

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Психология профессионального самоопределения

| | |
|---------------------------------|--|
| <i>Направление подготовки</i> | Психология |
| <i>Код</i> | 37.04.01 |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Консультативная и клиническая психология |
| <i>Квалификация выпускника</i> | магистр |

**Москва
2023**

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

| Группа компетенций | Категория компетенций | Код |
|----------------------|---|-------|
| Универсальные | Системное и критическое мышление | УК-1 |
| Универсальные | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 |
| Общепрофессиональные | | ОПК-9 |

2. Компетенции и индикаторы их достижения

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|-----------------|---|---|
| УК-1 | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | <p>УК-1.1: - критически анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними;</p> <p>УК-1.3: - на основе системного подхода ориентируется в перспективных направлениях профильных отраслей науки, актуальных проблемах теории и практики в профессиональной сфере и путях их решения;</p> <p>УК-1.4: - осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации, выбирает методы критического анализа, адекватные проблемной ситуации, и определяет достоверность получаемой информации, разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на общий результат планируемой деятельности.</p> |
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | <p>УК-6.1: - определяет уровень самооценки и уровень притязаний, приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК-6.2: - оценивает собственные личные и профессиональные качества и ресурсы, определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития;</p> |

| | | |
|-------|--|---|
| | | УК-6.3: - выстраивает и реализует траекторию саморазвития, совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. |
| ОПК-9 | Способен выполнять основные функции управления психологической практикой | ОПК-9.1: - применяет на практике современные концепции организации психологической службы в различных сферах деятельности и создания собственной психологической практики; ОПК-9.2: - руководит психологической службой в организациях различных сфер деятельности, собственной психологической практикой. |

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать | Уметь | Владеть |
|---------------------------|--|---|--|
| Код компетенции | УК-1 | | |
| | - методологические и теоретические основы психологии личности; - социально-психологические аспекты поведения и профессиональной деятельности личности; - особенности и закономерности проявления психических свойств личности; - социально - психологические проблемы и роль взаимодействия личности в ее взаимодействии с социальным окружением. | - осуществлять самостоятельный поиск и проводить анализ научной литературы; - критически оценивать свои достоинства и недостатки; - понимать мнение и позицию людей; - видеть в «другом» полноценную равно-достоиную личность и понимать ее отличительные характеристики как проявление ее индивидуальности и неповторимости; - объективно воспринимать и оценивать людей и преодолевать барьеры в общении. | - навыками самостоятельной работы с научной литературой по психологии; - культурой общения. |
| Код компетенции | УК-6 | | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - методологические и теоретические основы психологии деятельности; - способы и методы самостоятельного поиска научной литературы; - социально-психологические аспекты поведения и деятельности людей; - особенности и закономерности протекания психических процессов, психических состояний и психических свойств личности в деятельности; - социальной идентичности, саморегуляции, путях повышения самооценки. | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно планировать и осуществлять исследовательскую деятельность; - определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития; - анализировать собственный личностный рост; - определять пути своего дальнейшего профессионального роста. | <ul style="list-style-type: none"> - навыками совершенствования собственной деятельности на основе самооценки для выстраивания взаимодействия с другими, траектории профессионального развития. |
| ОПК-9 | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и практические основы психологии деятельности; - основные функции управления психологической практикой; - методы и способы управления психологической практикой. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные функции управления психологической практикой; - управлять личностными ресурсами; - определять собственные возможности уровня развития интеллектуальных, личностных особенностей, управленческих способностей. | <ul style="list-style-type: none"> - базовыми приемами анализа и интерпретации ситуации, особенностей личности, способствующих или препятствующих профессиональному развитию; - навыками управления психологической практикой. |

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Межкультурная коммуникация», «Основы психотерапии», «Теория и практика психодиагностики», «Планирование и проведение психологического исследования», «Методика преподавания психологии», «Психологическое консультирование»,

«Консультативная психология: теория и практика», «Современные методы и техники психоконсультирования и психотерапии», «Практические аспекты деятельности клинического психолога», «Модели и методы супервизии», «Педагогическая практика», «Производственная практика в профильных организациях» и др.

Освоение дисциплины «Психология профессионального самоопределения» является необходимой основой для формирования полноценного специалиста в области психологии уровня магистратуры.

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать универсальные и общепрофессиональные компетенции в профессиональной деятельности.

В рамках освоения программы магистратуры выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: научно-исследовательский, консультативный, коррекционно-развивающий, педагогический.

Профиль (направленность) программы установлена путем её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Консультативная и клиническая психология.

5. Объем дисциплины

| <i>Виды учебной работы</i> | | <i>Форма обучения</i> | | |
|--|--|-----------------------|------------------------------------|---|
| | | <i>Очная</i> | <i>Очно-заочная форма обучения</i> | <i>Очно-заочная форма с применением ДОТ</i> |
| Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы | | 2/72 | 2/72 | 2/72 |
| Контактная работа: | | | | |
| | Занятия лекционного типа | 16 | 8 | 8 |
| | Занятия семинарского типа | 32 | 24 | 24 |
| | Промежуточная аттестация: Зачет / зачет с оценкой / экзамен / | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Самостоятельная работа (СРС) | | 23,9 | 39,9 | 39,9 |

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

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1. Очная форма обучения

| № п/п | Раздел/тема | Всего час. | Виды учебной работы (в часах) | | | |
|-------|---|------------|-------------------------------|-------|-----|------------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Самостоятельная работа |
| | | | ЛК | ПР\ЛБ | СЕМ | |
| 1 | Психология как наука. Методы психофизиологических исследований. | 9 | 2 | 4 | | 3 |
| 2 | Основные свойства | 9 | 2 | 4 | | 3 |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|---|---|--|-----|
| | ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | | | | | |
| 3 | Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний. | 9 | 2 | 4 | | 3 |
| 4 | Психологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека | 9 | 2 | 4 | | 3 |
| 5 | Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, Психология профессионального отбора и профпригодности. | 9 | 2 | 4 | | 3 |
| 6 | Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника | 9 | 2 | 4 | | 3 |
| 7 | Понятие эргономики и технической эстетики | 9 | 2 | 4 | | 3 |
| 8 | Влияния эргономики и технической эстетики на Психологические состояния персонала | 8,9 | 2 | 4 | | 2,9 |
| | Промежуточная аттестация | 0,1 | | | | |
| | Итого: | 72 | | | | |

