



Программу составил: Фокина Т.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «14» апреля 2021 г. № 293.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «18» июня 2022 г., № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. \_\_\_\_\_



подпись

И.В. Каспаров

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

## **1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)**

Учебная дисциплина «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе» является важным компонентом подготовки экономистов и инженеров железнодорожного транспорта и специалистов смежных профессий. Навыки по самоорганизации, саморазвитию и командной работе наряду с другими составят базу для их профессиональной деятельности. Развитие психологической составляющей профессионального мышления будущего специалиста в области управления на железнодорожном транспорте, формирование представлений о психологии самоорганизации, саморазвития, командной работе, а также методах психологической самопомощи и саморегуляции эмоциональных состояний является неотъемлемой частью подготовки компетентного специалиста.

Цель теоретической части дисциплины заключается в формировании у обучающихся знаний по самоорганизации, саморазвитию и командной работе; основ психологической самопомощи и саморегуляции, знаний методов самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни.

Цель практической части - углубление и закрепление знаний, полученных на занятиях и в процессе самостоятельного изучения дисциплины, развитие и отработка умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности, самоорганизации и отработка навыков командной работы, что является важным условием саморазвития личности.

Основными задачами изучения дисциплины «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе» являются:

- освоение основных понятий и определений данной дисциплины;
- ознакомление с психологией профессионального стресса и эмоционального выгорания;
- ознакомление с психологией личности для дальнейшего развития и саморазвития;
- ознакомление с теоретическими основами командообразования;
- приобретение практических навыков психологической саморегуляции, самоорганизации и саморазвития личности;
- приобретение практических навыков командной работы, командного мышления, развитие групповой сплоченности.

Формирование знаний и навыков обучающихся осуществляется в ходе практических занятий, самостоятельной работы с литературой и презентационным материалом предложенным преподавателем.

## **1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

<b>Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе изучения дисциплины</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины</b>
<b>УК-3.</b>	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-3.1. Организует и руководит работой команды в цифровой среде	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности психологии командной работы</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- путями и методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели</li> </ul>
<b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции;</li> <li>- методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать психодиагностические методики для оценки развития личности;</li> <li>- планировать и контролировать профессионально-личностное развитие</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию;</li> <li>- способами планирования и контроля профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования;</li> <li>- способностью к принятию решений, касающихся достижения целей задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов.</li> </ul>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», входит в Модуль «Самоорганизация и саморазвитие» и является обязательной для изучения.

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций, индикаторов
<b>Осваиваемая дисциплина</b>		
Б1.О.08.02	Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)
<b>Предшествующие дисциплины</b>		
	Образовательная программа среднего общего образования	
<b>Дисциплины, осваиваемые параллельно</b>		
	нет	
<b>Последующие дисциплины</b>		
Б1.В.03	Управление персоналом	УК-3 (УК-3.1)
Б3.01	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### 3.1. Распределение объема учебной дисциплины (модуля) на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы
		1
Общая трудоемкость дисциплины:		
- часов	108	108
- зачетных единиц	3	3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов</b>	8,25	8,25
из нее: аудиторные занятия, всего	8,25	8,25
в т.ч. лекции		
практические занятия	8	8
лабораторные работы		
КА		
КЭ	0,25	0,25
<b>Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)</b>	3,75	3,75
<b>Самостоятельная работа</b>	96	96
в том числе на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
Виды промежуточного контроля	За	За
Текущий контроль (вид, количество)		

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Темы и краткое содержание курса

##### Тема 1. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника

Понятие стресса. Психологический и физиологический стресс. Стресс положительный и отрицательный. Стадии развития стресса по Г. Селье (стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения). Признаки, особенности и виды стрессоров. Стрессогенные факторы. Неуверенность как причина стресса. Физические, эмоциональные, поведенческие признаки стресса. Три типа индивидуальных стилей поведения в стрессовых ситуациях. Механизмы психологической защиты от стресса. Профессиональный стресс. Своевременное распознавание стресса. Диагностика стрессоустойчивости. Приемы антистрессовой самозащиты. Изменение отношения к стрессогенным факторам. Преодоление стресса. Личная программа защиты от стресса.

История изучения синдрома профессионального выгорания. Учение Х. Дж. Фрейденберга о профессиональном выгорании (1974 г.), идеи К.Р. Маслач (1981 г.), Е. Макера (1983 г) и других зарубежных и отечественных исследователей

синдрома профессионального выгорания. Сущностная характеристика синдрома профессионального выгорания. Стадии и фазы развития синдрома профессионального выгорания. Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска профессионального выгорания. Диагностика профессионального выгорания. Модели тренингов антивыгорания, их цели, задачи, принципы, содержание, оценка эффективности. Стратегии и модели преодолевающего поведения.

## **Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития**

Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

Психические состояния (функциональные и общие). Эмоциональные состояния - настроение, фрустрация, стресс и дистресс, аффект, депрессия, страсти. Кризисные, пограничные и реактивные состояния личности (неврозы, фобии, психопатии, реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции). Состояние психического напряжения в опасных ситуациях. Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях (при авиакатастрофах, землетрясении, кораблекрушении, аварии железнодорожных и автомобильных цистерн, на химических производствах и др.). Общие рекомендации по безопасности поведения.

Психологическая саморегуляция функционального состояния. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности.

Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.

Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Методы психологической саморегуляции как основа самоорганизации и саморазвития.

Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния

релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов психологической саморегуляции. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.

