Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 25.04.2023 09:35:28
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d3c975885fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 28 июня 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
_____ Н.Н. Маланичева
05 июля 2022 г.

Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной работе

рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация: Электрический транспорт железных дорог

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород 2022

Программу составил: Фокина Т.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» марта 2018 г. № 215.

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

Протокол от «18» июня 2022 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____ И.В. Каспаров
подпись

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.

Саморазвитие и командная работа, которые наряду с другими качествами составят базу для 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.

Цель теоретической части дисциплины заключается в формировании у обучающихся знаний 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 лекциях и в процессе самостоятельного изучения дисциплины, отработка умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и самоорганизации, что является важным условием саморазвития личности.

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)

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	
УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде	**Знать:** особенности психологии командной работы **Уметь:** организовать и координировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения ее членов в цифровой среде **Владеть:** методами командообразования и управления командой в цифровой среде
УК-3.2 Вырабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов	**Знать:** особенности командообразования **Уметь:** вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели **Владеть:** путями и методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов
УК-6. 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	**Знать:** - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни; **Уметь:** - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие; **Владеть:** - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования
УК-6.2 Определяет способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов	**Знать:** - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования. **Уметь:** - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития; - способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов **Владеть:** - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей; - навыками применения способов и средств саморазвития с использованием цифровых инструментов

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
Осваиваемая дисциплина		
Б1.О.09.02	Практикум по самоорганизации, саморазвитию и	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

	командной работе	
Дисциплины, осваиваемые параллельно		
	нет	
Последующие дисциплины		
ФТД.04	Построение бизнес- модели	УК-3 (УК-3.2)
Б3.01(Д)	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

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 - зачетных единиц	 108 3	 108 3
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	10,25	10,25
из нее: аудиторные занятия, всего	10,25	10,25
в т.ч. лекции		
практические занятия	10	10
лабораторные работы		
КА		
КЭ	0,25	0,25
Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)	3,75	3,75
Самостоятельная работа	94	94
в том числе на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
Виды промежуточного контроля	ЗаО	ЗаО
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 распознание 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	12		1	11
Тема 2. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития	12		1	11
Тема 3. Методы психологической саморегуляции. Практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности	12		1	11
Тема 4. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей	12		1	11
Тема 5. Теоретические основы командообразования. Практикум по развитию командного мышления	16		2	14
Тема 6. Внутрикомандные процессы и отношения. Практикум по развитию групповой сплоченности	12		1	11
Тема 7. Саморазвитие членов команды	12		1	11
Тема 8. Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	16		2	14
КА				
КЭ	0,25			
Контроль	3,75			
ИТОГО	108		10	94

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	2

командного мышления	
Внутрикомандные процессы и отношения. Практикум по развитию групповой сплоченности	1
Саморазвитие членов команды	1
Практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений	2
Всего	10

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	11	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	11	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	11	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	11	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 5. Теоретические основы командообразования. Практикум по развитию командного мышления	14	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	11	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к текущему контролю знаний.

Тема 7. Саморазвитие членов команды	11	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	14	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
ИТОГО	94	

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
Текущий контроль	
Курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	-
Реферат	-
Промежуточный контроль	
Зачет	-
Зачет с оценкой	1
Экзамен	-

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Самыгин С.И.	Социология и психология управления : учебное пособие	Москва: КноРус, 2022. — 254 с. — режим доступа: https://book.ru/book/942435	Электронный ресурс
Л1.2	Рыжов Б.Н.	Психология личности : учебное пособие	Москва: Русайнс, 2021. — 357 с. — режим доступа: https://book.ru/book/939970	Электронный ресурс
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Лукьянова А.С	Психология развития субъекта образовательной и профессиональной среды: коллективная монография	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 274 с. - ISBN 978-5-9296-0885-8. —-URL: https://book.ru/book/930791	Электронный ресурс

Л2.2	Юрова К.И.	Проблема личности в трудах отечественных психологов: учебное пособие	М: Русайнс, 2017. — 215 с. — ISBN 978-5-4365-1653-0. — URL: https://book.ru/book/926429	Электронный ресурс

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

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронная библиотечная система.
3. Электронная библиотечная система «Академия».
4. Поисковые системы «Яндекс», «Google» для доступа к тематическим информационным ресурсам.

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

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

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 с оценкой 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)

Программное обеспечение для демонстрации презентаций: 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/

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 занятий лекционного типа - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин» (Учебная аудитория № 404) соответствует требованиям пожарной безопасности и охраны труда по освещенности, количеству рабочих (посадочных) мест студентов. Оснащена необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение предусмотренных учебным планом занятий по дисциплине. Освещенность рабочих мест соответствует действующим СНиПам.