6.1.2.Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Раздел/тема | Всего час. | Виды учебной работы (в часах) | | | |
|-------|----------------|------------|-------------------------------|-------|-----|------------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Самостоятельная работа |
| | | | ЛК | ПР\ЛБ | СЕМ | |
| 1 | Психология как | 9 | 1 | 3 | | 5 |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|---|---|--|-----|
| | наука. Методы психофизиологических исследований. | | | | | |
| 2 | Основные свойства ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 3 | Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 4 | Психологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 5 | Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, Психология профессионального отбора и профпригодности. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 6 | Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 7 | Понятие эргономики и технической эстетики | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 8 | Влияния эргономики и технической эстетики на Психологические состояния персонала | 8,9 | 1 | 3 | | 4,9 |
| | Промежуточная аттестация | 0,1 | | | | |
| | Итого: | 72 | | | | |

6.1.3.Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

| № п/п | Раздел/тема | Всего час. | Виды учебной работы (в часах) | | | |
|-------|--|------------|-------------------------------|-------|-----|------------------------|
| | | | Аудиторная работа | | | Самостоятельная работа |
| | | | ЛК | ПР\ЛБ | СЕМ | |
| 1 | Психология как наука. Методы психофизиологических исследований. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 2 | Основные свойства ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 3 | Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 4 | Психологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 5 | Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, Психология профессионального отбора и профпригодности. | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 6 | Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 7 | Понятие эргономики и технической эстетики | 9 | 1 | 3 | | 5 |
| 8 | Влияния эргономики | 8,9 | 1 | 3 | | 4,9 |

| | | | | | | |
|--|---|-----------|--|--|--|--|
| | и технической эстетики на Психологические состояния персонала | | | | | |
| | Промежуточная аттестация | 0,1 | | | | |
| | Итого: | 72 | | | | |

6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1.Содержание лекционных занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Содержание лекционного курса |
|-------|---|---|
| 1. | Психология как наука. Методы психофизиологических исследований. | <p>Психология как наука: предмет, цели, задачи. Психология понимается как наука о физиологических и нейронных механизмах психических процессов, состояний и поведения, изучающая закономерности и особенности функционирования физиологических систем человека в профессиональной деятельности, влияние профессиональной деятельности на состояние человека.</p> <p>Структура дисциплины, логика ее раскрытия в рамках учебного курса. Краткий обзор основной литературы по курсу. Краткая характеристика критериев контроля.</p> <p>Связь психофизиологии с другими науками. Прикладное значение психофизиологии профессиональной деятельности: профессиональный отбор; сохранение и поддержание баланса между здоровьем и высокой производительностью; профилактика и коррекция негативных (стрессовых) состояний.</p> <p>Общее описание методов исследования. Объективные (физиологические и психометрические) и субъективные (самооценка) методы психофизиологии. Примеры, достоинства, недостатки.</p> |
| 2. | Основные свойства ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | <p>Основные свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность. Типы нервной системы (или типы нервной деятельности) – понятие темперамента, современные концепции темперамента.</p> <p>Физиологические основы психических процессов.</p> <p>Ощущения: понятие, физиологическая основа, виды. Восприятие: понятие, физиологическая основа, виды, свойства, модальности. Память: понятие, физиологическая основа, виды памяти (биологическая, генетическая, иммунологическая, неврологическая, генотипическая, фенотипическая), методы исследования. Теории памяти: временная теория, Теория активной памяти. Виды памяти по объекту запоминания (декларативная (образная), процедурная (моторная), словеснологическая). Закономерности функционирования и развития.</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>Внимание. Понятие, физиологическая основа, виды внимания, основные свойства, методы исследования. Характеристики внимания (объем, устойчивость, способность к распределению и переключению, селективность). Виды внимания (произвольное, непроизвольное, послепроизвольное). Ориентировочный рефлекс как физиологическая основа непроизвольного внимания. Физиологические особенности произвольного и послепроизвольного внимания. Отдельные виды внимания: Антиципирующее внимание, моторное внимание (идеомоторная тренировка).</p> <p>Мышление: понятие, виды, индивидуальные стили мышления, основные логические операции. Речь: понятие, основные виды. Связь мышления и речи. Сознание. Физиологическое и философское определение сознания. Связь сознания с вниманием и памятью. Уровни сознания – от глубокой комы до полного бодрствования. Неоднородность мозговой активности: межполушарная асимметрия, динамика суточной активности. Сон как особая форма активности мозга.</p> |
| 3. | <p>Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний.</p> | <p>Влияние эмоций на деятельность. Эмоции как особый вид психических процессов. Функции эмоций: отражательная, побуждающая, подкрепляющая, переключательная, коммуникативная. Нейрохимия эмоций. Теории эмоций: когнитивная, потребностно-информационная теория эмоций. Модели организации эмоций: дискретная модель, многомерная модель, модель Дж. Грея.</p> <p>Понятие мотивации, функции мотивации. Теория потребностей А.Маслоу. Оптимум мотивации. Закон Йоркса –Додсона.</p> <p>Теория стресса Г.Селье, динамика развития стресса, фазы общего адаптационного синдрома; клинко-психологические, психологические, физиологические, эндокринные признаки истощения ресурсов организма. Психоэмоциональное выгорание (профессиональное выгорание). Сбалансированная смена напряжений и расслаблений как решающий фактор, определяющий самочувствие. Способы снятия переутомления и перенапряжения (приемы релаксации). Система психофизиологического саморегулирования, самовнушение, дыхание, снятие мышечного напряжения, контроль поведенческих реакций. Парадокс намерения. Посттравматический стрессовый синдром: понятие, симптомы, физиологический смысл.</p> |
| 4. | <p>Психологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека</p> | <p>Понятие функционального состояния, основные параметры функциональные состояния, условия формирования функционального состояния. Оптимальная работоспособность: определение, физиологическая основа, объективные и субъективные проявления. Физиологическая основа и функциональное значение утомления, поведенческие, психологические, физиологические признаки, профилактика утомления. Физиологическая основа, объективные и субъективные проявления монотонии,</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>характерные особенности. «Монотонность работы» Динамика работоспособности и состояния утомления. Режим труда и отдыха, физиологический критерий его рациональности. Перерывы в работе: регламентированные, короткие, микроперерывы, паузы.</p> |
| 5. | <p>Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, Психология профессионального отбора и профпригодности.</p> | <p>Активная позиция человека в формировании себя (теория деятельности А.Н. Леонтьева). Профессионально-важные качества, их развитие. Специализация в деятельности. Этапы психологического анализа деятельности. Сущность и этапы процесса профессионализации, закономерности профессионального и личностного развития. Понятие акмеологии. Литические и критические периоды. Возрастные кризисы. Основы профессиографии, краткая история, принципы профессиографии, методы профессиографирования. Цель профессиографии. Понятие профессиограммы и психограммы. Типы профессиограмм. Структура профессиограммы. Понятие профотбора, принципы. Виды, принципы, этапы профессионального отбора. Психологические ограничения при профотборе.</p> |
| 6. | <p>Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника</p> | <p>Оценка физиологической стоимости работы, понятие рабочей нагрузки. Цели применения руководства "Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса". Требования человека к профессии, трудность как субъективное восприятие рабочей нагрузки. Классы условий труда: оптимальные, допустимые, вредные, опасные. Понятия тяжесть и напряженность. Параметры и правила оценки труда по степени тяжести и напряженности трудового процесса. Методы оценки тяжести и напряженности.</p> |
| 7. | <p>Понятие эргономики и технической эстетики</p> | <p>Понятие эргономики. Междисциплинарные связи эргономики. История развития эргономики и ее современное состояние. Основные направления развития эргономики в современных условиях Техническая эстетика, инженерная психология, производственная эргономика. Методологические средства эргономики. Принципы эргономического анализа трудовой деятельности. основные понятия и современные принципы эргономики; основная нормативно-техническая документация в области эргономических требований безопасности; принципы, методы и технические средства эргономики. Роль «человеческого» фактора в причинно-следственном анализе аварийных ситуаций.</p> |
| 8. | <p>Влияния эргономики и технической эстетики на Психологические состояния персонала</p> | <p>Связь человека и техники на психофизиологическом уровне. Функционирование системы «человек-машина». Эргономические требования. Психологические аспекты профессиональной деятельности специалиста в области техносферной безопасности. Теоретические основы психологии безопасности труда и основные эргономические требования рациональной взаимосвязи человека с машиной.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | Роль «человеческого» фактора в причинно-следственном анализе аварийных ситуаций. |
|--|--|--|

