

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ЭФ

УТВЕРЖДАЮ /Н.М. Стрельникова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

11.03.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.11 Психология саморазвития и коллективной деятельности

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

01.03.05 Статистика

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Прикладная статистика и анализ данных

Курс 2
Семестр 3

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	108 / 3	часов/зачетных единиц
Лекции	18	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	18	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	36	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	3	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	72	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	3	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 01.03.05 Статистика

Программу составили:

доцент	ИиП	СОГЛАСОВАНО	С.Р. Петрухина
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра истории и психологии

		(наименование кафедры)	
01.02.2024	протокол №	6	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	А.Н. Павлова	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Л.В. Смоленникова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	О.Е. Иванов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, Помощник генерального директора АО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Понимает основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций	знания: общие нормы социального взаимодействия; требования и основные принципы профессиональной этики; основные модели командообразования и технологии эффективной коммуникации в команде; умения: определять свою роль в команде, ставить цели и формулировать задачи, связанные с ее реализацией; выстраивать взаимодействие при работе в команде, в том числе участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, в интересах выполнения командной задачи, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; навыки: навыками установления контакта в процессе социального взаимодействия и работы в команде; навыками выявления угроз нарушения основных принципов профессиональной этики и общих этических норм, принятия управленческих решений, направленных на предупреждение выявленных угроз
	УК-3.2 Применяет методы командного взаимодействия	знания: теоретические основы и практические аспекты организации командной работы, методы анализа группового взаимодействия; умения: проектировать и организовывать командную работу, определять и корректировать командные роли; навыки: способностью проектировать и организовывать командную работу
2. УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения, эффективно использует временные ресурсы	знания: сферы и направления самореализации, пути достижения более высоких уровней личностного развития и профессиональной деятельности; умения: адекватно оценивать временные ресурсы и ограничения, эффективно организовывать и структурировать свое время; критически оценивать эффективность управления своим временем при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; навыки: приемами управления своим временем, выявления и осознания личностных ресурсов и возможностей своего профессионального роста;

жизни	УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития	<p>знания: сферы и направления самореализации, пути достижения более высоких уровней личностного развития и профессиональной деятельности;</p> <p>умения: выявлять проблемы своего профессионального развития, исходя из личностных ресурсов и этапов профессионального роста; ставить цели личностного и профессионального развития, строить планы их достижения с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;</p> <p>навыки: приемами и технологиями саморегуляции, саморазвития и самообразования</p>
3. УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Осознает значимость и проблемы профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	<p>знания: основные положения Конвенции ООН о правах инвалидов, законодательные и нормативно-правовые основы обеспечения доступности для ЛОВЗ услуг и объектов; общие подходы к обеспечению доступности для ЛОВЗ объектов и услуг; этику общения с ЛОВЗ;</p> <p>умения: использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах, понимать специфику потребностей ЛОВЗ в профессиональной и социальной среде; выбирать способы и технологии коммуникации, учитывающие особые потребности ЛОВЗ;</p> <p>навыки: навыками формирования плана мероприятий по обеспечению доступности среды (объектов и услуг) для ЛОВЗ;</p>
	УК-9.2. Содействует успешной профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	<p>знания: виды нарушений функций организма, приводящие к инвалидности, и вызываемые ими ограничения способности осуществлять социально-бытовую деятельность; перечень рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности ЛОВЗ с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности;</p> <p>умения: осуществлять подбор видов трудовой и профессиональной деятельности ЛОВЗ, их рациональное трудоустройство, создавать условия для более глубокого вовлечения ЛОВЗ в организационную среду и профессиональную деятельность с учетом их особых потребностей;</p> <p>навыки: навыками подбора видов трудовой и профессиональной деятельности ЛОВЗ</p>

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Введение в профессиональную деятельность (УК-6)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-3), Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-6), Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-9)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, классическая лекция

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общее представление о психологии личности	36	УК-3, УК-6, УК-9
Лекция. Личность, индивид, индивидуальность. Понятие личности, структура личности, факторы развития личности, индивидуальные качества и свойства	2	
Лекция. Психические процессы личности. Ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.	4	
Практическое занятие. Психологические типологии личности. Типологии личности Айзенка, Юнга, Кречмера, Личко, Леонгарда.	2	
Практическое занятие. Темперамент. Сангвиник, меланхолик, флегматик, холерик	2	
Практическое занятие. Характер. Типологии Хаоактера, акцентуации характера, формирование характера, чериты характера	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение курсового проекта/работы Личность, индивид, индивидуальность. Характер. Темперамент. Способности. Психические процессы личности. Психологические типологии личности. выполнение курсового проекта/работы	24 0	
Психология саморазвития личности	36	УК-3, УК-6, УК-9
Лекция. Способы познания и преобразования личности в коллективной деятельности.	2	