Специализированная мебель: столы ученические – 18 шт., стулья ученические – 36 шт., доска настенная – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт.

Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: (переносной экран, переносной проектор, ноутбук)

Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам учебных дисциплин – комплект презентаций (хранится на электронных носителях на кафедре)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин» (Учебная аудитория № 404)

Специализированная мебель: столы ученические – 18 шт., стулья ученические – 36 шт., доска настенная – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт.

11.2. Перечень лабораторного оборудования

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

Приложение к рабочей программе

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

УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде

УК-3.2 Вырабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов

УК-6. 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

УК-6.2 Определяет способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов

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

Наименование этапа	**Содержание этапа (виды учебной работы)**	**Коды формируемых на этапе компетенций**
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Теоретическая часть практических занятий, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой, практические занятия	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет с оценкой	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

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	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- Посещение практических занятий; - ведение конспекта	- Наличие конспекта теоретической части практического	Выполнение заданий практических занятий

		теоретической части занятия	занятия по всем темам тематического плана	
Этап 2. Формирование умений (решение задачи по образцу)	УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- 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-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- 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-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- 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	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-3 (УК-3.1)	**Знать:** - понятие команды **Уметь:** - организовывать работу команды **Владеть:** - методами командообразования	**Знать:** - понятие команды и методы создания команды **Уметь:** -организовать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения ее членов **Владеть:** - методами управления командой	**Знать:** особенности психологии командной работы **Уметь:** организовать и координировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнения ее членов в цифровой среде **Владеть:** методами командообразования и управления командой в цифровой среде

УК-3 (УК-3.2)	**Знать:** - основные приемы командообразования **Уметь:** - вырабатывать основные требования к команде **Владеть:** - методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели	**Знать:** - приемы и методы командообразующей работы **Уметь:** - применять методы и приемы командообразующей работы **Владеть:** - путями и методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели	**Знать:** особенности командообразования **Уметь:** вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели **Владеть:** путями и методами выработки командной стратегии для достижения поставленной цели, в том числе с использованием цифровых инструментов
УК-6 (УК-6.1)	**Знать:** - основы психологической самопомощи; - методы самоуправления жизненным тонусом, **Уметь:** - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать профессионально-личностное развитие; **Владеть:** - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития	**Знать:** - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, **Уметь:** - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие; **Владеть:** - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования	**Знать:** - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни; **Уметь:** - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие; **Владеть:** - способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-

			личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования
УК-6 (УК-6.2)	**Знать:** - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, **Уметь:** - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, **Владеть:** - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.	**Знать:** - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, **Уметь:** - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, **Владеть:** - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.	**Знать:** - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования. **Уметь:** - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития; - способы и средства саморазвития с использованием цифровых инструментов **Владеть:** -навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей; - навыками применения способов и средств саморазвития с использованием цифровых инструментов

2.3. Шкалы оценивания формирования индикатора компетенций

а) Шкала оценивания зачета с оценкой

Шкала оценивания	Критерии оценивания
оценка **«отлично»**	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на высоком уровне и студент отвечает на все дополнительные вопросы. Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов. Студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений и навыков показателям и критериям оценивания индикаторов достижения компетенции на формируемом дисциплиной уровне. Оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, в том числе в ситуациях повышенной сложности. Отвечает на все вопросы билета без наводящих вопросов со стороны преподавателя. Не испытывает затруднений при ответе на дополнительные вопросы.
оценка **«хорошо»**	- Один индикатор достижения компетенции сформирован на высоком уровне, а один индикатор достижения компетенции сформирован на среднем уровне; - все индикаторы достижений компетенции сформированы на среднем уровне, но студент аргументированно отвечает на все дополнительные вопросы; - один индикатор достижений компетенции сформирован на среднем уровне, а другой на базовом уровне, но студент уверенно отвечает на все дополнительные вопросы. Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов. Студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений и навыков показателям и критериям оценивания индикаторов достижения компетенции на формируемом дисциплиной уровне. Оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствуют существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами. На два теоретических вопроса студент дал полные ответы, на третий - при наводящих вопросах преподавателя. При ответе на дополнительные вопросы допускает неточности.
оценка **«удовлетворительно»**	- Все индикаторы достижений компетенции сформированы на базовом уровне; - один индикатор достижения компетенции сформирован на базовом уровне, другой на среднем уровне, но студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но проблемы не носят принципиального характера. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений и навыков показателям и критериям оценивания индикаторов достижения компетенции на формируемом дисциплиной уровне: допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний по ряду вопросов. Затрудняется отвечать на дополнительные вопросы.
оценка **«неудовлетворительно»**	Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне ниже базового и студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы.