6.2.2 Содержание практических занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Содержание практических занятий |
|-------|---|--|
| 1. | Психология как наука. Методы психофизиологических исследований. | <p>Психология как наука: предмет, цели, задачи.</p> <p>Структура дисциплины, логика ее раскрытия в рамках учебного курса.</p> <p>Краткий обзор основной литературы по курсу.</p> <p>Краткая характеристика критериев контроля.</p> <p>Связь психофизиологии с другими науками.</p> <p>Прикладное значение психофизиологии профессиональной деятельности:</p> <p>Общее описание методов исследования.</p> <p>Объективные (физиологические и психометрические) и субъективные (самооценка) методы психофизиологии.</p> <p>Примеры, достоинства, недостатки.</p> |
| 2. | Основные свойства ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | <p>Основные свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность.</p> <p>Типы нервной системы (или типы нервной деятельности) – понятие темперамента, современные концепции темперамента.</p> <p>Ощущения: понятие, физиологическая основа, виды.</p> <p>Восприятие: понятие, физиологическая основа, виды, свойства, модальности.</p> <p>Память: понятие, физиологическая основа, виды памяти (биологическая, генетическая, иммунологическая, неврологическая, генотипическая, фенотипическая), методы исследования.</p> <p>Внимание.</p> <p>Мышление.</p> <p>Сознание.</p> |
| 3. | Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний. | <p>Влияние эмоций на деятельность.</p> <p>Теории эмоций: когнитивная, потребностноинформационная теория эмоций.</p> <p>Модели организации эмоций: дискретная модель, многомерная модель, модель Дж. Грея.</p> <p>Понятие мотивации, функции мотивации.</p> <p>Теория потребностей А.Маслоу.</p> <p>Теория стресса Г.Селье,</p> <p>Психоэмоциональное выгорание (профессиональное выгорание).</p> <p>Способы снятия переутомления и перенапряжения (приемы релаксации).</p> <p>Система психофизиологического саморегулирования, самовнушение, дыхание, снятие мышечного напряжения, контроль поведенческих реакций. Парадокс намерения.</p> <p>Посттравматический стрессовый синдром: понятие, симптомы, физиологический смысл.</p> |

| | | |
|----|--|--|
| 4. | Психологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека | <p>Оптимальная работоспособность: определение, физиологическая основа, объективные и субъективные проявления.</p> <p>Физиологическая основа и функциональное значение утомления, поведенческие, психологические, физиологические признаки, профилактика утомления.</p> <p>Проявления монотонии, характерные особенности. Динамика работоспособности и состояния утомления.</p> <p>Режим труда и отдыха, физиологический критерий его рациональности.</p> <p>Перерывы в работе: регламентированные, короткие, микроперерывы, паузы.</p> |
| 5. | Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, Психология профессионального отбора и профпригодности. | <p>Активная позиция человека в формировании себя (теория деятельности А.Н. Леонтьева).</p> <p>Профессионально-важные качества, их развитие.</p> <p>Специализация в деятельности.</p> <p>Цель профессиографии.</p> <p>Понятие профессиограммы и психограммы.</p> <p>Типы профессиограмм.</p> <p>Структура профессиограммы.</p> <p>Понятие профотбора, принципы</p> |
| 6. | Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника | <p>Оценка физиологической стоимости работы, понятие рабочей нагрузки.</p> <p>Цели применения руководства "Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса".</p> <p>Требования человека к профессии, трудность как субъективное восприятие рабочей нагрузки.</p> <p>Параметры и правила оценки труда по степени тяжести и напряженности трудового процесса.</p> <p>Методы оценки тяжести и напряженности.</p> |
| 7. | Понятие эргономики и технической эстетики | <p>Что является объектом и предметом изучения эргономики?</p> <p>Что такое эргономическая система и что входит в ее состав?</p> <p>Опишите цели и теоретические задачи эргономики.</p> <p>Что такое человеческий фактор в технике? то такое эргономичность и каковы основные свойства эргономики?</p> <p>Что такое управляемость, обслуживаемость, освоенность, обитаемость?</p> <p>Как формировались предпосылки возникновения эргономики?</p> <p>Назовите этапы зарождения эргономики в России?</p> <p>Дайте общую характеристику начального этапа развития инженерной психологии?</p> <p>Дайте общую классификацию эргономических методов?</p> <p>Что понимают под организационными эргономическими методами?</p> |
| 8. | Влияния эргономики и технической эстетики на | <p>Какие компоненты входят в структуру психической деятельности?</p> <p>Какие психические процессы, свойства и состояния влияют</p> |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Психологические состояния персонала | <p>на безопасность труда? Дайте их характеристику</p> <p>Как характер человека влияет на безопасность труда?</p> <p>Как различаются виды и формы трудовой деятельности?</p> <p>Как классифицируются условия труда по тяжести и напряженности трудового процесса?</p> <p>Как классифицируются условия труда по факторам производственной среды?</p> <p>Что понимают под работоспособностью? Динамика работоспособности</p> <p>Что такое запредельное психическое состояние и чем оно характеризуется?</p> <p>Как влияет алкоголь на безопасность?</p> <p>Каковы основные психологические причины травматизма и методы их устранения?</p> |
|-------------------------------------|---|

