бек, К. Кован. Уровни спиральной динамики, ценности и задачи каждого уровня, переход с одного уровня на другой. Тема 2.3. Коммуникация и конфликты в профессиональной сфере. Понятие коммуникации, элементы, этапы, теории коммуникации, коммуникативные барьеры и способы их преодоления. Понятие и элементы конфликта, стороны конфликта, конфликтная ситуация, инцидент, эскалация, формулы конфликта, способы разрешения конфликта.

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 3					
1	Понятие и краткая история психологии. Место психологии саморазвития в системе психологических наук.	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	1		1
2	Общая характеристика саморазвития личности. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Тайм-менеджмент.	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	1		1
3	Профессиональное саморазвитие. Профессиограмма.	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0.5		2
4	Спиральная динамика и саморазвитие	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0.5		2
5	Коммуникация и конфликты в профессиональной сфере	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0.5		2
6	Лидерство. Теории лидерства.	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0.5		2
Всего			4		

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

4.5. Выполнение курсового проекта/ курсовой работы
Учебным планом не предусмотрено

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

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 3, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	30	30
Курсовое проектирование (КП, КР)		
Расчетно-графические задания (РГЗ)		
Выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	20	20
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)	26	26
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	24	24
Всего:	100	100

5. Перечень учебно-методического обеспечения
для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. разделов 6-11.

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

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке
https://znanium.ru/catalog/document?id=459448#bib	Гуревич, П. С. Психология : учебник / П.С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2025.— 332 с.	
https://znanium.ru/catalog/document?id=439621	Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии : учебное пособие / Н.С. Ефимова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 192 с.	

https://znanium.ru/catalog/document?id=454732	Психология личности : методическое пособие / сост. Ю. Э. Макаревская. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 56 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=367543	Сериков, В. В. Развитие личности в образовательном процессе: монография / В. В. Сериков. - Москва : Логос, 2020. - 448 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=429115	Современные вызовы образования и психология формирования личности : монография / гл. ред. Ж. В. Мурзина. - Чебоксары : Среда, 2023. - 176 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=429101	Актуальные вопросы педагогики и психологии : монография / гл. ред. Ж. В. Мурзина. - Чебоксары : Среда, 2023. - 176 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=422030	Островский, Э. В. Психология и педагогика : учебное пособие / под ред. Э. В. Островского. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2023. — 368 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=418813	Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П. С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 479 с.	
https://urait.ru/book/psihologiya-i-etika-professionalnoy-deyatelnosti-518096	Корнеенков, С. С. Психология и этика профессиональной деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Корнеенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с.	
https://urait.ru/book/psihologiya-professionalnogo-razvitiya-516994	Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с.	

http://znanium.com/catalog/product/450768	Психология / Караванова Л.Ж. - М.:Дашков и К, 2017. - 264 с	
http://znanium.com/catalog/product/452129	Психология : Учебник / Гуревич П.С., - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 332 с.	
http://znanium.com/catalog/product/761151	Психология : учеб. пособие / Т.В. Мальцева. — М. : РИОР : ИНФРА-М, 2017. — 275 с.	
http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=466331	Ефимова Н.С. Основы общей психологии: Учебник / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 288 с.	
http://znanium.com/catalog/product/702837	Основы общей психологии : учебник / Н.С. Ефимова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2017. — 288 с.	
http://znanium.com/catalog/product/935478	Юридическая психология. С основами общей и социальной психологии : учебник для вузов / М.И. Еникеев. — 2-е изд., перераб. — М. : Юр. Норма : ИНФРА-М, 2018. — 640 с.	
http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=501180	Сотникова С.И. Управление персоналом: деловая карьера: Учебное пособие/С.И.Сотникова, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 328 с.	
https://znanium.com/catalog/product/1086772	Педагогика : учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/25026. - ISBN 978-5-16-012624-1. - Текст : электронный. - URL:	

https://znanium.com/catalog/product/938056	Кроль, В. М. Педагогика: Учебное пособие / Кроль В.М., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 303 с.: - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-369-01536-0. - Текст : электронный. - URL:	
https://znanium.com/catalog/product/1843769	Кудряшева, Л. А. Педагогика и психология : учебное пособие / Л.А. Кудряшева. — Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2022. — 160 с. — (Краткий курс). - ISBN 978-5-9558-0262-6. - Текст : электронный. - URL:	