### **Тема 3. Методы психологической саморегуляции.**

#### **Практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности**

Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации.

Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.

Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.

Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов психологической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР). Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.

### **Тема 4. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей**

Понятие личности. Соотношение объемов понятий «человек», «личность», «индивид» и «индивидуальность». Структура личности и психологические теории развития личности: концепция личности Г. Айзенка, динамическая структура личности по К.К. Платонову. Процесс развития личности - предпосылки,

факторы, уровни. Модель возрастной периодизации развития личности Л. Колберга, Э. Эриксона, А.В. Петровского, Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина. Социализация личности и формирование Я - концепции личности. Структура психических свойств личности. Понятие «темперамент» и основные составляющие темперамента. Классификация типов темперамента. Понятие «способности». Факторы, влияющие на формирование способностей. Классификации способностей. Потребности и мотивация поведения личности. Виды потребностей. Классификация потребностей А. Маслоу. Мотивационная сфера личности. Виды мотивов и мотивации. Диагностика психологических свойств личности. Тренинг практикум по самоорганизации и саморазвитию индивидуальных различий.

Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Особенности уверенной личности. Поведенческие, эмоциональные и когнитивные характеристики уверенного человека. Этика уверенности в себе. Формирование уверенности. Техники контроля над собой. Техники формирования чувства собственной правоты.

Планирование жизни. Тренинг: Мои жизненные планы. Цели и принципы планирования. Психологические основы планирования жизни. Сферы жизни. Формулировка целей в 7 жизненных сферах. Технологии работы над жизненными планами. Использование технологии: «Интегральная графика» при работе над жизненными целями. Психология денег. Технологии взаимодействия с деньгами.

## **Тема 5. Теоретические основы командообразования.**

### **Практикум по развитию командного мышления**

Понятие команды. Командное мышление. Команда как вид групп высшего уровня развития. Формирование команды. Технологии командной работы.

## **Тема 6. Внутрикомандные процессы и отношения.**

### **Практикум по развитию групповой сплоченности**

Распределение ролей и особенности работы в команде. Управление взаимоотношениями в команде. Коммуникации в команде. Развитие командных отношений. Навыки работы в команде. Управление конфликтами в команде. Сплоченность. Взаимодействие команд.

## **Тема 7. Саморазвитие членов команды**

Жизненный путь личности и саморазвитие. Индивидуальный коучинг. Развитие личности в команде.

## **Тема 8. Практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений**

Понятие «Общение». Виды общения: (непосредственное и опосредованное, деловое и личностное, межличностное, лично-групповое, межгрупповое, одностороннее). Формы общения (коммуникативная, интерактивная и перцептивная). Вербальные и невербальные средства общения. Технологии успешных коммуникативных контактов. Техники задавания вопросов. Техники активного слушания. Конфликт. Классификация конфликтов. Межличностный конфликт. Правила, приемы и техники конструктивного общения. Техники поведения в конфликте.

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контактная работа (Аудиторная работа)		СР
		ЛК	ПЗ	
Тема 1. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника	13		1	12
Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	13		1	12
Тема 3. Методы психологической саморегуляции. Практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	13		1	12
Тема 4. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	13		1	12
Тема 5. Теоретические основы командообразования. Практикум по развитию командного мышления	13		1	12
Тема 6. Внутрикомандные процессы и отношения. Практикум по развитию групповой сплоченности	13		1	12
Тема 7. Саморазвитие членов команды	13		1	12
Тема 8. Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	13		1	12
КА				
КЭ	0,25			
Контроль	3,75			
<b>Всего</b>	<b>108</b>		<b>8</b>	<b>96</b>

#### 4.3. Тематика практических занятий

Тема практического занятия	Количество часов
Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника	1
Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	1
Методы психологической саморегуляции. Практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	1
Личность. Развитие и саморазвитие личности. Тренинг-практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	1
Теоретические основы командообразования. Практикум по развитию командного мышления	1
Внутрикомандные процессы и отношения. Практикум по развитию групповой сплоченности	1
Саморазвитие членов команды	1
Практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	1
<b>Всего</b>	<b>8</b>

#### 4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 4.5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

#### 4.6. Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 4.7. Тематика рефератов

Рефераты учебным планом не предусмотрены.

### 5. Учебно-методическое обеспечение

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
Тема 1. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 3. Методы психологической саморегуляции. Практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 4. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 5. Теоретические основы командообразования. Практикум по развитию командного мышления	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 6. Внутрикомандные процессы и отношения. Практикум по развитию групповой сплоченности	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к текущему контролю знаний.
Тема 7. Саморазвитие членов команды	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 8. Практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	12	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
ИТОГО	96	

## 5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся с указанием места их нахождения:

- учебная литература - библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала - сайт филиала.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вид оценочных средств	Количество
<b>Текущий контроль</b>	
Курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	-
Реферат	-
<b>Промежуточный контроль</b>	
Зачет	1
Зачет с оценкой	-
Экзамен	-

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Карякин, А.М.	Основы командной работы : учебное пособие / А.М. Карякин, В.В. Великороссов.	Москва : Русайнс, 2019. — 186 с. - Режим доступа <a href="https://book.ru/book/935893">https://book.ru/book/935893</a>	Электронный ресурс
Л1.2	Рыжов Б.Н.	Психология личности : учебное пособие / Б.Н. Рыжов, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Л.В. Сенкевич.	Москва : Русайнс, 2021. — 357 с. - Режим доступа <a href="https://book.ru/book/939970">https://book.ru/book/939970</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Звягинцева, О.С.	Командная работа и коммуникации : учебное пособие / О. С. Звягинцева.	Ставрополь : СтГАУ, 2019. - 184 с. - Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/169725">https://e.lanbook.com/book/169725</a>	Электронный ресурс
Л2.2	Ильин, В.А.	Психология лидерства : учебник для вузов / В.А. Ильин	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 311 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/489128">https://urait.ru/bcode/489128</a>	Электронный ресурс

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронная библиотечная система.