6.2.3 Содержание самостоятельной работы

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Содержание самостоятельной работы |
|-------|---|---|
| 1. | Психология как наука. Методы психофизиологических исследований. | <p>Психология как наука: предмет, цели, задачи. Психология понимается как наука о физиологических и нейронных механизмах психических процессов, состояний и поведения, изучающая закономерности и особенности функционирования физиологических систем человека в профессиональной деятельности, влияние профессиональной деятельности на состояние человека.</p> <p>Структура дисциплины, логика ее раскрытия в рамках учебного курса. Краткий обзор основной литературы по курсу. Краткая характеристика критериев контроля.</p> <p>Связь психофизиологии с другими науками. Прикладное значение психофизиологии профессиональной деятельности: профессиональный отбор; сохранение и поддержание баланса между здоровьем и высокой производительностью; профилактика и коррекция негативных (стрессовых) состояний.</p> <p>Общее описание методов исследования. Объективные (физиологические и психометрические) и субъективные (самооценка) методы психофизиологии. Примеры, достоинства, недостатки.</p> |
| 2. | Основные свойства ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | <p>Основные свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность. Типы нервной системы (или типы нервной деятельности) – понятие темперамента, современные концепции темперамента.</p> <p>Физиологические основы психических процессов.</p> <p>Ощущения: понятие, физиологическая основа, виды.</p> <p>Восприятие: понятие, физиологическая основа, виды, свойства, модальности.</p> <p>Память: понятие, физиологическая основа, виды памяти (биологическая, генетическая, иммунологическая, неврологическая, генотипическая, фенотипическая), методы исследования. Теории памяти: временная теория, Теория активной памяти. Виды памяти по</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>объекту запоминания (декларативная (образная), процедурная (моторная), словеснологическая). Закономерности функционирования и развития.</p> <p>Внимание. Понятие, физиологическая основа, виды внимания, основные свойства, методы исследования. Характеристики внимания (объем, устойчивость, способность к распределению и переключению, селективность). Виды внимания (произвольное, непроизвольное, послепроизвольное). Ориентировочный рефлекс как физиологическая основа непроизвольного внимания. Физиологические особенности произвольного и послепроизвольного внимания. Отдельные виды внимания: Антиципирующее внимание, моторное внимание (идеомоторная тренировка).</p> <p>Мышление: понятие, виды, индивидуальные стили мышления, основные логические операции. Речь: понятие, основные виды. Связь мышления и речи. Сознание. Физиологическое и философское определение сознания. Связь сознания с вниманием и памятью. Уровни сознания – от глубокой комы до полного бодрствования. Неоднородность мозговой активности: межполушарная асимметрия, динамика суточной активности. Сон как особая форма активности мозга.</p> |
| 3. | <p>Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний.</p> | <p>Влияние эмоций на деятельность. Эмоции как особый вид психических процессов. Функции эмоций: отражательная, побуждающая, подкрепляющая, переключательная, коммуникативная. Нейрохимия эмоций. Теории эмоций: когнитивная, потребностно-информационная теория эмоций. Модели организации эмоций: дискретная модель, многомерная модель, модель Дж. Грея.</p> <p>Понятие мотивации, функции мотивации. Теория потребностей А.Маслоу. Оптимум мотивации. Закон Йоркса –Додсона.</p> <p>Теория стресса Г.Селье, динамика развития стресса, фазы общего адаптационного синдрома; клинико-психологические, психологические, физиологические, эндокринные признаки истощения ресурсов организма. Психоэмоциональное выгорание (профессиональное выгорание). Сбалансированная смена напряжений и расслаблений как решающий фактор, определяющий самочувствие. Способы снятия переутомления и перенапряжения (приемы релаксации). Система психофизиологического саморегулирования, самовнушение, дыхание, снятие мышечного напряжения, контроль поведенческих реакций. Парадокс намерения.</p> <p>Посттравматический стрессовый синдром: понятие, симптомы, физиологический смысл.</p> |
| 4. | <p>Психологические функциональные состояния, их влияние на деятельность человека</p> | <p>Понятие функционального состояния, основные параметры функциональные состояния, условия формирования функционального состояния. Оптимальная работоспособность: определение, физиологическая основа, объективные и субъективные проявления. Физиологическая основа и функциональное значение утомления,</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | поведенческие, психологические, физиологические признаки, профилактика утомления. Физиологическая основа, объективные и субъективные проявления монотонии, характерные особенности. «Монотонность работы» Динамика работоспособности и состояния утомления. Режим труда и отдыха, физиологический критерий его рациональности. Перерывы в работе: регламентированные, короткие, микроперерывы, паузы. |
| 5. | Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, Психология профессионального отбора и профпригодности. | Активная позиция человека в формировании себя (теория деятельности А.Н. Леонтьева). Профессионально-важные качества, их развитие. Специализация в деятельности. Этапы психологического анализа деятельности. Сущность и этапы процесса профессионализации, закономерности профессионального и личностного развития. Понятие акмеологии. Литические и критические периоды. Возрастные кризисы. Основы профессиографии, краткая история, принципы профессиографии, методы профессиографирования. Цель профессиографии. Понятие профессиограммы и психограммы. Типы профессиограмм. Структура профессиограммы. Понятие профотбора, принципы Виды, принципы, этапы профессионального отбора. Психологические ограничения при профотборе. |
| 6. | Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника | Оценка физиологической стоимости работы, понятие рабочей нагрузки. Цели применения руководства "Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса". Требования человека к профессии, трудность как субъективное восприятие рабочей нагрузки. Классы условий труда: оптимальные, допустимые, вредные, опасные. Понятия тяжесть и напряженность. Параметры и правила оценки труда по степени тяжести и напряженности трудового процесса. Методы оценки тяжести и напряженности. |
| 7. | Понятие эргономики и технической эстетики | Понятие эргономики. Междисциплинарные связи эргономики. История развития эргономики и ее современное состояние. Основные направления развития эргономики в современных условиях Техническая эстетика, инженерная психология, производственная эргономика. Методологические средства эргономики. Принципы эргономического анализа трудовой деятельности. основные понятия и современные принципы эргономики; основная нормативно-техническая документация в области эргономических требований безопасности; принципы, методы и технические средства эргономики. Роль «человеческого» фактора в причинно-следственном анализе аварийных ситуаций. |
| 8. | Влияния эргономики и технической эстетики на Психологические | Связь человека и техники на психофизиологическом уровне. Функционирование системы «человек-машина». Эргономические требования. Психологические аспекты профессиональной деятельности специалиста в области |