	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично. Студент демонстрирует явную недостаточность или полное отсутствие знаний, умений и навыков на заданном уровне сформированности индикаторов достижения компетенции.

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-3 (УК-3.1, УК-3.2) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	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 с оценкой (приложение 1)

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

Зачет с оценкой

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет с оценкой проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы и задачу. 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 экономические 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 два вида задач по темам, отведенным на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины):

- типовые задачи, образцы, решения которых были рассмотрены на занятиях, при их решении применяется одно правило (формула, закон);

- задачи, требующие для решения применения нескольких правил (формул, законов), построения графиков. Как правило, образцы таких задач на занятиях не рассматриваются.

Приложение 1

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ

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. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Влияние темперамента на самоорганизацию.
20. Общее представление о характере. Типологии характеров. Роль характера в процессе саморазвития личности.
21. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
22. Понятие команды.
23. Команда как вид групп высшего уровня развития.
24. 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 сознание. 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. Виды потребностей. Мотивы и виды мотивов. Диагностика мотивационно-потребностной сферы личности.

15. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.

16. Активное и пассивное слушание.

17. Коммуникативные барьеры и их преодоление.

18. Манипуляции в общении, их виды и противодействие им.

19. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.

20. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.

21. Формирование команды.

22. Технологии командной работы.

23. Распределение ролей и особенности работы в команде.

24. Управление взаимоотношениями в команде.

25. Коммуникации в команде.

26. Жизненный путь личности и саморазвитие.

27. Индивидуальный коучинг.

28. Развитие личности в команде.

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»:

1. Психодиагностические методики для оценки развития личности.

2. Планирование и контроль профессионально-личностного развития.

3. Управление жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации.

4. Использование психологических знаний в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития.

5. Рефлексия поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию.

6. Способы планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования.

7. Навыки эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи.

8. Способность к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.

9. Навыки эффективного общения, навыки владения техникой диалогового изложения информации.

10. Развитие командных отношений.

11. Навыки работы в команде. Управление конфликтами в команде.

12. Взаимодействие команд.

Оценочные средства

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

Тестовые задания

1. Какова цель учебной дисциплины «Практикум по ССиКР»? (выбрать несколько правильных ответов)

a) Формирование у студентов знаний по самоорганизации, саморазвитию и командной работе

b) Психологическая помощь друг другу в процессе учебных занятий

c) Формирование у студентов основ психологической самопомощи и саморегуляции

d) Развитие умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни.

2. Укажите основные проблемы, рассматриваемые в рамках курса: «Практикум по ССиКР» (выбрать несколько правильных ответов)

a) Возможности самопомощи в отрицательных эмоциональных состояниях

b) Особенности психологического сопровождения клиентов

c) Особенности психологического консультирования депрессивных клиентов

d) Приобретение практических навыков командной работы, командного мышления, развитие групповой сплоченности

3. Основатель прикладной психологии профессор У.Джеймс, рассуждая о возможностях самопомощи в сложных жизненных ситуациях, говорил:

a) Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим

b) Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении

c) 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

d) Нет правильного ответа

4. Основатель прикладной психологии профессор У.Джеймс, рассуждая о возможностях самопомощи в сложных жизненных ситуациях, говорил: «Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении»?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

5. Кто автор данных строк: «Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении»?

a) У.Джеймс
b) Д.Карнеги
c) Г.Селье
d) Конфуций

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

a) Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим
b) Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении
c) 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
d) Нет правильного ответа

7. Д.Карнеги, рассуждая о возможностях самопомощи в сложных жизненных ситуациях, говорил: «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»

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

8. Кто автор данных строк: «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»?

a) У.Джеймс
b) Д.Карнеги
c) Г.Селье
d) Конфуций

9. Конфуций, рассуждая о возможностях преодоления сложных жизненных ситуаций, говорил:

a) Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим
b) Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении
c) 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
d) Нет правильного ответа

10. Конфуций, рассуждая о возможностях преодоления сложных жизненных ситуаций, говорил: «Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим»

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

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

a) У.Джеймс
b) Д.Карнеги
c) Г.Селье
d) Конфуций

12. Психологическая самопомощь – это элемент психологической культуры личности, сознательный и целенаправленный процесс психического воздействия человека на присущие ему психические (психологические) явления, состояния, свойства

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

13. Кому принадлежит афоризм: «Нет помощи без самопомощи»?