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе освоения дисциплины обучающиеся должны посетить занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачет.

Практические занятия - это активная форма учебного процесса. Они являются дополнением самостоятельной работы обучающихся, а также средством проверки усвоения ими знаний, получаемых в процессе изучения рекомендуемой литературы. Практические занятия включают в себя отработку психотехник, направленных на саморегуляцию, самоорганизацию и саморазвитие.

В процессе практических занятий дозированно дается теоретический материал, который сразу же отрабатывается и закрепляется на практике. Данный теоретический материал составляет основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе дозированного теоретического материала, который является необходимой частью любого тренинга, преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

В ходе теоретической части практикума обучающимся рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия, так как тематический материал взаимосвязан между собой.

Важной частью практического занятия по дисциплине является так называемая линия опыта, где обучающиеся вербализуют накопленный опыт, связывая теоретическую часть с практическим опытом, полученным непосредственно на занятиях.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы обучающиеся должны рассмотреть теоретический материал, который не выносится на теоретическую часть занятия.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов теоретической части занятия.

## **10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии и программное обеспечение:

- для проведения лекций, демонстрации презентаций и ведения интерактивных занятий: MS PowerPoint;
- для выполнения практических заданий - Microsoft Office 2010 и выше;
- для самостоятельной работы студентов: Windows 7 и выше, Microsoft Office 2010 и выше.

**Профессиональные базы данных,  
используемые для изучения дисциплины (модуля) (свободный доступ)**

1. База профессиональных данных «Мир психологии» -  
<http://psychology.net.ru/>
2. Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам» (свободный доступ) -  
[http://window.edu.ru/catalog/resources?p\\_str=Психология](http://window.edu.ru/catalog/resources?p_str=Психология)
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел. Гуманитарное и социальное образование:  
[http://window.edu.ru/catalog/resources?p\\_str=Практикум+по+саморегуляции+и+саморазвитию](http://window.edu.ru/catalog/resources?p_str=Практикум+по+саморегуляции+и+саморазвитию)

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам)**

для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - аудитория № 401. Специализированная мебель: столы ученические - 32 шт., стулья ученические - 64 шт., доска настенная (меловая) - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).

**11.2. Перечень лабораторного оборудования**

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ПРАКТИКУМ ПО САМООРГАНИЗАЦИИ,  
САМОРАЗВИТИЮ И КОМАНДНОЙ  
РАБОТЕ**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

### 1.1. Перечень компетенций

**УК-3.** Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

**Индикатор УК-3.1.** Организует и руководит работой команды в цифровой среде.

**УК-6.** Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

**Индикатор УК-6.1.** Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

### 1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторов
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Теоретическая часть практических занятий, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой, практические занятия	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции, индикатора	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)	- посещение практических занятий; - ведение конспекта теоретической части занятия	- наличие конспекта теоретической части практического занятия по всем темам тематического плана	выполнение заданий практических занятий

Этап 2. Формирование умений (решение задачи по образцу)	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)	- посещение практических занятий; ведение конспекта теоретической части занятия; - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии	- активное участие обучающегося в обсуждении теоретических вопросов; - успешное самостоятельное решение задач	выполнение заданий практических занятий; участие в дискуссии
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)	- посещение практических занятий; ведение конспекта теоретической части занятия; - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии	- активное участие обучающегося в обсуждении теоретических вопросов; - успешное самостоятельное решение задач	выполнение заданий практических занятий; участие в дискуссии
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)	- зачет с оценкой	- ответы на основные и дополнительные вопросы зачета с оценкой	устный ответ

## 2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикатора	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-3 (УК-3.1)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие команды;</li> <li>- основные приемы командообразования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу команды;</li> <li>- вырабатывать основные требования к команде</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами командообразования;</li> <li>- методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие команды и методы создания команды;</li> <li>- приемы и методы командообразующей работы</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения ее членов</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами управления командой;</li> <li>- путями и методами выработки командной стратегии для</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологии командной работы;</li> <li>- особенности командообразования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать и координировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения ее членов;</li> <li>- вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами командообразования и управления командой</li> </ul>

		достижения поставленной цели	
УК-6 (УК-6.1)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологической самопомощи;</li> <li>- методы самоуправления жизненным тонусом</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать психодиагностические методики для оценки развития личности;</li> <li>- планировать профессионально-личностное развитие;</li> <li>- использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации;</li> <li>- способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития;</li> <li>- навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи;</li> <li>- способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции;</li> <li>- методы самоуправления жизненным тонусом;</li> <li>- методики и диагностики личностного развития;</li> <li>- способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать психодиагностические методики для оценки развития личности;</li> <li>- планировать и контролировать профессионально-личностное развитие;</li> <li>- управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации;</li> <li>- использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию;</li> <li>- способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции;</li> <li>- методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать психодиагностические методики для оценки развития личности;</li> <li>- планировать и контролировать профессионально-личностное развитие;</li> <li>- управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации;</li> <li>- использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию;</li> <li>- способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования; навыками</li> </ul>

			эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

#### а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и студент отвечает на дополнительные вопросы: - прочно усвоил предусмотренный программой материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; - без ошибок выполнил практическое задание
Не зачтено	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне ниже базового и студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции, индикатора	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-3 (УК-3.1) УК-6 (УК-6.1)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- Дискуссия: вопросы для обсуждения (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 2. Формирование умений	- Задачи: практические занятия (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	- Задачи: практические занятия (методические рекомендации для проведения практических занятий)
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	- Вопросы к зачету (приложение 1)

### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

### **Зачет**

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет с оценкой проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы и практические задания. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Аудиторное время, отведенное обучающемуся, на подготовку - 30 мин.