| | | |
|--|---------------------|--|
| | состояния персонала | техносферной безопасности. Теоретические основы психологии безопасности труда и основные эргономические требования рациональной взаимосвязи человека с машиной. Роль «человеческого» фактора в причинно-следственном анализе аварийных ситуаций. |
|--|---------------------|--|

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

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

7.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|
| 1 | Психофизиология как наука. Методы психофизиологических исследований. | Комплексное проблемно-аналитическое задание, исследовательский проект, информационный проект, дискуссионные процедуры Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 2 | Основные свойства ЦНС, Психологические основы памяти, внимания, сознания. | Опрос, решение ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители), комплексное проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 3 | Значение эмоций в профессиональной деятельности, понятие стресса. Основные способы коррекции негативных психофизиологических состояний. | Творческие задания, интерактивные задания, исследовательский проект, дискуссионные процедуры, типовые вопросы к письменному опросу (контрольной работе) Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 4 | Психологические функциональные состояния, их | Опрос, интерактивные задания, информационный проект, |

| | | |
|---|--|---|
| | влияние на деятельность человека | дискуссионные процедуры, типовые задания к интерактивным занятиям Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 5 | Человек как субъект профессиональной деятельности. Профессиография, психофизиология профессионального отбора и профпригодности. | Комплексное проблемно-аналитическое задание, исследовательский проект, информационный проект, дискуссионные процедуры Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 6 | Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности. Оценка профессиональной деятельности с точки зрения физиологических нагрузок работника | Опрос, решение ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители), комплексное проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 7 | Понятие эргономики и технической эстетики | Комплексное проблемно-аналитическое задание, дискуссионные процедуры, типовые задания к интерактивным занятиям Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |
| 8 | Влияния эргономики и технической эстетики на Психологические состояния персонала | Интерактивные задания, исследовательский проект, информационный проект, тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи |

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые вопросы

1. Какие компоненты входят в структуру психической деятельности?
 2. Какие психические процессы, свойства и состояния влияют на безопасность труда? Дайте их характеристику
 3. Как характер человека влияет на безопасность труда?
 4. Как различаются виды и формы трудовой деятельности?
 5. Как классифицируются условия труда по тяжести и напряженности трудового процесса?
 6. Как классифицируются условия труда по факторам производственной среды?
 7. Что понимают под работоспособностью? Динамика работоспособности
 8. Что такое запредельное психическое состояние и чем оно характеризуется?
 9. Как влияет алкоголь на безопасность?
- Каковы основные психологические причины травматизма и методы их устранения?

Типовые практические задания

Составить словарь терминов по изучаемому курсу.

Практическая работа на тему «Психологические компоненты работоспособности персонала»

Цель работы: изучение компонентов работоспособности персонала

Задачи работы: 1. Понятие термина работоспособность. 2. Типы нервной системы, определяющие величину работоспособности 3. Психотехнология влияния на людей. 4. Причины понижения работоспособности.

Перечень приборов, материалов, используемых в лабораторной работе: 1. тесты

Описание (ход) работы: 1. Диагностика работоспособности 2. Исследование зависимости типа нервной системы и работоспособности

Практическая работа на тему «Психофизиологическая адаптация персонала к профессиональной деятельности»

Цель работы: изучение способов адаптации персонала к профессиональной деятельности

Задачи работы: 1. Составляющие психофизиологической адаптации: санитарно – гигиенические условия; режим работы; комфорт, удобство рабочего места; содержание и характер труда.

Перечень приборов, материалов, используемых в лабораторной работе: 1. тесты

Описание (ход) работы: 1. Диагностика санитарно – гигиенические условия 2. Анализ режима работы 3. Исследование конкретного рабочего места 4. Оценка содержания и характера труда

Практическая работа на тему «Психологические основы построения профессии»

Цель работы: формирование навыка построения профессиограммы

Задачи работы: 1. Понятие, признаки, элементы профессии. 2. Сущность и задачи психофизиологических основ построения профессий. 3. Основы профессиографии. 4. Социология профессий

Перечень приборов, материалов, используемых в лабораторной работе: 1. Тесты

Описание (ход) работы: 1. Сформулировать признаки и элементы профессии 2. Используя тесты по профессиографии составить профессиограмму одnogруппника 3. Диагностика оснований выбора профессии

Темы исследовательских, информационных, творческих проектов

Этика профессиональной деятельности эргономиста.

История развития эргономики в СССР и России.

Стандартизация в эргономике.

Социально-гуманитарные основания изменения инженерного проектирования систем "человек — машина".

Использование компьютерных технологий в эргономических исследованиях.

Формирование человекоориентированного проектирования.

Микро и мидиэргономика и ее функции в обеспечении комфортности и безопасности труда.

Психологический тип человека, его психологическое состояние и безопасность.

Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях.

Эстетические требования в эргономике.

Типовые задания к интерактивным занятиям

Подготовить элементы психограммы своей будущей профессии (любой профессии), используя методические рекомендации

А. Общая характеристика труда

1. Фотография рабочего дня.
2. Описание и оценка динамических факторов труда (работоспособность, утомление, надежность, безошибочность и др.).
3. Влияние условий труда на динамические процессы работы.
4. Психологическая характеристика рабочего места и трудовых действий.
5. Психологический анализ ошибочных действий.