личность в коллективе, совместная деятельность, влияние коллектива на личность		
Лекция. Саморазвитие как процесс. Понятие саморазвития, самовоспитание, техники саморазвития	2	
Лекция. «Я – концепция». Этапы формирования Я-концепции, составляющие Я-концепции, самопринятие, виды самооценок	2	
Практическое занятие. Эмоционально-волевая сфера личности. Понятие эмоциональных состояний, положительные и отрицательные эмоции, структура волевого акта, волевые качества личности	2	
Практическое занятие. Психология стресса личности и его профилактика в процессе коллективной деятельности. Понятие стресса, причины возникновения, стадии развития стресса, профилактика стрессовых состояний	2	
Практическое занятие. Приемы психологической саморегуляции.	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение курсового проекта/работы Эмоционально-волевая сфера личности. Приемы психологической саморегуляции. Саморазвитие и самовоспитание. Влияние коллектива на развитие личности.	24 0	
Психология общения и коллективной деятельности	36	УК-3, УК-6, УК-9
Лекция. Социально-психологические аспекты жизнедеятельности малой группы. Виды социальных групп, психологические особенности групп и коллективов, совместимость, конформность, принятие групповых решений	2	
Лекция. Психология общения. Эффективное взаимодействие в процессе делового общения. Коммуникация, социальная перцепция, интеракция, техники эффективного общения, особенности взаимодействия с лицами с ОВЗ	4	
Практическое занятие. Психология конфликта в коллективе, его профилактика. Классификация, функции конфликтов, причины возникновения конфликтов, структура конфликтов, профилактика и разрешение конфликтов	2	
Практическое занятие. Психология переговорного процесса. Этапы переговорного процесса, манипуляции в переговорном процессе, психологические техники переговоров	2	
Практическое занятие. Социально-психологические проблемы руководства и лидерства в коллективе. Лидерство и руководство, стили лидерства, статус и власть, психологические качества лидера	2	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение курсового проекта/работы	
Социально-психологические аспекты жизнедеятельности малой группы.	
Психология конфликта в коллективе, его профилактика.	
Психология переговорного процесса.	
Социально-психологические проблемы руководства и лидерства в коллективе.	
	24
выполнение курсового проекта/работы	0
Иная контактная работа:	0

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Психология саморазвития и коллективной деятельности» рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Подготовка к занятиям **семинарского типа** включает ознакомление с планом практического занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины «Психология саморазвития и коллективной деятельности».

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины «Психология саморазвития и коллективной деятельности», оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины «Психология саморазвития и коллективной деятельности», к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины «Психология саморазвития и коллективной деятельности» включает выполнение курсового проекта (работы).

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Психология саморазвития и коллективной деятельности» является зачет.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Басенко, В. П. Организационное поведение	

	[Электронный ресурс] : учебное пособие / Басенко В. П., Жуков Б. М., Романов А. А. 3-е изд., стер. Москва: Дашков и К, 2022. - 384 с. ISBN 978-5-394-03559-3.	https://e.lanbook.com/book/277397
2.	Смирнова, Елена Евгеньевна. Управление персоналом [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.04.03 "Управление персоналом" (магистратура) / Е. Е. Смирнова, Л. А. Черкасова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2019. - 75 с. ISBN 978-5-8158-2086-9. Экземпляры: всего 15.	15 / https://portal.volgatech.net/books/Smirnova_Upravlenie_personalom_2019.pdf
3.	Арон, Ирина Станиславовна. Психология развития профессионала [Текст] : учебное пособие / И. С. Арон; М-во образования и науки Рос. федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1859-0. Экземпляры: всего 136.	136 / https://portal.volgatech.net/books/Aron_psixologia_razvitiia_professionala_2017.pdf
4.	Маралов, Владимир Георгиевич. Психология саморазвития [Текст : Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2022. - 320 с. ISBN 978-5-9916-9979-2.	https://urait.ru/bcode/491953
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	310 (III)	Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий.	удовлетворительно
Продвинутый уровень	Обучающийся твердо знает программный материал, излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	хорошо
Высокий уровень	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, грамотно и логически стройно его излагает, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, периодическими изданиями, правильно обосновывает принятые решения, свободно владеет разносторонними навыками, приемами выполнения практических работ	отлично