### **Дискуссия**

При проведении дискуссии обучающимся для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). При ответе на вопросы обучающимся необходимо сформулировать основные категории, выявить их причины.

### **Практические занятия**

Практические занятия - метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у обучающихся умений и навыков применения знаний, полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы.

При проведении практических занятий обучающимся предлагаются различные задания по темам, отведенным на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). Цель заданий: получить умения и отработать навыки самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности, самоорганизации и командной работы, что является важным условием саморазвития личности.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

### Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Анализ понятий: «самоорганизация» и «саморазвитие».
2. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
3. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
4. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
5. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
6. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
8. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
9. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
10. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
11. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
12. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
13. Основные правила медитации.
14. Роль дыхания в медитативной практике.
15. Общее представление о личности, структура личности.
16. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Теории стресса.
17. Дистресс. Факторы способствующие переходу стресса в дистресс.
18. Общие закономерности профессиональных стрессов.
19. Понятие эмоционального выгорания специалиста.
20. Социализация личности и формирование Я – концепции личности.
21. Структура психических свойств личности.
22. Способности человека как психическое свойство.
23. Классификация способностей.
24. Классификация потребностей А. Маслоу.
25. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Влияние темперамента на самоорганизацию.
26. Общее представление о характере. Типологии характеров. Роль характера в процессе саморазвития личности.
27. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
28. Понятие команды.

29. Команда как вид групп высшего уровня развития.
30. Сплоченность в команде.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
2. Аутогенная тренировка (АТ).
3. Использование медитации как метода саморегуляции. Роль медитаций для саморазвития личности.
4. Медитация и измененное состояние сознания. Роль медитаций для саморазвития личности.
5. Медитации на созерцание предмета.
6. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
7. Медитация на геометрических фигурах.
8. Медитация на собственном теле.
9. Цветомедитация для достижения психической гармонии в целях саморазвития. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
10. Медитация на мандалах. Роль медитаций на мандалах для саморазвития личности.
11. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
12. Методы диагностики тестирования типов темперамента и характера.
13. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости.
14. Методы диагностики эмоционального выгорания.
15. Методы исследования личности.
16. Виды потребностей. Мотивы и виды мотивов. Диагностика мотивационно-потребностной сферы личности.
17. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.
18. Активное и пассивное слушание.
19. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
20. Манипуляции в общении, их виды и противодействие им.
21. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.
22. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.
23. Формирование команды.
24. Технологии командной работы.
25. Распределение ролей и особенности работы в команде.
26. Управление взаимоотношениями в команде.
27. Коммуникации в команде.
28. Жизненный путь личности и саморазвитие.
29. Индивидуальный коучинг.
30. Развитие личности в команде.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»:**

Студент должен владеть способностью:

- руководства работой коллектива, выработки командной стратегии, организации мероприятий по саморазвитию и развитию коллектива;

- определения цели и задач саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов.

### **Навыки:**

1. Использования психодиагностических методик для оценки развития личности.
2. Планирования и контроля профессионально-личностного развития.
3. Управления жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации.
4. Использования психологических знаний в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития.
5. Рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию.
6. Планирования и контролирования профессионально-личностного развития.
7. Планирования и контролирования самоорганизации и самосовершенствования.
8. Навыки эмоциональной саморегуляции.
9. Навыки психологической самопомощи.
10. Принятия решений, касающихся достижения целей по саморазвитию.
11. Достижения профессионально-личностных целей.
12. Навыки эффективного общения.
13. Навыки активного и пассивного слушания.
14. Навыки владения техникой диалогового изложения информации.
15. Навыки развития командных отношений.
16. Навыки работы в команде.
17. Навыки диагностики профессионального выгорания.
18. Навыки снижения профессионального выгорания.
19. Навыки селфменеджмента.
20. Навыки формирования команд.
21. Управления конфликтами в команде.
22. Взаимодействия команд.
23. Формирования сплоченности в команде.
24. Организации и руководства работой команды.
25. Выработки командной стратегии для достижения поставленной цели.
26. Руководства работой коллектива.
27. Организации мероприятий по саморазвитию и развитию коллектива
28. Расстановки приоритетов собственной деятельности; ее совершенствования на основе самооценки и самообразования.
29. Постановки целей и задач саморазвития.
30. Постановки целей и задач профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов.