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

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

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

URL адрес	Наименование
https://pro.guap.ru/	Элементы электронного курса по дисциплине размещены внутри ЭИОС ГУАП «Интегрированная среда обучения»: задания для подготовки к занятиям, методические рекомендации для самостоятельной подготовки, учебно-методические материалы по темам, мультимедийные презентации по темам, извлечения из нормативно-правовых актов
https://lms.guap.ru	Видеокурс лекций с мультимедийными презентациями по дисциплине размещен в системе дистанционного обучения ГУАП
https://lms.guap.ru	Онлайн-курс по дисциплине размещен в системе дистанционного обучения ГУАП
http://pravo.gov.ru/	Официальный интернет-портал правовой информации
http://www.rg.ru/	Официальный интернет-портал "Российской газеты"
http://pravo.ru/	Справочно-правовая система по федеральному и региональным законодательствам России

8. Перечень информационных технологий

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

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
	Программные средства общего назначения

1.	Электронная информационно-образовательная среда ГУАП «Интегрированная среда обучения» (https://pro.guap.ru/) разработана сотрудниками ГУАП (введена в эксплуатацию приказом ГУАП от 06.06.2017 № 05-215/17), перечень модулей и их функциональное назначение изложены по ссылке https://guap.ru/it/system/iso
2.	Официальный сайт образовательной организации в сети «Интернет» (https://guap.ru/), разработан сотрудниками ГУАП (введен в эксплуатацию Приказом ГУАП от 23.03.2023 № 05-145/23)
3.	Microsoft Office 2019 (договор ГУАП, информация о лицензии представлена по ссылке https://guap.ru/it/system/iso/po)
4.	MozillaFirefox (лицензии GPL/LGPL/MPL)

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

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
Электронные библиотечные ресурсы и системы	
1	Электронный каталог библиотеки ГУАП с доступом к базе полнотекстовых изданий (https://lib.guap.ru/), доступ через личный кабинет читателя библиотеки ГУАП
2	Научная электронная библиотека «eLIBRARY» (https://elibrary.ru/), доступ через личный кабинет читателя библиотеки ГУАП, а также по IP -адресам ГУАП
3	ЭБС «Лань» (https://e.lanbook.com/), доступ через личный кабинет читателя библиотеки ГУАП, а также по IP -адресам ГУАП
4	ЭБС Консорциума аэрокосмических вузов России (http://elsau.ru/suai), доступ по IP-адресам ГУАП
5	ЭБС Znanium (https://znanium.ru/), доступ через личный кабинет читателя библиотеки ГУАП, а также по IP -адресам ГУАП
6	образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/), доступ через личный кабинет читателя библиотеки ГУАП, а также по IP -адресам ГУАП
7	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (https://cyberleninka.ru/), свободный доступ
Информационные и справочно-правовые системы	
1	"Консультант Плюс" (www.consultant.ru) сетевая версия для образовательных организаций, доступ по IP -адресам ГУАП

9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими	

	тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	
2.	Учебная аудитория для проведения практических занятий - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.	
3.	Помещение для самостоятельной работы - укомплектовано специализированной(учебной) мебелью, оснащено возможностью подключения к сети «Интернет» по Wi-Fi и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, доступом к подписным ресурсам: «Электронно-библиотечная система Znanium.com», «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система», «Электронно-библиотечная система elibrary», реферативной базе данных Scopus и пакету полнотекстовых статей Article Choice, базе данных Web of Science, копир-принтеру Kyocera KM-2550.	
4.	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.	