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

1. Особенности взаимодействия с лицами с ОВЗ

2. Феномен лидерства.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие личности в психологии. Структура личности.
2. Формирование и развитие личности. Основные стадии личностного развития.
3. Эмоции и чувства, их функции. Классификация эмоциональных переживаний.
4. Стресс: положительное и негативное влияние на саморазвитие личности. Стрессоустойчивость.
5. Темперамент: основные типы, характеристики.
6. Характер, его роль в жизни и деятельности человека. Степени выраженности характера.
7. Я-концепция.
8. Саморазвитие и самоорганизация.
9. Типологии личности.
10. Способности: типология и характеристика.
11. Коммуникативные барьеры: виды, уровни прозрачности.
12. Вербальная коммуникация.
13. Невербальная коммуникация.
14. Конфликт как социально-психологический феномен общественной жизни.
15. Массовое сознание и саморазвитие личности.
16. Типы межличностного общения.
17. Определение психологического типа. Психологический портрет личности.
18. Общение как восприятие людьми друг друга.
19. Техника деловых коммуникаций.
20. Этика и этикет общения.
21. Феномен лидерства.
22. Психологическое содержание интеракции: кооперация и конкуренция.
23. Социальная психология групп и коллективов: классификация, особенности, функционирование.
24. Феномены малой группы.
25. Принятие групповых решений.
26. Особенности взаимодействия с лицами с ОВЗ

ФОС

1. Темперамент – это ...

а) совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения и психических процессов человека;

б) система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к

людям, к труду, к вещам и т. д.;

в) сознательное регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий;

г) индивидуально-психологические особенности личности, определяющие успех в деятельности;

д) субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности в форме переживаний, связанных с удовлетворением биологически значимых потребностей.

2. Темперамент, будучи ..., является базой большинства свойств личности.

а) приобретенным; б) социальным; в) динамическим; г) изменчивым; д) **врожденным**.

3. Особенности человека, выражающиеся в преимущественной направленности активности личности либо во вне, либо во внутрь, на свои переживания и мысли –

это ...

а) интериоризация – экстериоризация; б) **экстраверсия – интроверсия**; в) интрапсихическое – интериопсихическое; г) активность – реактивность; д) сензитивность – ригидность.

4. Сильный тип темперамента, характеризующийся подвижностью, высокой психической активностью, разнообразием мимики, уравновешенностью, отзывчивостью и общительностью, это ...

а) **сангвиник**; б) холерик; в) флегматик; г) меланхолик; д) амбиверт.

5. Представители какой темпераментной группы обладают особой чувствительностью и испытывают наибольшие трудности в общении с малознакомыми людьми?

а) флегматики; б) сангвиники; в) **меланхолики**; г) холерики; д) амбиверты.

6. Что из перечисленного ниже играет наиболее значимую роль в формировании характера?

а) действия; б) эмоции; в) мышление; г) **поступки**; д) задатки.

7. У таких людей почти никогда не бывает ни собственного мнения, ни собственной социальной позиции. Они беспрекословно подчиняются обстоятельствам, быстро меняют свои убеждения:

а) **конформный тип**; б) мыслительный тип; в) чувствующий тип; г) демонстративный тип; д) педантичный тип.

8. Характер – это

а) совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения и психических процессов человека;

б) система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к людям, к труду, к вещам и т. д.;

в) сознательное регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий;

г) индивидуально-психологические особенности личности, определяющие успех в деятельности;

д) субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности в форме переживаний, связанных с удовлетворением биологически значимых потребностей.

9. Способности, которые определяют успехи человека в различных видах деятельности и общения (умственные, речевые и т. д.) – это ...

а) специальные; б) теоретические; в) природные; **г) общие;** д) учебные.

10. Способности, которые определяют успехи человека в отдельных видах деятельности и общения (математические, литературные, технические и т. д.) – это ...

а) общие; **б) специальные;** в) практические; г) природные; д) учебные.

11. Врожденные анатомо-физиологические особенности организма человека, составляющие природную особенность его способностей, – это ...

а) навыки; б) свойства; **в) задатки;** г) умения; д) функции.

12. Определением способностей является ...

а) совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения и психических процессов человека;

б) система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к людям, к труду, к вещам и т. д.;

в) сознательное регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий;

г) индивидуально-психологические особенности личности, определяющие успех в деятельности;

д) субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности в форме переживаний, связанных с удовлетворением биологически

значимых потребностей.

13. Какое из перечисленных определений соответствует понятию психологического процесса воля?

- а) умение человека мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудностей;
- б) сознательное регулирование человеком психики и своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий;**
- в) способность контролировать эмоциональную сферу, подчинять поведение решению поставленных задач;
- г) умение тормозить чувства, действия, мысли, мешающие осуществлению принятого решения;
- д) индивидуально-психологические особенности, определяющие успех в выполнении какой-либо деятельности.