a) Дейлу Карнеги
b) Уильяму Джеймсу
c) Владимиру Леви
d) Эдмунду Джекобсону

14.Саморегуляция является одним из способов профилактики и коррекции профессионально обусловленных деструкций личности

a) Да
b) Нет
c) Возможно, это так

15. Стресс – это:

a) Физиологическая реакция организма на любое предъявленное требование среды
b) Психологическое состояние здорового человека, находящегося в интенсивном и тесном общении с клиентом
c) Негативное отношение к клиентам
d) Трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений

16. Вставьте пропущенные слова

Стресс – это _____

a) реакция организма на любое предъявленное требование среды
b) физиологическая реакция организма на любое предъявляемое требование среды
c) психологическая реакция человека на трудные обстоятельства жизни

17. Согласны ли вы с точкой зрения, что стресс – это физиологическая реакция организма на любое предъявленное требование среды?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

18. Кто из перечисленных авторов разработал теоретические основы стресса?

a) Эдмунд Джекобсон
b) Дейл Карнеги
c) Ганс Селье
d) Эмиль Куэ

19. У человека инстинкт преодоления проявляется в виде:

a) Агрессии
b) Тревоги
c) Поисковой активности
d) Избегания препятствий

20. У человека инстинкт преодоления проявляется в виде поисковой активности?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

21. Видами профессиональных стрессов являются:

a) Возрастные
b) Скрытые формы стресса
c) Фрустрация
d) Эмоциональный, коммуникативный, информационный

22. Эмоциональное выгорание – это:

a) Реакция организма на любое предъявленное требование среды
b) Психологическое состояние здорового человека, находящегося в интенсивном и тесном общении с клиентом
c) Негативное отношение к клиентам
d) Трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений

23. Эмоциональное выгорание – это трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

24. Эмоциональное истощение проявляется в:

a) Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
b) Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
c) 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

25. Эмоциональное истощение проявляется в снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

26. Деперсонализация проявляется в:

a) Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
b) Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
c) 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. Деперсонализация проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

28. Редукция личных достижений проявляется в:

a) Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
b) Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
c) 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

29. Редукция личных достижений проявляется 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

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

30. Найдите соответствие:

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

d) Редукция личных достижений
e) Деперсонализация
f) Эмоциональное истощение

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

a) К.Маслач и С. Джексон
b) Г.Селье
c) Н.Е.Водопьянова и Е.С.Старченкова
d) Э.Джекобсон

32. Самодисциплина в процессе саморазвития человека предполагает:

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

33. Эмоционально-волевой потенциал в процессе саморазвития человека предполагает

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

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

a) аутогенная тренировка
b) самогипноз
c) мысленная репетиция предстоящих событий
d) психологическое консультирование

35. Сотрудник, который отнесен к категории «отчужденный подчиненный», проявляет:

a) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
b) некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком
c) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

36. Сотрудник, который отнесен к категории «конформист», проявляет:

a) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
b) некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком
c) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

37. Сотрудник, который отнесен к категории «пассивный подчиненный», проявляет:

a) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
b) некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком

c) некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

38. Сотрудник, который отнесен к категории «эффективный подчиненный», проявляет:

a) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
b) некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
c) критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком

39. Источниками личной власти подчиненных являются:

a) должность или занимаемое положение, информация и контакты с окружающими
b) знания, профессиональное мастерство, целеустремленность и настойчивость
c) все ответы верны

40. Подчиненные ожидают, что лидер обладает следующими характеристиками:

a) честность, дальновидность, способность вдохновлять окружающих, компетентность
b) честность, умение наладить сотрудничество, надежность, компетентность
c) честность, дальновидность, надежность, компетентность

41. Процесс установления и поддержания обратной связи лидера с подчиненными состоит из следующих четырех последовательных этапов:

a) наблюдение, оценка, следствие, результат
b) наблюдение, оценка, следствие, развитие
c) наблюдение, оценка, результат, следствие

42.Успешное сообщество имеет следующие характеристики:

a) принадлежность к группе, коммуникация, позитивная культура, забота и доверие, совместное руководство
b) принадлежность к группе, позитивная культура, забота и доверие, самоуправление
c) знания, профессиональное мастерство, целеустремленность и настойчивость.