### **Оценочные средства для зачета**

**УК-3.** Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

**Индикатор УК-3.1.** Организует и руководит работой команды в цифровой среде.

## Тестовые задания

**1. Начальник прилагает минимум усилий, чтобы только не потерять работу. С подчинёнными он не выстраивает контакты, а если случаются конфликты, приглашает стороннего эксперта для их устранения. Согласно управленческой решётки Блэйка-Моутона это:**

- а) примитивное руководство;
- б) авторитарное руководство;
- в) производственно-социальное руководство;
- г) социальное управление;
- д) командное управление

**2. Благодаря командам компания становится более**

- а) инициативной при выборе вариантов решений
- б) активной при разработке решений
- в) гибкой в принятии решений
- г) дисциплинированной при исполнении решений

**3. Чтобы команды стали самоорганизующимися единицами, важно обеспечить**

- а) наличие ресурсов для работы команды
- б) адекватные коммуникации между ними
- в) полную самостоятельность работы
- г) точность поставленных целей

**4. Руководитель, выбирающий этот стиль, думает прежде всего о производственных задачах, а с коллективом почти не работает, из-за чего может не быть командного духа, а иногда и взаимопонимания между сотрудниками. Согласно управленческой решётки Блэйка-Моутона это:**

- а) примитивное руководство;
- б) авторитарное руководство;
- в) производственно-социальное руководство;
- г) социальное управление;
- д) командное управление

**5. Командная организация труда обеспечивает**

Варианты ответа:

- а) командный дух
- б) высокую мотивацию
- в) получение синергии
- г) повышение производительности труда

**6. Д.Карнеги, рассуждая о возможностях самопомощи в сложных жизненных ситуациях, говорил:**

- а) подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим
- б) примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того,

что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении

в) миллионы людей разрушили свою жизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее, отказались действовать, чтобы что-то изменить, отказались спасти то, что было в их силах, от разрушения

г) нет правильного ответа

**7. Это стиль, предполагающий особое внимание к нуждам персонала и минимум — к вопросам производства. При таком подходе в коллективе царит благоприятная атмосфера, однако сама компания при этом может недополучать прибыль. Согласно управленческой решётки Блэйка-Моутона это:**

- а) примитивное руководство;
- б) авторитарное руководство;
- в) производственно-социальное руководство;
- г) социальное управление;
- д) командное управление

**8. Найди ошибочное утверждение:**

- а) большая часть управленцев обладает лидерскими качествами;
- б) зачастую лидер не является менеджером;
- в) редко встречается лидер, не являющийся руководителем;
- г) часто лидер – обожаемый человек, которого любят, принимают на веру все им сказанное.

**9. Дуглас Макгрегор в своих исследованиях говорит:**

- а) подчиненные ведут себя так, как их вынуждает вести себя руководство;
- б) поведение руководства напрямую зависит от поведения подчиненных;
- в) на поведение подчиненных никак не влияет руководитель;
- г) от начальника не зависит, что и как будет делать подчиненный.

**10. К факторам психофизиологической адаптации относятся:**

- а) характер и содержание труда в данной профессии;
- б) устойчивая, неустойчивая, прогрессирующая;
- в) скрытая, явная, фрикционная;
- д) экономическая, социальная, политическая;
- г) первичная, вторичная, функциональная.

**11. Кто автор данных строк: «Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим»?**

Условием возникновения конфликта является наличие:

- а) оппонентов и объекта конфликта
- б) конфликтной ситуации и инцидента
- в) оппонентов и инцидента

**12. К факторам, влияющим на психофизиологическую адаптацию, относятся:**

- а) характер и содержание труда в данной профессии;

- б) уровень организации и условия труда;
- в) степень готовности рабочего места к трудовому процессу;
- д) нормы взаимоотношения в коллективе;
- г) состояние производственной и технологической дисциплины.

**13. Выберите верный список этапов конфликта:**

- а) эскалация, конфликтная ситуация, речевое противодействие
- б) инициация конфликта, инцидент, деструктивный конфликт
- в) тупик, конфликтная ситуация, инцидент, эскалация, послеконфликтная стадия

**14. К факторам, влияющим на социально-психологическую адаптацию, относятся:**

- а) нормы взаимоотношения в коллективе;
- б) уровень организации и условия труда;
- в) характер и содержание труда в данной профессии;
- г) степень готовности рабочего места к трудовому процессу;
- д) состояние производственной и технологической дисциплины.

**15. Вставьте пропущенное слово**

К разрешению конфликта приводит стратегия

**16. Вставьте пропущенные слова**

Физиологическая реакция организма на любое предъявляемое требование среды – это \_\_\_\_\_

**17. К факторам, влияющим на социально-психологическую адаптацию, относятся:**

- а) нормы взаимоотношения в коллективе;
- б) уровень организации и условия труда;
- в) характер и содержание труда в данной профессии;
- г) степень готовности рабочего места к трудовому процессу;
- д) состояние производственной и технологической дисциплины.

**18. Что из перечисленного имеет отношение к стратегиям поведения в конфликте:**

- а) уступка, уход, сотрудничество
- б) компромисс, критика, борьба
- в) борьба, уход, убеждение

**19. Что включает в себя преодоление стрессовой ситуации, согласно Лазарусу:**

- а) борьбу с ситуацией, уход от ситуации, подчинение ситуации
- б) стадию тревоги, стадию резистенции, стадию истощения
- в) непосредственную двигательную реакцию и временное облегчение

**20. Что не характерно для авторитарного стиля?**

- а) Эффективность и своевременность;
- б) Возможность роста профессионализма у неопытных работников;

- в) Большая вероятность принятия верного решения;
- г) Способствует профессиональному росту всех работников.