10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

Таблица 14 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«отлично» «зачтено»	Обучающийся: – глубоко и всесторонне усвоил программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно связывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий.

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
	– правильно выполнил от 90% до 100% тестовых заданий**.
«хорошо» «зачтено»	Обучающийся: – твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; – не допускает существенных неточностей; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения; – владеет системой специализированных понятий. – правильно выполнил от 70% до 89% тестовых заданий**.
«удовлетворительно» «зачтено»	– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности; – испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений; – частично владеет системой специализированных понятий. – правильно выполнил от 51% до 69% тестовых заданий**.
«неудовлетворительно» «не зачтено»	– обучающийся не усвоил значительной части программного материала; – допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; – испытывает трудности в практическом применении знаний; – не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений. – правильно выполнил менее 51% тестовых заданий**.

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

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

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

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета	Код индикатора
1	Дайте определение психологии как науки. Опишите основные этапы ее развития (от Античности до наших дней) и вклад ключевых фигур (Сократ, Платон, Аристотель, Фрейд, Маслоу и др)	УК-3.3.1
2	В чем заключается специфика психологии саморазвития? Какое место она занимает в системе психологических наук?	УК-3.3.1
3	Раскройте понятие «саморазвитие личности». В чем оно проявляется в контексте жизненного пути человека?	УК-3.3.1
4	Опишите основные формы саморазвития: самоутверждение,	УК-3.У.1

	самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. В чем их сходство и различия?	
5	Что такое тайм-менеджмент? Назовите и охарактеризуйте основные инструменты управления временем, необходимые для саморазвития	УК-6.3.1
6	Дайте определение профессиональному саморазвитию. Что такое профессиограмма и для чего она нужна?	УК-6.3.1
7	Раскройте суть теории спиральной динамики (К. Грейвз, Д. Бек, К. Кован). Опишите основные уровни, ценности и задачи каждого из них	УК-6.3.1
8	Дайте определение коммуникации, опишите ее элементы и основные этапы. Какие теории коммуникации вам известны?	УК-6.У.2
9	Что такое коммуникативные барьеры? Назовите способы их преодоления в профессиональной сфере	УК-6.У.2
10	Раскройте понятие конфликта, его структуру (стороны, ситуация, инцидент). Опишите стадию эскалации и приведите формулы конфликта	УК-6.В.1
11	Какие существуют способы и стратегии разрешения конфликтов? В чем их эффективность?	УК-6.В.2
12	В чем заключаются основы социального взаимодействия? Как они помогают реализовать свою роль в команде	УК-3.3.1.
13	Как применение норм социального взаимодействия и технологий цифровой коммуникации влияет на эффективность командной работы	УК-6.3.1.
14	Опишите навыки эффективного социального взаимодействия. Приведите пример из профессиональной или учебной деятельности	УК-6.У.2.
15	Какие образовательные Интернет-ресурсы вы знаете? В чем их возможности и ограничения для самообразования	УК-6.3.2.
16	Приведите примеры использования цифровых инструментов (онлайн-курсы, приложения, сервисы) в целях самообразования	УК-6.У.2.
17	Опишите, как выстраивается траектория саморазвития. Какими навыками самообразования необходимо для этого владеть	УК-6.У.2.
18	Как цифровые инструменты могут помочь в саморазвитии и самообразовании? Приведите конкретные примеры	УК-6.У.2.
19	Что такое развитие профессионализма? Как оно происходит?	УК-6.В.1., УК-6.В.2.
20	Про представляют собой стадии профессионализма?	УК-6.3.2.
21	Перечислите барьеры саморазвития. Назовите способы их преодоления.	УК-6.У.2.
22	Дайте характеристику профессиональной компетентности и назовите пути самосовершенствования в профессиональной области	УК-6.В.1., УК-6.В.2
23	Что такое самомеджмент? Проанализируйте свою цель по SMART. Составьте дерево целей.	УК-3.3.1., УК-3.У.1., УК-3.В.1.
24	Проведите анализ «поглотителей» времени.	УК-6.3.2., УК-6.В.1.