14. Степень необходимого волевого усилия для достижения цели – это ...

- а) настойчивость; б) смелость; **в) сила воли;** г) решительность; д) спокойствие.

15. Какое из перечисленных понятий не относится к волевым качествам личности?

- а) выдержка; б) настойчивость; в) смелость; **г) доброжелательность;** д) дисциплинированность.

16. Как называется модель, которая рассматривает общение как взаимодействие партнеров по общению?

- а) перцептивная;
- б) коммуникативная;
- в) интерактивная;**
- г) манипулятивная.

17. Обмен информацией, мнениями, переживаниями, соображениями, настроениями – это:

- а) перцепция;
- б) коммуникация;**
- в) интеракция;
- г) манипуляция.

18. В чем заключается перцептивная сторона общения?

- а) **в восприятии внешних признаков собеседника;**
- б) в обмене информацией;
- в) во взаимодействии;
- г) в обмене приветствиями.

19. К какому из видов невербальных средств общения относится рукопожатие, касание, похлопывание по плечу?

- а) кинесика;
- б) **такесика;**
- в) просодика и экстралингвистика;
- г) проксемика.

20. Что такое эмпатия?

- а) умение добиться благоприятного положительного отношения собеседника к нам;
- б) механизм самопознания в процессе общения, способность человека осознавать то, как он воспринимается партнером по общению;
- в) **эмоциональное вчувствование, сопереживание партнеру по общению;**
- г) умение найти общий язык с собеседником.

21. Умение добиться благоприятного, стойкого положительного отношения собеседника к нам – это:

- а) **рефлексия;**
- б) идентификация;
- в) аттракция;
- г) эмпатия.

22. Причины возникновения коммуникативных барьеров:

- а) особенности интеллекта общающихся;
- б) **различный лексикон и тезаурус;**
- в) неодинаковое знание предмета разговора;
- г) психологические особенности общающихся;

д) все верно.

23. Способ психологического воздействия, основанный на некритическом восприятии и принятии индивидом целенаправленного потока информации, которая не нуждается в доказательствах и логике:

- а) убеждение;
- б) внушение;
- в) подражание;
- г) **заражение.**

8. Расположите во временной последовательности основные фазы стресса:

- а) стадия истощения; 3
- б) реакция тревоги; 2
- в) стадия сопротивления. 1

24. Один из эффективных способов регуляции психических состояний:

- а) употребление алкоголя;
- б) **нервно-мышечная релаксация;**
- в) посещение кинотеатра;
- г) просмотр телепередач.

25. Чрезвычайный или патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс:

- а) перегрузка;
- б) **стрессор;**
- в) громкий шум;
- г) усталость.

1. Эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении желаемой цели:

- а) **горе;**
- б) фрустрация;
- г) печаль;

д) аффект.

27. Социальная установка – это ...

- а) устойчивое внутреннее отношение человека к кому-либо или к чему-либо, включающее мысли, эмоции и действия, предпринимаемые им в отношении данного объекта;
- б) ожидаемые от человека, занимающего в обществе определенное положение, соответствующих действий и поступков;
- в) приписывание какого-либо непосредственно не воспринимаемого свойства предмету, человеку или явлению;
- г) совокупность норм, правил поведения, характеризующих действия человека, занимающего определенное положение в обществе;
- д) способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий.

28. Понятие «атрибуция» можно определить как ...

- а) устойчивое внутреннее отношение человека к кому-либо или к чему-либо, включающее мысли, эмоции и действия, предпринимаемые им в отношении данного объекта;
- б) ожидаемые от человека, занимающего в обществе определенное положение, соответствующих действий и поступков;
- в) приписывание какого-либо непосредственно не воспринимаемого свойства предмету, человеку или явлению;**
- г) совокупность норм, правил поведения, характеризующих действия человека, занимающего определенное положение в обществе;
- д) способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий.

29. Коммуникация, как один из структурных элементов межличностного общения, - это ...

- а) взаимодействие индивидов; **б) обмен информацией;** в) межличностное восприятие;
- г) влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

30. Психологические препятствия, устанавливаемые на пути нежелательной информации, называются коммуникативными барьерами. Что, из перечисленного ниже, не относится к ним?

- а) различные системы кодификации информации;
- б) субъективное обесценивание значимости информации за счет снижения авторитетности ее источника;

- в) существенные различия в семантических системах партнеров;
- г) сложная логика рассуждений коммуникатора;
- д) состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности.**

31. Интеракция, как один из структурных элементов межличностного общения, - это ...