43. Благодаря командам компания становится более …

a) инициативной при выборе вариантов решений
b) активной при разработке решений
c) гибкой в принятии решений
d) дисциплинированной при исполнении решений

44. Чтобы команды стали самоорганизующимися единицами, важно обеспечить …
a) наличие ресурсов для работы команды
b) адекватные коммуникации между ними
c) полную самостоятельность работы
d) точность поставленных целей

45. Командная организация труда обеспечивает …
a) командный дух
b) высокую мотивацию
c) получение синергии
d) повышение производительности труда

46. Под навыками групповой работы понимают: навыки эффективного общения, решение проблем и принятие решений, достижение согласия (консенсуса); навыки обратной связи, или навыки _____ критики (вставьте пропущенное слово)

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

48. Слаборазвитые группы, как группы находящиеся па начальном этапе своего существования, называют _____(вставьте пропущенное слово)

49. Двухфакторная модель _____ описывает динамику группового процесса, исходя из учета условий, в которых формируется группа (вставьте пропущенное слово – фамилия автора модели)

50. 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» (вставьте пропущенное слово)

51. Идея командных методов работы заимствована из _____ (вставьте пропущенное слово)

52. В практику менеджмента идея «командообразования» вошла в _____ XX в. (вставьте годы).

53. _____(допишите слово) как черта психологии группы, выражающая степень единомыслия и единодействия ее членов, является обобщенным показателем их духовной общности и единства

54. Предпосылками сплоченности группы являются, в первую очередь, срабатываемость и _____ее членов (вставьте пропущенное слово)

55. Формирование команды включает: эффективное использование сильных сторон состава команды; распределение ролей в команде для оптимального достижения результатов; формирование новой структуры при слиянии, поглощении, _____ предприятия (вставьте пропущенное слово)

56. Объяснение феномена команды через взаимозависимость берет свое начало в работах _____ (вставьте пропущенное слово – фамилия автора)

57. В западной традиции командообразования известна формула «1+1 =…»

58. Важными характеристиками командообразования являются взаимозависимость, сплоченность и _____(вставьте пропущенное слово)

59. Группа — это ограниченная _____общность людей, выделяющаяся или выделяемая из социального целого на основе качественных признаков: характера выполняемой деятельности, возраста, пола, социальной принадлежности, структуры, уровня развития (вставьте пропущенное слово)

60. Благодаря командам компания становится более _____ в принятии решений (вставьте пропущенное слово)

Компетенция УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования 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. Аутогенная тренировка относится к методам саморегуляции?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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

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

4. Согласны ли Вы с тем утверждением, что в основе существующих методов аутогенной тренировки лежит механизм самовнушения?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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. Уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений является критерием эффективности аутогенной тренировки?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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. Идеомоторная тренировка – это мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

16. Мысленное выполнение определенных двигательных актов или поведенческих действий - это

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

17. В основе идеомоторной тренировки лежит

a) Эффект связи мысли и движения
b) Произвольная регуляция ритма сердечной деятельности
c) Умение вызвать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба

d) Нет правильного ответа

18. В основе идеомоторной тренировки лежит эффект связи мысли и движения?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

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. Идеомоторный акт – это микродвижение мышц, ответственных за выполнение движения в целом?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

21. Идеомоторная тренировка относится к методам психологической самопомощи?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

22. Кто является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?

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

23. Эдмунд Джекобсон является автором методики прогрессивной мышечной релаксации?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает управление тонусом мышц?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

26. Методика прогрессивной мышечной релаксации относится к методам психологической самопомощи?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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

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

28. Какая из перечисленных психотехник не относится к дыхательным?

a) Ребефинг
b) Холотропное дыхание
c) Дыхание по Бутейко
d) Идеомоторная тренировка

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

a) Эмиль Куэ
b) Иоган Шульц
c) Леонардо Орр
d) Эдмунд Джекобсон

30. Леонардо Орр является автором-разработчиком техники «ребефинг»?

a) Да
b) Нет

c) Возможно это так

31. Ребефинг относится к дыхательным техникам психологической помощи и самопомощи?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

32. Кто является автором техники «холотропное дыхание»?

a) Эдмунд Джекобсон
b) Иоган Шульц
c) Леонардо Орр
d) Станислав Гроф

33. Станислав Гроф является автором техники «холотропное дыхание»?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

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. На практике сочетают холотропное дыхание с рисованием мандал?

a) Да
b) Нет
c) Возможно это так

36. Медитативные психотехники используются в процессе саморегуляции и саморазвития

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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. Способен ли цвет воздействовать на психоэмоциональное состояние человека?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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. Является ли музыка одним из способов психологической самопомощи для регуляции психических и эмоциональных состояний?

a) Да
b) Нет
c) Затрудняюсь ответить

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. _____ является автором техники «холотропное дыхание»

51. Найдите соответствие между методом саморегуляции и его автором

a)	Ребефинг	a) Иоган Шульц
b)	холотропное дыхание	b) Леонардо Орр
c)	аутогенная тренировка	c) 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 сознание. 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.