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

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

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

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

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора								
1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Что не относится к психологическому воздействию на человека? А) беседа Б) внушение В) поведение Г) эмоции	УК.3.3.1								
2	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Кто относится к «агентам первичной социализации»?	УК.3.3.1								
3.	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Укажите позиции, которые соответствуют компромиссу: А) Одна из сторон обладает достаточной властью и авторитетом Б) Обе стороны обладают одинаковой властью В) Обе стороны желают одного и того же, и удовлетворение этого желания имеет большое значение Г) Когда иного выбора нет и терять уже нечего Д) Возможность выработать временное решение, поскольку на выработку другого нет времени Е) Одна из сторон считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов.	УК.3.3.1								
4	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: <i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i> <table><tr><td>1. сотрудничеству</td><td>А. Открытая борьба за свои интересы</td></tr><tr><td>2. компромиссу</td><td>Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон</td></tr><tr><td>3. избеганию</td><td>В. Стремление выйти из конфликта, не решая его</td></tr><tr><td>4. соперничеству</td><td>Г. Урегулирование разногласий через</td></tr></table>	1. сотрудничеству	А. Открытая борьба за свои интересы	2. компромиссу	Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон	3. избеганию	В. Стремление выйти из конфликта, не решая его	4. соперничеству	Г. Урегулирование разногласий через	УК.3.У.1
1. сотрудничеству	А. Открытая борьба за свои интересы									
2. компромиссу	Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон									
3. избеганию	В. Стремление выйти из конфликта, не решая его									
4. соперничеству	Г. Урегулирование разногласий через									

	<table><tr><td></td><td>взаимные уступки</td></tr><tr><td>5. приспособлению</td><td>Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами</td></tr></table>		взаимные уступки	5. приспособлению	Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами							
	взаимные уступки											
5. приспособлению	Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами											
5	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Перечислить способы воздействия в общении	УК.3.У.1										
6	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Чего нельзя допускать в условиях конфликта: А) преувеличивать свои заслуги, Б) обрушивать на партнера множество претензий, В) исходить из добрых намерений партнера, Г) видеть все только со своей позиции, Д) учитывать интересы партнера по общению, Е) критически оценивать партнера	УК.3.В.1										
7	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: <i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i> Определите, какая из смысловых характеристик соответствует понятиям: <table><tr><td>1. конфликт</td><td>А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов</td></tr><tr><td>2. внутриличностный конфликт</td><td>Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению</td></tr><tr><td>3. межличностный конфликт</td><td>В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей</td></tr><tr><td>4. межгрупповой конфликт</td><td>Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп</td></tr><tr><td>5. конфликт между группой и личностью</td><td>Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения</td></tr></table>	1. конфликт	А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов	2. внутриличностный конфликт	Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению	3. межличностный конфликт	В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей	4. межгрупповой конфликт	Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп	5. конфликт между группой и личностью	Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения	УК.3.В.1
1. конфликт	А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов											
2. внутриличностный конфликт	Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению											
3. межличностный конфликт	В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей											
4. межгрупповой конфликт	Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп											
5. конфликт между группой и личностью	Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения											
8	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i>	УК.6.3.1										

	Какой термин описан ниже? "Навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него"	
9	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» — наименее широким по содержанию является понятие: А) индивида; Б) личности; В) субъекта деятельности; Г) индивидуальности.	УК.6.3.1
10	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> “Кризис идентичности” заключается в: А) неспособности определить свое место в жизни Б) неспособности определить свои цели и задачи В) неуверенности в своих силах Г) потере чувства “нового” в жизни	УК.6.3.2
11	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Личностные качества, предопределенные, главным образом, социальными факторами — это: А) инстинкты; Б) механическая память; В) ценностные ориентации; Г) музыкальный слух	УК.6.3.2
13	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Как преодолеть Интернет-зависимость? А) вести здоровый образ жизни Б) переключиться на игры в телефоне В) общаться с живой природой Г) заниматься творчеством Д) больше смотреть телевизор	УК.6.У.2
14	Задание на установление последовательности <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность</i> Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий: А) индивид Б) личность, индивидуальность	УК.6.У.2