Б. Требования к психическим процессам

1. Психомоторика: рабочая поза, статические и динамические нагрузки; рабочие действия: гностические, приспособительные, исполнительские и др; временные и Психологические характеристики основных технологических операций, связанных с психомоторикой; требования к выдерживанию темпоритма и точности реагирования; особые требования к психомоторике.
2. Сенсорная и перцептивная сферы: чувствительность различных сенсорных модальностей; профессионально значимые виды восприятия сигналов на фоне помех, при избытке или дефиците информации, восприятие времени, движения, скорости, пространственного положения и т.д.; особые требования к сенсорной и перцептивной сферам.
3. Профессиональные особенности познавательных процессов: влияние представлений на эффективность и надежность трудовой деятельности; требования к воспроизводящему и (или) творческому воображению; преобладающие типы мышления: наглядно-действенное, образное, теоретическое (абстрактное), «безлимитное» по времени, жестко лимитированное, в условиях дефицита времени; особенности принятия решений при выполнении работы: самостоятельность, ответственность, самоконтроль. Требования к стрессоустойчивости; преобладающий вид памяти. Требования к памяти. Устойчивость памяти в условиях напряженности (эмоционально-мнемоническая устойчивость), а также к факторам, вызывающим стрессовые состояния; особенности речи: удельный вес речи в профессиональной деятельности, требования к речи; внимание и его особенности: широта, интенсивность, устойчивость, роль внимательности как качества специалиста.

В. Требования к эмоционально-волевой сфере

1. Характеристика преобладающих эмоциональных состояний.
2. Типичный уровень нервно-психической напряженности труда.
3. Особые требования к эмоционально-волевой сфере (например, сочетание монотонии с эмоциональными перегрузками).
4. Воля и ее особенности. Основная направленность волевого процесса (управление техникой, людьми, собой и т.д.).

Г. Типичные психологические состояния в процессе труда

1. Монотония и утомление.
2. Соматогенные психологические состояния в процессе труда (гипоксия, перегревание и др.).
3. Другие состояния, свойственные данной профессии, рабочему посту либо данному индивиду, в том числе состояния внимательности и невнимательности (по часам рабочей смены, отдельным событиям и т.д.).

Д. Ансамбли профессионально значимых качеств (ключевые квалификации)

1. Общая и специфическая направленность личности. Структура, широта, активность,

устойчивость и действенность мотивации.

2. Социально-профессиональная ответственность.

3. Оптимизм.

4. Внушаемость как желательное и нежелательное свойство личности. Мера опасности повышенной внушаемости для профессиональной деятельности (недопустима, весьма нежелательна, нежелательна, допустима).

5. Нравственно-психологическая устойчивость личности (особо необходима, необходима, важна, желательна, не является обязательным профессионально значимым качеством).

6. Профессиональные и инновационные способности. Их структура, качественно-количественная характеристика, обязательность (или необязательность) для нормальной профессиональной деятельности.

7. Особенности характера: необходимые, желательные, допустимые, нежелательные, категорически противопоказанные (социальная активность, принципиальность, честность, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, организованность, дисциплинированность, коллективизм, конформизм, оптимизм, пессимизм, уступчивость, терпение, внимательность и др.).

Е. Противопоказания и ограничения

1. Последствия ошибок и особые требования к безопасности труда.

2. Характеристика профнепригодности.

3. Половозрастные ограничения.

4. Профессиональные вредности и льготы.

5. Профессиональные деформации личности.

Заключение

В этой части суммируются основные данные социального, профессиологического и психологического изучения профессии и формулируются основные рекомендации научного и(или) практического характера в следующем порядке:

1. Характеристика деятельности: функции, виды деятельности, типовые задачи и ситуации, профессиональные умения и навыки.

2. Профессионально значимые качества субъекта деятельности (социальные, профессиональные, психологические, анатомо-физиологические и др.).

3. Профессионально значимые свойства личности, состояний и процессов.

4. Профессиональные вредности, ограничения и льготы.

5. Перспективы профессионального роста и профессионального самосохранения.

Подготовить профессиограмму (профессия по выбору)

Перечень основных профессионально важных качеств, используемых при составлении аналитической профессиограммы

1. Свойства нервной системы: сила; подавленность; уравновешенность; лабильной и динамичность.

2. Двигательные характеристики: координация движений (по конкретным двигательным органам); тремор рук; скорость реакции.

3. Внимание: объем внимания; переключаемость; произвольное (концентрация внимания) и непроизвольное; распределение; устойчивое и неустойчивое внимание.

4. Память: объем памяти; скорость запоминания; готовность памяти; сообразительность; произвольная и непроизвольная долговременная, кратковременная, оперативная; сенсорная (до 1 с): иконическая (зрительная) и эхоическая (слуховая); логическая; образная; эмоциональная; сенсомоторная (психодвигательная).

5. Восприятие, пороги чувствительности: зрительное, цветоразличение; слуховое; тактильное; кинетическое; вкусовое; межличностное; социальное (социальная перцепция

– восприятие человека).

6. Мышление, интеллект: продуктивное (творческое) – репродуктивное; наглядно – образное; наглядно – действенное; словесно – логическое (вербальное и невербальное); практическое и теоретическое; интуитивное – логическое; общая эрудиция; специальные (конкретные) знания и мыслительные умения проводить операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.).

7. Коммуникативные характеристики: экстравертированность – интровертированность, организаторские способности, готовность к лидерству, коммуникативные способности, обаяние, речь: внешняя – внутренняя, вербальная – невербальная, устная – письменная; высота, сила, тембр голоса, коммуникативная воспитанность и такт, чувство юмора, остроумие.

8. Мотивация: профессиональные интересы и склонности, устойчивость мотивов, согласованность, непротиворечивость мотивов.

9. Ценностно- нравственные характеристики: соотношение профессиональных и внепрофессиональных ценностей; иерархия ценностей (общая и профессиональная), смыслы проф. деятельности и их соответствие общим жизненным смыслам, уровень осознания этих смыслов, бескорыстие, доброта, честность, порядочность, обязательность, ответственность, исполнительность, самокритичность, правдивость.

10. Волевые характеристики: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, осмысленность ответственных действий, эмоциональная 16 РПД «Психология труда» устойчивость, склонность к риску, уровень притязаний, локус контроля, волевой самоконтроль, самообладание.

11. Эстетическое чувство, художественный вкус: конкретные эстетические способности (музыкальные, художественные, моторные и др.), продуктивная и репродуктивная художественная ориентация.