- а) взаимодействие индивидов;** б) обмен информацией; в) межличностное восприятие;
- г) влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

32. Инцидент – это ...

- а) ситуация скрытого или открытого противоборства участников конфликта;
- б) противоречие, которое явилось источником конфликта;**
- в) противоположно направленные убеждения оппонентов;
- г) действия участников конфликтной ситуации, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними;
- д) истощение личностных и социальных ресурсов оппонентов.

33. Феномен аутгрупповой агрессии включает в себя ...

- а) неприязнь к членам другой группы;**
- б) принятие человеком чужого неправильного мнения, подчинение мнению группового большинства;
- в) подчинение мнению группового меньшинства;
- г) девиантное поведение членов группы;
- д) психологическая несовместимость членов группы.

34. К основным теориям лидерства НЕ относится ...

- а) харизматическая; б) ситуативная; **в) аффективная;** г) синтетическая.

35. Какие из перечисленных ниже норм не относятся к групповым?

- а) нормы общения; б) нормы инструментальной деятельности; **в) нормы саморегуляции;** г) этические нормы; д) нормы конфликта.

36. Причина конфликта – это:

- а) противоположные мотивы субъектов социального взаимодействия;

- б) стечение обстоятельств, которые проявляют конфликт;
- в) явления, факты, события, которые предшествуют конфликту и при определенных условиях деятельности субъектов социального взаимодействия вызывают его;
- г) накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия, которые создают почву для реального противоборства между ними;**
- д) то, из-за чего возникает конфликт.

37. Затухание конфликта – это...

- а) временное прекращение противодействия при сохранении основных признаков конфликта;**
- б) устранение противоречия третьей стороной;
- в) ликвидация основных структурных элементов конфликта;
- г) возникновение нового, значимого противоречия или изменение объекта;
- д) совместная деятельность участников, направленная на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к столкновению.

38. Компромисс – это...

- а) метод урегулирования социального конфликта, основанный на взаимных уступках сторон;**
- б) обсуждение спорного вопроса;
- в) метод урегулирования социального конфликта, ориентированный на совместное решение проблем;
- г) метод урегулирования социального конфликта, направленный на самоотожествление личности с другим человеком, группой, образом;
- д) метод урегулирования социального конфликта с помощью медиатора.

39. Урегулирование конфликта – это...

- а) временное прекращение противодействия при сохранении основных признаков конфликта;
- б) устранение противоречия третьей стороной;**
- в) ликвидация основных структурных элементов конфликта;
- г) возникновение нового, значимого противоречия или изменение объекта;
- д) совместная деятельность участников, направленная на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к столкновению.

40. Содержание управления конфликтами включает:

- а) прогнозирование, предупреждение (стимулирование), регулирование, разрешение;**
- б) прогнозирование, предупреждение (стимулирование), разрешение;
- в) прогнозирование, регулирование, разрешение;
- г) прогнозирование, анализ, предупреждение, разрешение;
- д) анализ конфликтной ситуации, прогнозирование, предупреждение, разрешение.

Открытые вопросы

1. Дайте краткую характеристику этапов самосовершенствования личности

Ответ:

- 1. потребность в переменах;
- 2. представление об идеальном «Я»;
- 3. поиск своих сильных и слабых сторон;
- 4. составление плана по достижению цели;
- 5. непосредственные действия.

2. Как бы вы определили, в чем ценность саморазвития?

Ответ:

Главная цель этого процесса — достижение желаемых результатов и обретение удовлетворенности жизнью.

3. В чем отличие развития и саморазвития?

Ответ:

Разница между развитием и саморазвитием в осознанности и источнике мотивации. С развитием обычно обстоятельства помогают в виде "волшебного пинка" - человеку просто приходится меняться (развиваться), чтобы продолжать жить. А саморазвитие это осознанное решение и осознанная деятельность, мотивация изнутри.

4. Чем коллектив отличается от команды?

Ответ:

Коллектив — постоянное объединение людей с целью выполнения определенных однородных функций. Это может быть подразделение или отдел на предприятии. Команда — временное объединение людей с целью выполнения каких-либо задач. Как правило это

разработка одного проекта, после завершения которого, команда распадается.

5. Мы определили саморазвитие как специфическую деятельность. В чем, по вашему мнению, состоит эта специфика?

Ответ:

Саморазвитие представляет из себя систематическое развитие навыков, знаний, убеждений, компетенций и качеств личности. Главная цель этого процесса — достижение желаемых результатов и обретение удовлетворенности жизнью «Саморазвитие включает в себя приобретение новых знаний, умений и навыков, самоанализ, рефлексия, постоянное обучение и самосовершенствование.