	В) индивидуальность Г) субъект деятельности Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							
15	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: <i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i> <table><tr><td>1. личность</td><td>А. образец, на который хотелось бы равняться</td></tr><tr><td>2. имидж</td><td>Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности</td></tr><tr><td>3. идеал</td><td>В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием</td></tr></table>	1. личность	А. образец, на который хотелось бы равняться	2. имидж	Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности	3. идеал	В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием	УК.6.В.1
1. личность	А. образец, на который хотелось бы равняться							
2. имидж	Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности							
3. идеал	В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием							
16	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Приведите по три примера качеств, которые недопустимы, мешают и желательны для деятельности лингвиста.	УК.6.В.1						
17	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> К основным жизненным ролям, которые предстоит освоить уже выпускнику школы, чтобы быть востребованным и компетентным в обществе, относятся: А) реализовавшаяся личность Б) хороший родитель В) личность со стремлением к поддержке других людей Г) человек, находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни Д) высококвалифицированный работник Е) информированный гражданин Ж) защитник окружающей среды	УК.6.В.2						
18	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i>	УК.6.В.2						

	По динамичности продвижения личности в сфере профессиональной деятельности выделяют: А) линейную карьеру Б) стабильную карьеру В) спиральную карьеру Г) физическую карьеру Д) кратковременную карьеру Е) платообразную карьеру Ж) умственную карьеру З) снижающуюся карьеру	
--	---	--

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
1.	Вариант 1. Теоретические вопросы Эволюция взглядов на саморазвитие в истории психологии Опишите вклад основных школ и учёных (Сократ, Платон, Аристотель, Августин, Декарт, Локк, Фрейд, Адлер, бихевиористы, гуманисты, когнитивисты) в формирование представлений о саморазвитии личности. Формы и мотивы саморазвития Дайте сравнительную характеристику самоутверждения, самосовершенствования, самоактуализации и самореализации. Какие мотивы лежат в основе каждой из этих форм? Приведите примеры из собственного опыта или из литературы. Спиральная динамика как модель личностного роста Раскройте теорию К. Грейвза и её развитие Д. Беком и К. Кованом. Перечислите основные уровни спиральной динамики, их ценности и задачи. Опишите, какие условия необходимы для перехода на следующий уровень. Конфликты в профессиональной среде Определите понятие конфликта, его элементы (стороны, ситуация, инцидент) и фазу эскалации. Приведите одну из формул конфликта и проиллюстрируйте её на примере из вашей практики. Практические задания Самоанализ коммуникативных барьеров . Проанализируйте недавнюю профессиональную или учебную ситуацию, в которой вы столкнулись с трудностями общения. Определите тип барьера (содержательный, социально-психологический, фонетический и т.д.) и предложите конкретные способы его преодоления с использованием цифровых средств коммуникации. Планирование траектории саморазвития Составьте индивидуальный план профессионального и личностного саморазвития на ближайшие 6 месяцев. В плане обязательно укажите: - цели и ожидаемые результаты; - не менее 3 цифровых инструментов (образовательные платформы, приложения для тайм-менеджмента, онлайн-курсы), которые вы будете использовать; - способы самоконтроля и оценки прогресса.
2.	Вариант 2. Теоретические вопросы