12. Профессиональный и жизненный опыт: способность разумно осмысливать трудные жизненные и профессиональные ситуации; способность разумно действовать в трудных ситуациях.

13. Психологические характеристики человека: физическая сила, выносливость, ловкость, утомляемость.

14. Общее состояние психического и физического здоровья и его адекватная самооценка человеком.

Контрольное тестирование по темам

Методы психофизиологических исследований

Психофизиология профессиональной деятельности изучает:

- психологические и физиологические особенности профессий
- психологические закономерности формирования конкретных форм профессиональной деятельности
- психику в единстве с ее нейрофизиологическим субстратом
- психику и Психологические процессы в профессиональной деятельности и овладении профессией
- труд человека в системе «человек – техника – среда».

Психология труда – это наука, изучающая:

- психологические проблемы труда в различных профессиональных областях
- психологические закономерности формирования конкретных форм трудовой деятельности и отношения человека к труду
- психические процессы и психические состояния в процессе труда
- профессиографию, профотбор и профподготовку.

Практическое значение психофизиологии профессиональной деятельности для системы управления персоналом состоит в обосновании:

- мер по повышению эффективности развития и использования кадрового потенциала персонала
- оптимизации отбора кадров, профессионального обучения, организации труда
- критериев профессиональной пригодности и методов профессионального обучения персонала
- оптимизации отбора, расстановки кадров, профессионального обучения, безопасности труда, организации труда, повышения эффективности труда.

К основным методам профессиографических исследований относятся:

- наблюдение, трудовой метод, эксперимент
- беседа, наблюдение, эксперимент
- интервью, анкетирование, эксперимент
- профессиологические и Психологические .

В психологические и Психологические методы исследования профессиональной деятельности НЕ входят:

- наблюдение
- деловые игры
- анкетирование
- трудовой метод. Т

Психологические основы построения профессии

Профессиография – это:

- научно организованное информирование о профессиях, предназначенное главным образом для выбора профессии
- технология изучения требований, предъявляемых профессией к личностным качествам, психологическим, психофизиологическим свойствам и возможностям, здоровью человека
- совокупность психических и психофизиологических особенностей человека, необходимых и достаточных для эффективной профессиональной деятельности.

Типы профессий НЕ включают один из перечисленных типов:

- человек-человек
- человек-природа
- человек-техника
- человек-знак
- человек-коллектив
- человек - художественный образ.

Образ и логическая интерпретация обстановки, восприятие собственного Я, принятие решения - это компоненты:

- внешней картины труда
- внутренней картины труда
- актуальной картины труда.

Актуальная картина труда – это:

- синтез элементов внешней и внутренней картин труда, соотношение которых колеблется в широких пределах в зависимости от особенностей профессии и целей, методов ее изучения

- основа формирования программы профессионального обучения.

Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний – это:

- ориентировочный рефлекс
- рефлексия
- рефлексология.

Теория профессионализации персонала

Профессиональное обучение – это:

- процесс изменения мотивации
- деятельность по овладению знаниями, навыками и умениями

Что понимается под профессионализацией?

- овладение знаниями и навыками
- овладение знаниями, навыками и умениями
- овладение знаниями, навыками, умениями и профессиональной ролью.

Высший уровень профессионализации обеспечивает:

- стабильно высокий уровень производительности и качества труда
- решение сложных нестандартных задач
- решение нестандартных задач и устойчивый уровень деятельности в экстремальных условиях
- высокий уровень эффективности и безопасности труда.

Способность успешно применять навыки в новых, нестандартных условиях – это:

- проактивная интерференция навыков
- умение
- перенос навыка
- ретроактивная интерференция навыков

Психофизиология профессионального отбора и профпригодности

Понятие профессиональной пригодности относится к:

- профессии
- типу профессии
- группе профессий
- личности, ее индивидуально-типологическим свойствам и способностям.

Профессиональная пригодность:

- формируется в процессе обучения и труда
- является врожденной
- определяется позитивным отношением к профессии.

Человек может активно адаптироваться к многим профессиям потому что:

- у него есть к ним призвание
- он получает хорошее образование в средней школе
- природные особенности человека обладают огромной пластичностью, способностью к компенсации одних свойств другими.

Годность человека к той или иной профессии или их группе означает, что у него:

- нет противопоказаний в отношении этой профессии или группы, но нет и показаний к ним

- нет противопоказаний к ним, есть явные признаки соответствия человека требованиям этой деятельности.

Профессиональная консультация проводится:

- с группой молодых людей, выбирающих профессии
- в индивидуальном порядке.

Психологические компоненты работоспособности

Способность той или иной функционирующей единицы организма к преобразованию одного вида энергии в другой называется:

- трудоспособностью
- работоспособностью
- дееспособностью.

Могут ли организационные, управленческие и эргономические меры повлиять на индивидуальные факторы работоспособности?

- могут, но только на некоторые из них
- не могут.

Фаза декомпенсации в динамике работоспособности может перейти:

- в фазу компенсации
- в фазу перенапряжения или срыва
- в фазу мобилизации.

Выравнивание кривой работоспособности возможно путем:

- совершенствования факторов, влияющих на общий и наличный уровень работоспособности и ее динамику
- совершенствования производственных факторов работоспособности
- улучшения условий труда и обучения работников
- улучшения условий труда и режима труда и отдыха.

Позитивно могут влиять на уровень и динамику работоспособности следующие направления работы с персоналом (выберите 4 варианта):

- кадровое планирование и маркетинг персонала
- обучение персонала
- управление трудовой мотивацией
- управление конфликтами и стрессами
- управление условиями и охраной труда
- проектирование оргструктуры производства и управления
- профориентация.

Психологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности

Адаптацией называется:

- системный ответ организма на длительное или многократное воздействие внешней среды, обеспечивающий выполнение основных задач деятельности и направленный на достижение адекватности первичной реакции и минимизацию реакции платыв
- процесс гомеостаза
- воздействие на организм адаптогенных факторов
- приспособление организма к условиям профессиональной деятельности.

В результате взаимодействия внешних и внутренних детерминант адаптации происходит:

- перестройка регуляции
- запредельное торможение в коре головного мозга
- разрушение рабочего динамического стереотипа.

К психолого-физиологическим критериям профессиональной адаптации относятся (выберите 3 вариант-):

- увеличение времени восстановления работоспособности
- развитие благоприятных для выполнения работы и для здоровья процессов, состояний и характеристик
- отклонение функциональных показателей систем и функций за пределы диапазона их нормальных колебаний
- изменение устойчивости функций и адекватности реагирования.