**21. Видами профессиональных стрессов являются:**

- а) Возрастные
- б) Скрытые формы стресса
- в) Фрустрация
- г) Эмоциональный, коммуникативный, информационный

**22. Закончите определение**

Трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений – это \_\_\_\_\_

**23. Одно из преимуществ демократического стиля –**

- а) Все работники вовлечены в трудовой процесс, нет саботирующих цели организации, в которой работают;
- б) Создаются условия для профессионального роста подчиненных;
- в) Отсутствуют конфликты в связи с нововведениями;
- г) Решение большинства (что характерно для демократов) всегда наилучше отвечает интересам организации.

**24. Эмоциональное истощение проявляется в:**

- а) Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
- б) Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
- в) Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации
- г) Нет правильного ответа

**25. Что является главным мотиватором идей лидера?**

- а) Цели руководства;
- б) Забота о подчиненных;
- в) Собственные желания и потребности;
- г) Успешное завершение дела.

**26. Деперсонализация проявляется в:**

- а) Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
- б) Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
- с) Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации
- d) Нет правильного ответа

**27. Что такое власть с точки зрения лидера?**

- а) Средство достижения цели.
- б) Допуск к безграничным ресурсам.
- в) Работа на благо общества.
- г) Возможность модернизации и развития предприятия.

**28. Какое утверждение правомерно для лидера?**

- а) он организует работу;
- б) он просто существует;
- в) он ведет за собой;
- г) он управляет.

**29. Эффективность лидерства зависит от:**

- а) Знаний и опыта;
- б) Объема и типа власти;
- в) Личностных характеристик;
- г) Стечения обстоятельств.

**30. Найдите соответствие:**

- 1. Снижение эмоционального тонуса, утрата интереса к окружающему, равнодушию или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
- 2. Деформации (обезличивание) отношений с другими людьми
- 3. Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничению своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации

- и
- а) Редукция личных достижений
- б) Деперсонализация
- в) Эмоциональное истощение

**31. Кто из перечисленных авторов занимался проблемами эмоционального выгорания специалистов? (выбрать несколько правильных ответов)**

- а) К.Маслач и С. Джексон
- б) Г.Селье
- в) Н.Е.Водопьянова и Е.С.Старченкова
- г) Э.Джекобсон

**32. Самодисциплина в процессе саморазвития человека предполагает:**

- а) Приверженность системному подходу, умение ценить и эффективно использовать время, умение сосредоточиться на главном, умение анализировать затраты времени
- б) Умение «держаться в руках», управлять своим поведением
- в) Способность управлять своей волей
- г) Умение формулировать жизненные цели и добиваться их реализации

**33. Эмоционально-волевой потенциал в процессе саморазвития человека предполагает**

- а) Приверженность системному подходу, умение ценить и эффективно использовать время, умение сосредоточиться на главном, умение анализировать затраты времени
- б) Умение «держать себя в руках», управлять своим поведением
- в) Способность управлять своей волей
- г) Умение формулировать жизненные цели и добиваться их реализации

**34. Что из перечисленного ниже не относится к методам эмоциональной саморегуляции?**

- а) аутогенная тренировка
- б) самогипноз
- в) мысленная репетиция предстоящих событий
- г) психологическое консультирование

**35. Вставьте пропущенное слово**

Сотрудник, который отнесен к категории \_\_\_\_\_, проявляет критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком

**36. Вставьте пропущенное слово**

Сотрудник, который отнесен к категории \_\_\_\_\_, проявляет критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

**37. Вставьте пропущенное слово**

Сотрудник, который отнесен к категории \_\_\_\_\_, проявляет некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

**38. Вставьте пропущенное слово**

Сотрудник, который отнесен к категории \_\_\_\_\_, проявляет критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

**39. Источниками личной власти подчиненных являются:**

- а) должность или занимаемое положение, информация и контакты с окружающими
- б) знания, профессиональное мастерство, целеустремленность и настойчивость
- в) все ответы верны

**40. Подчиненные ожидают, что лидер обладает следующими характеристиками:**

- а) честность, дальновидность, способность вдохновлять окружающих, компетентность
- б) честность, умение наладить сотрудничество, надежность, компетентность
- в) честность, дальновидность, надежность, компетентность

**41. Проблематику самореализации активно разрабатывал психолог:**

- а) Манхайд

- б) Берг
- в) Маслоу

**42. Одна из целей профессиональной реализации:**

- а) отсутствие чувства принадлежности к определенному сообществу людей
- б) чувство принадлежности к определенному сообществу людей
- в) жизнь одним днем

**43. Вставьте пропущенное слово**

\_\_\_\_\_ как черта психологии группы, выражающая степень единомыслия и единодействия ее членов, является обобщенным показателем их духовной общности и единства

**44. Вставьте пропущенное слово**

Предпосылками сплоченности группы являются, в первую очередь, срабатываемость и \_\_\_\_\_ ее членов

**45. Вставьте пропущенное слово**

Под навыками групповой работы понимают навыки эффективного общения, решение проблем и принятие решений, достижение согласия (консенсуса); навыки обратной связи, или навыки \_\_\_\_\_ критики

**46. Вставьте пропущенное слово**

\_\_\_\_\_ лидер – это лидер, не выходящий в своей активности за рамки выполнения тех обязанностей, которые предписаны ему правилами деятельности (вставьте пропущенное слово)

**47. Вставьте пропущенное слово**

Слаборазвитые группы, как группы находящиеся на начальном этапе своего существования, называют \_\_\_\_\_

**48. Вставьте пропущенное слово**

М. Вудкок, описывая явление синергии, отмечает, что «командная работа — это люди, работающие вместе, чтобы сделать больше, чем они могли бы сделать по отдельности; кроме того, их совместная работа приносит им \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ радость»

**49. Вставьте пропущенное слово**

В практику менеджмента идея «командообразования» вошла в \_\_\_\_\_ XX в. (вставьте годы).