	1. Саморазвитие как субъектная активность . Раскройте понятие субъектности в контексте жизненного пути. Как цели и мотивы саморазвития связаны с возрастными и профессиональными этапами? Опишите роль тайм-менеджмента в управлении личностным ростом. 2. Профессиограмма и профессиональное саморазвитие Дайте определение профессиограммы и её структуры. На примере вашей будущей профессии (или текущей работы) выделите ключевые профессионально важные качества и опишите, как вы планируете их развивать. 3. Коммуникация: теории, этапы, барьеры Охарактеризуйте основные теории коммуникации (линейную, интеракционистскую, трансакционную). Назовите этапы коммуникативного процесса. Какие барьеры чаще всего возникают в цифровой коммуникации и как их минимизировать? 4. Уровни спиральной динамики и их связь с саморазвитием . Выберите два соседних уровня спиральной динамики (например, «синий» и «оранжевый») и опишите, как меняются ценности, мировоззрение и поведение человека при переходе между ними. Приведите пример из литературы или истории. Практические задания 1. Анализ конфликтной ситуации и выбор стратегии разрешения . Опишите реальный конфликт, в котором вы участвовали (или придумайте гипотетический). Определите его структуру, сторону инициатора, инцидент и этап эскалации. Предложите оптимальную стратегию разрешения (сотрудничество, компромисс, избегание и т.д.) с учётом норм социального взаимодействия и цифровых инструментов (например, проведение онлайн-переговоров). 2. Разработка чек-листа цифровых ресурсов для самообразования . Составьте список из 7–10 образовательных интернет-ресурсов (сайты, приложения, каналы, MOOC-платформы), которые вы используете или планируете использовать. Для каждого ресурса укажите: ○ направление (психология, управление временем, профессиональные навыки и т.д.); ○ возможности и ограничения; ○ как именно этот ресурс помогает вам в саморазвитии.
--	--

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

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
(Ниже приводятся рекомендации по составлению данного раздела)

11.1. Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала (если предусмотрено учебным планом по данной дисциплине).

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. Назначение современной лекции в рамках дисциплины не в том, чтобы получить всю информацию по теме, а в освоении

фундаментальных проблем дисциплины, методов научного познания, новейших достижений научной мысли. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции. Лекция раскрывает понятийный аппарат конкретной области знания, её проблемы, дает цельное представление о дисциплине, показывает взаимосвязь с другими дисциплинами.

Планируемые результаты при освоении обучающимися лекционного материала:

- ~ получение современных, целостных, взаимосвязанных знаний, уровень которых определяется целевой установкой к каждой конкретной теме;
- ~ получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- ~ развитие профессионально-деловых качеств, любви к предмету и самостоятельного творческого мышления.
- ~ появление необходимого интереса, необходимого для самостоятельной работы;
- ~ получение знаний о современном уровне развития науки и техники и о прогнозе их развития на ближайшие годы;
- ~ научиться методически обрабатывать материал (выделять главные мысли и положения, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках);
- ~ получение точного понимания всех необходимых терминов и понятий.

Лекционный материал может сопровождаться демонстрацией слайдов и использованием раздаточного материала при проведении коротких дискуссий об особенностях применения отдельных тематик по дисциплине.

Структура предоставления лекционного материала:

- чтение теоретического материала лекций;

- чтение лекций с разбором конкретных ситуаций и задач.

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

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

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- ~ закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- ~ развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- ~ овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- ~ выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;
- ~ обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

11.3. Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов – это индивидуальная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства преподавателя, которая призвана обеспечить более глубокое усвоение понятийного аппарата и содержания тем дисциплины «Психология профессиональной деятельности». В ходе изучения учебных материалов необходимо воспользоваться отраженным в учебно-методическом комплексе списком основной и дополнительной литературы. При этом важно активно использовать

электронные учебные и учебно-методические материалы, размещенные в электронно-библиотечной системе. Самостоятельная работа призвана, прежде всего, сформировать у студентов навыки работы с учебной и научной литературой. При анализе источников студенты должны научиться правильно фиксировать основные положения изучаемой темы, зафиксировать новую терминологию. Для того, чтобы убедиться насколько глубоко усвоено содержание темы, студент должен уметь дать четкие ответы на контрольные вопросы по изучаемой теме.

С целью оптимального распределения времени на успешное освоение дисциплины, обучение строится следующим образом. Студенту самостоятельно необходимо заранее собрать и изучить материал по предстоящей теме, желательно на занятиях иметь при себе данные источники в письменном или электронном виде. Вначале занятия преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Студенту необходимо фиксировать в конспекте основную информацию относительно изучаемых вопросов.

В ходе выполнения самостоятельной работы обучающийся выполняет работу по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основными формами записей являются конспект, выписки, тезисы, аннотации и т.д.:

- конспект (краткое письменное изложение содержания литературного источника, статьи, доклада, лекции, включающее в сжатой форме основные положения и их обоснование);
- выписки (краткие записи в форме цитат, дословное воспроизведение отрывков источника, произведения, статьи, содержащих существенные положения, мысли автора, либо лаконичное, близкое к тексту изложение основного содержания);
- тезисы (сжатое изложение ключевых идей прочитанного источника или произведения).

Для обучающихся по заочной форме обучения выполнение контрольных работ является элементом текущего контроля успеваемости и самостоятельной работы.

Темы контрольных работ представлены в Таблице 19 (студент самостоятельно выбирает 1 или 2 вариант). Выполненная контрольная работы загружается студентом в личный кабинет до начала сессии. Объём работы – 10–15 страниц печатного текста (шрифт 14, интервал 1,5). Практические задания должны содержать конкретные примеры из жизни, учёбы или работы.

11.4. Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации.

Одним из видов самостоятельной работы студента является подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождению. Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. По дисциплине «Психология саморазвития» она включает в себя зачет как форму оценки знаний, полученных обучающимися в процессе изучения всей дисциплины в целом оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Для подготовки к промежуточной аттестации студенту необходимо: ознакомиться с примерным перечнем вопросов к зачету; изучить и законспектировать основные положения учебной дисциплины, используя учебную и научную литературу и материалы опорных лекций.

Ответы к тестовым заданиям

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов										
1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Что не относится к психологическому воздействию на человека? А) беседа Б) внушение В) поведение Г) эмоции В, Г										
2	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Кто относится к «агентам первичной социализации»? Агенты первичной социализации — родители, братья, сестры, бабушки, дедушки, другие родственники, друзья, учителя, лидеры молодежных группировок. Термин “первичная” относится ко всему, что составляет непосредственное и ближайшее окружение человека.										
3.	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Укажите позиции, которые соответствуют компромиссу: А) Одна из сторон обладает достаточной властью и авторитетом Б) Обе стороны обладают одинаковой властью В) Обе стороны желают одного и того же, и удовлетворение этого желания имеет большое значение Г) Когда иного выбора нет и терять уже нечего Д) Возможность выработать временное решение, поскольку на выработку другого нет времени Е) Одна из сторон считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов.										
4	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: <i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i> <table border="1" data-bbox="294 1616 1219 2019"> <tr> <td>1. сотрудничеству</td><td>А. Открытая борьба за свои интересы</td></tr> <tr> <td>2. компромиссу</td><td>Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон</td></tr> <tr> <td>3. избеганию</td><td>В. Стремление выйти из конфликта, не решая его</td></tr> <tr> <td>4. соперничеству</td><td>Г. Урегулирование разногласий через взаимные уступки</td></tr> <tr> <td>5. приспособлению</td><td>Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами</td></tr> </table>	1. сотрудничеству	А. Открытая борьба за свои интересы	2. компромиссу	Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон	3. избеганию	В. Стремление выйти из конфликта, не решая его	4. соперничеству	Г. Урегулирование разногласий через взаимные уступки	5. приспособлению	Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами
1. сотрудничеству	А. Открытая борьба за свои интересы										
2. компромиссу	Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон										
3. избеганию	В. Стремление выйти из конфликта, не решая его										
4. соперничеству	Г. Урегулирование разногласий через взаимные уступки										
5. приспособлению	Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами										