**50. Вставьте пропущенное слово**

\_\_\_\_\_ как черта психологии группы, выражающая степень единомыслия и единодействия ее членов, является обобщенным показателем их духовной общности и единства

**Компетенция УК-6:** Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

**Индикатор УК-6.1:** Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни

### Тестовые задания

#### 1. Процесс саморазвития предполагает

- a) Наличие высокой самооценки
- b) Наличие воли и способности к самовнушению
- c) Наличие свободного времени
- d) Нет правильного ответа

#### 2. Конфликт типа А имеет формулу\_\_\_\_\_

#### 3. Какой механизм лежит в основе существующих методов аутогенной тренировки?

- a) Самопознание
- b) Самовнушение
- c) Самовоспитание
- d) Самоанализ

#### 4. Конфликт типа Б имеет формулу\_\_\_\_\_

#### 5. Кто первый применил аутогенную тренировку во врачебной практике?

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

#### 6. Что является критерием эффективности аутогенной тренировки

- a) Готовность к преодолению трудностей
- b) Уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений
- c) Положительные эмоции, возникшие после тренировки
- d) Нет правильных ответов

#### 7. Конфликт типа В имеет формулу\_\_\_\_\_

#### 8. В процессе аутогенной тренировки должна быть реализована схема

- a) Умение-навык-привычка
- b) Навык-умение-привычка
- c) Привычка-умение-навык
- d) Привычка-навык-умение

**9. Кому не следует самостоятельно заниматься аутогенной тренировкой?**

- a) Лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального давления
- b) Лицам, перенесшим в течение последних шести месяцев тяжелые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- c) Лицам, перенесшим серьезную травму черепа
- d) Лицам, имеющим отрицательный настрой на обучение аутогенной тренировкой
- e) Все ответы верны

**10. К элементам техники аутогенной тренировки не относится?**

- a) Управление вниманием
- b) Словесные внушения
- c) Изменение самооценки
- d) Регуляция мышечного тонуса

**11. Пусковым механизмом аутогенной тренировки является**

- a) Измененное состояние сознания
- b) Речевая инструкция
- c) Психомышечная релаксация
- d) Положительная установка на занятия аутогенной тренировкой

**12. Какие позы используются для занятий аутогенной тренировкой? (выбрать несколько правильных ответов)**

- a) Лежа на спине
- b) Сидя в мягком кресле
- c) Поза кучера
- d) Стоя

**13. Какое из перечисленных умений или действий не входит в технологию аутогенной тренировки?**

- a) Умение глубоко и быстро вызвать полное расслабление мышц тела
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- d) Умение вызвать чувство прохлады в области живота, тепла в области лба

**14. Идеомоторная тренировка – это**

- a) Мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий
- b) Дыхательная психотехника
- c) Управление тонусом мышц
- d) Элемент аутогенной тренировки

**15. Проблематику самореализации активно разрабатывал психолог:**

- a) Манхайд
- б) Берг
- в) Маслоу

**16. Мысленное выполнение определенных двигательных актов или**

**поведенческих действий - это**

- a) Идеомоторная тренировка
- b) Аутогенная тренировка
- c) Ребефинг
- d) Нет правильного ответа

**17. Вставьте пропущенное слово: В основе идеомоторной тренировки лежит эффект связи мысли и \_\_\_\_\_**

**18. Он считал, что потребность в самореализации является последней по очерёдности из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей»:**

- a) Маслоу
- б) Бэрроуз
- в) Кант

**19. Идеомоторный акт – это**

- a) Микродвижение мышц, ответственных за выполнение движения в целом
- b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
- c) Речевая инструкция
- d) нет правильного ответа

**20. Человек может голодать от отсутствия самореализации так же сильно, как и от отсутствия пищи. Автор афоризма:**

- a) Сагаловский Евгений
- б) Гоаймз Марта
- в) Райт Ричард

**21. Один из видов самореализации:**

- a) лично-общественная
- б) общая
- в) личностная

**22. Кто является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?**

- a) Эмиль Куэ
- b) Иоган Шульц
- c) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

**23. Главным катализатором развития видов самореализации становится:**

- a) воспитание ребенка
- б) воплощение мечты
- в) получение прибыли

**24. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает**

- a) Произвольную регуляцию ритма сердечной деятельности
- b) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба
- c) Управление тонусом мышц

d) Нет правильного ответа

**25. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути:**

- a) отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку
- б) безуспешность в покорении «вершин», отсутствие желания иметь карьерный рост
- в) успешность в покорении «вершин», карьерный рост

**26. Связана с обретением общей социальной успешности в том количестве, которое необходимо конкретному индивидууму для ощущения счастья:**

- a) социальная самореализация
- б) общественная самореализация
- в) частная самореализация

**27. Кто является автором методики произвольного самовнушения под названием: «Школа самообладания путем сознательного самовнушения»**

- a) Иоган Шульц
- б) Эмиль Куэ
- с) Ганс Селье
- d) Эдмунд Джекобсон

**28. Какая из перечисленных психотехник не относится к дыхательным?**

- a) Ребефинг
- б) Холотропное дыхание
- с) Дыхание по Бутейко
- d) Идеомоторная тренировка