Ответ: 1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А, 5-Д											
5	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Перечислите способы воздействия в общении Ответ: 1) убеждение (аргументация); 2) самопродвижение; 3) внушение; 4) просьба; 5) принуждение 6) игнорирование; 7) нападение (агрессия); 8) заражение; 9) побуждение к подражанию (уподобление); 10) формирование благосклонности (завоевывание симпатии, расположение); 11) манипуляция.										
6	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Чего нельзя допускать в условиях конфликта: А) преувеличивать свои заслуги, Б) обрушивать на партнера множество претензий, В) исходить из добрых намерений партнера, Г) видеть все только со своей позиции, Д) учитывать интересы партнера по общению, Е) критически оценивать партнера										
7	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: <i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i> Определите, какая из смысловых характеристик соответствует понятиям: <table border="1"> <tr> <td>1. конфликт</td><td>А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов</td></tr> <tr> <td>2. внутриличностный конфликт</td><td>Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению</td></tr> <tr> <td>3. межличностный конфликт</td><td>В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей</td></tr> <tr> <td>4. межгрупповой конфликт</td><td>Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп</td></tr> <tr> <td>5. конфликт между группой и личностью</td><td>Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения</td></tr> </table> Ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г, 5-Д	1. конфликт	А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов	2. внутриличностный конфликт	Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению	3. межличностный конфликт	В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей	4. межгрупповой конфликт	Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп	5. конфликт между группой и личностью	Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения
1. конфликт	А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов										
2. внутриличностный конфликт	Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению										
3. межличностный конфликт	В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей										
4. межгрупповой конфликт	Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп										
5. конфликт между группой и личностью	Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения										
8	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Какой термин описан ниже?										

	"Навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него" Ответ: Интернет-зависимость — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.
9	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» — наименее широким по содержанию является понятие: А) индивида; Б) личности; В) субъекта деятельности; Г) индивидуальности.
10	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> “Кризис идентичности” заключается в: А) неспособности определить свое место в жизни Б) неспособности определить свои цели и задачи В) неуверенности в своих силах Г) потере чувства “нового” в жизни
11	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Личностные качества, предопределенные, главным образом, социальными факторами — это: А) инстинкты; Б) механическая память; В) ценностные ориентации; Г) музыкальный слух
13	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Как преодолеть Интернет-зависимость? А) вести здоровый образ жизни Б) переключиться на игры в телефоне В) общаться с живой природой Г) заниматься творчеством Д) больше смотреть телевизор
14	Задание на установление последовательности <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность</i> Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий: А) индивид Б) личность, индивидуальность В) индивидуальность Г) субъект деятельности

	Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>А</td><td>Г</td><td>Б</td><td>В</td></tr></table>					А	Г	Б	В
А	Г	Б	В						
15	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце: <table><tr><td>1. личность</td><td>А. образец, на который хотелось бы равняться</td></tr><tr><td>2. имидж</td><td>Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности</td></tr><tr><td>3. идеал</td><td>В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием</td></tr></table> Ответ: 1-Б. 2-В, 3-А	1. личность	А. образец, на который хотелось бы равняться	2. имидж	Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности	3. идеал	В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием		
1. личность	А. образец, на который хотелось бы равняться								
2. имидж	Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности								
3. идеал	В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием								
16	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Приведите по три примера качеств, которые недопустимы, мешают и желательны для деятельности лингвиста.								
17	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> К основным жизненным ролям, которые предстоит освоить уже выпускнику школы, чтобы быть востребованным и компетентным в обществе, относятся: А) реализовавшаяся личность Б) хороший родитель В) личность со стремлением к поддержке других людей Г) человек, не находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни Д) высококвалифицированный работник Е) информированный гражданин Ж) защитник окружающей среды								
18	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> По динамичности продвижения личности в сфере профессиональной деятельности выделяют: А) линейную карьеру								

	Б) стабильную карьеру В) спиральную карьеру Г) физическую карьеру Д) кратковременную карьеру Е) платообразную карьеру Ж) умственную карьеру З) снижающуюся карьеру
--	--

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

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