**29. Кто является автором-разработчиком техники «ребефинг»?**

- a) Эмиль Куэ
- б) Иоган Шульц
- с) Леонардо Орр
- d) Эдмунд Джекобсон

**30. Неотъемлемый компонент полноценной жизни человека, без которой он не мыслим, как биосоциальный вид:**

- a) самопознание
- б) самореализация
- в) внутренний потенциал

**31. Самореализация отождествляется с:**

- a) властью
- б) богатством
- в) признанием

**32. Кто является автором техники «холотропное дыхание»?**

- a) Эдмунд Джекобсон
- б) Иоган Шульц
- с) Леонардо Орр

d) Станислав Гроф

**33. Самореализация позволяет:**

- a) познать религию
- б) познать мир
- в) познать себя

**34. С чем на практике сочетают холотропное дыхание?**

- a) С аутогенной тренировкой
- b) С идеомоторной тренировкой
- c) С рисованием мандал
- d) Нет правильного ответа

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

- a) образованность
- б) карьерный рост
- в) профессиональный рост

**36. Личность проявляет себя через:**

- a) самовыставление
- б) самореализацию
- в) самовлюбленность

**37. Какова последовательность этапов процесса медитации?**

- a) Концентрация, созерцание, единение, просветление
- b) Созерцание, концентрация, единение, просветление
- c) Единение, созерцание, концентрация, просветление
- d) Просветление, концентрация, созерцание, единение

**38. Какая поза не используется для занятий медитативной практикой?**

- a) Лежа на спине
- b) Поза «лотоса»
- c) Поза кучера
- d) Стоя

**39. Главным условием самореализации выступает:**

- a) внутренний потенциал
- б) социум
- в) нет верного ответа

**40. Какой цвет возбуждает, мобилизует?**

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Фиолетовый

**41. Какой цвет способствует концентрации внимания?**

- a) Оранжевый
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Фиолетовый

**42. Какой цвет навевает легкость, способствует релаксации?**

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Оранжевый
- d) Фиолетовый

**43. Какой цвет нагнетает тревожность, беспокойство?**

- a) Голубой
- b) Красный
- c) Розовый
- d) Синий

**44. Одна из целей профессиональной реализации:**

- a) жизнь одним днем
- б) планирование своего будущего
- в) отсутствие чувства принадлежности к определенному сообществу людей

**45. Когда появились первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека?**

- a) В конце 19 начале 20 века
- b) В середине 20 века
- c) В конце 20 века
- d) В 21 веке

**46. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гриппе?**

- a) Лаванды, лимона, шалфея
- b) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

**47. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при гипертонии?**

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

**48. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства психологической самопомощи при болезнях сердца?**

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея

- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, орхидеи

**49. Какие ароматы могут быть использованы в качестве вспомогательного средства при страхах и беспокойствах?**

- a) Корицы, лимона, эвкалипта, мяты
- b) Лаванды, лимона, шалфея
- c) Аниса, мяты, розмарина
- d) Лаванды, ладана, мирры

**50. Найдите соответствие между методом саморегуляции и его автором**

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| a) Ребефинг              | 1) Иоган Шульц     |
| b) холотропное дыхание   | 2) Леонардо Орр    |
| c) аутогенная тренировка | 3) Станислав Грофф |

**Вопросы для подготовки к тестовым заданиям**

1. Анализ понятий: «самоорганизация» и «саморазвитие».
2. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
3. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
4. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
5. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
6. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
8. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
9. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
10. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
11. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
12. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
13. Основные правила медитации.
14. Роль дыхания в медитативной практике.
15. Общее представление о личности, структура личности.
16. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Теории стресса.
17. Дистресс. Факторы способствующие переходу стресса в дистресс.
18. Общие закономерности профессиональных стрессов.

19. Понятие эмоционального выгорания специалиста.
20. Социализация личности и формирование Я – концепции личности.
21. Структура психических свойств личности.
22. Способности человека как психическое свойство.
23. Классификация способностей.
24. Классификация потребностей А. Маслоу.
25. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Влияние темперамента на самоорганизацию.
26. Общее представление о характере. Типологии характеров. Роль характера в процессе саморазвития личности.
27. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
28. Понятие команды.
29. Команда как вид групп высшего уровня развития.
30. Сплоченность в команде.
31. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
32. Аутогенная тренировка (АТ).
33. Использование медитации как метода саморегуляции. Роль медитаций для саморазвития личности.
34. Медитация и измененное состояние сознания. Роль медитаций для саморазвития личности.
35. Медитации на созерцание предмета.
36. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
37. Медитация на геометрических фигурах.
38. Медитация на собственном теле.
39. Цветомедитация для достижения психической гармонии в целях саморазвития. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
40. Медитация на мандалах. Роль медитаций на мандалах для саморазвития личности.
41. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
42. Методы диагностики тестирования типов темперамента и характера.
43. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости.
44. Методы диагностики эмоционального выгорания.
45. Методы исследования личности.
46. Виды потребностей. Мотивы и виды мотивов. Диагностика мотивационно-потребностной сферы личности.
47. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.
48. Активное и пассивное слушание.
49. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
50. Манипуляции в общении, их виды и противодействие им.
51. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.
52. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.
53. Формирование команды.
54. Технологии командной работы.

55. Распределение ролей и особенности работы в команде.
56. Управление взаимоотношениями в команде.
57. Коммуникации в команде.
58. Жизненный путь личности и саморазвитие.
59. Индивидуальный коучинг.
60. Развитие личности в команде.