Наибольшее значение в регулировании гомеостаза играют:

- центральная и вегетативная нервная система
- центральная нервная система и эндокринная система
- центральная и вегетативная нервная система, эндокринная система.

Устойчивость человека к психоэмоциональному перенапряжению и эмоциональному стрессу зависит от:

- индивидуально-психофизиологических и психологических особенностей человека
- уровня образования и квалификации
- управления стрессами в организации.

Психологические функциональные состояния

Основным критерием изменения психологического функционального состояния является:

- изменение функций сердечно-сосудистой системы
- изменение психических процессов
- изменение характера ресурсного обеспечения деятельности и компенсации возникающих затруднений
- изменение активности центральной нервной системы.

В функциональном состоянии динамического рассогласования различные системы организма:

- работают на излишне высоком уровне траты энергоресурсов
- полностью обеспечивают его деятельность.

Защитить себя от негативных последствий эмоционального стресса помогают человеку навыки (выберите 2 варианта)

- коммуникативные
- менеджмента персонала
- психической саморегуляции
- трудовые.

Эмоционально выразить себя – это способ:

- борьбы со стрессом
- профилактики монотонии
- преодоления состояния фрустрации
- профилактики межличностного конфликта.

В основе эмоционального стресса лежат 3 физиологических механизма:

- ориентировочный рефлекс
- динамический стереотип
- «оборонительная доминанта»
- выработка гормонов – АКТГ, адреналина и других гормонов стресса
- выработка гормона адреналина
- нервные импульсы, поддерживающие активность «оборонительной доминанты»

Психофизиология памяти, внимания и сознания

Основными процессами памяти являются:

- запоминание, сохранение, воспроизведение
- запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание
- запоминание, воспроизведение, забывание
- запоминание, сохранение, активация, воспроизведение, забывание.

Процессы запоминания и хранения информации:

- являются нейтральными и не зависят от ситуации
- зависят от способа работы с этой информацией
- не зависят от индивидуальных особенностей личности.

Качественная сторона внимания, имеющая профессиональную значимость, определяется его:

- направлением, объемом, развитием, концентрацией, централизацией, адаптацией
- направлением, объемом, концентрацией, адаптацией, переключением, скоростью
- направлением, объемом, концентрацией, устойчивостью, переключением, распределением.

Апперцепция – это зависимость:

- мышления от эмоционального отношения к его объекту
- восприятие от содержания психической жизни и особенностей личности
- внимания от мотивации трудового поведения человека

Различают следующие виды внимания:

- произвольное, непроизвольное, послепроизвольное
- произвольное и непроизвольное
- произвольное, непроизвольное, рефлексорное
- произвольное и послепроизвольное.

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля

знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Виды заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1). Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2). Творческие задания

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «хорошо» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; недостаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда в целом определяется: наличие

логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если не выполнены никакие требования.

3). Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

При реализации программы с применением ДОТ:

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «*выполнено*» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «*не выполнено*» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

4). Интерактивные задания

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра, как правило, имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли,

подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

5). Комплексное проблемно-аналитическое задание

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии оценивания - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

При реализации программы с применением ДОТ:

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно

правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «выполнено» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «не выполнено» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

6). Исследовательский проект

Исследовательский проект – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц, 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии оценивания - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

7). Информационный проект (презентация)

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

Критерии оценивания - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему),

представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

8). Дискуссионные процедуры

Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

– лучше поняли усваиваемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

– смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

– смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

9). Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.
Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.
Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

10). Требование к письменному опросу (контрольной работе)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Пер Сэ, 2006. — 512 с. — 5-9292-0156-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7393.html>

2. Шамис В.А. Психология труда : учебное пособие для бакалавров / Шамис В.А., Левкин Г.Г.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 130 с. — ISBN 978-5-4497-1828-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124753.html>

8.2 Дополнительная учебная литература:

1. Иванова Е.М. Психологическая системная профессиография [Электронный ресурс]: монография/ Иванова Е.М.— Электрон. текстовые данные. — М.: Пер Сэ, 2012.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7474.html>. — ЭБС «IPRbooks»

8.3. Периодические издания

1. Понятие психологии профессиональной деятельности https://spravochnick.ru/psihologiya/metodicheskie_voprosy_prepodavaniya_psihologii/psihologiya_professionalnoy_deyatelnosti/

2. Психология профессиональной деятельности <https://studfiles.net/preview/1801884/>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины

(модуля)

1. www.gumer.info - электронная библиотека Гумер.
2. www.zipsites.ru –бесплатная электронная Интернет библиотека.
3. www.elibraru.ru - бесплатная электронная Интернет библиотека.
4. www.big.libraru.info - большая электронная библиотека
5. <http://vak.ed.gov.ru/>
6. <http://www.aspirantura.com/> - портал Высшей аттестационной комиссии (ВАК)
7. <http://aspirantspb.ru/> - портал для аспирантов и соискателей ученой степени Aspirantura.com

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и нормативных правовых актов.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций. Это необходимо и в связи с постоянными изменениями законодательства в изучаемой сфере.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

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

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную

информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

12.2.3 Для студентов обучающихся с применением ДОТ:

Учебная аудитория для проведения всех видов занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для занятий лекционного типа, семинарского типа; для проведения лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций; для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации; для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд. 520а (виртуальные учебные аудитории: ауд. 9/1, 9/2, 9/3, 9/4, 9/5, 9/6, Вебинарная 1, Вебинарная 2, Вебинарная 3):

Специализированная мебель:

- столы для преподавателей;

- стулья для преподавателей;

Технические средства обучения:

- компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;

- наушники;

- вебкамеры;

- колонки;

- микрофоны;

Ауд. 315 (виртуальные учебные аудитории: ауд. 9/1, 9/2, 9/3, 9/4, 9/5, 9/6, Вебинарная 1, Вебинарная 2, Вебинарная 3)

Специализированная мебель:

- столы для преподавателей;

- стулья для преподавателей;

Технические средства обучения:

- компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;

- наушники;

- вебкамеры;

- колонки;

- микрофоны.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция-конференция, лекция-консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

13.1 В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2 Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач;
- деловая игра;
- мини-конференция;
- дискуссия;
- беседа.

13.3 Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и

рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психология профессионального самоопределения

| | |
|------------------------------------|--|
| Направление подготовки | Психология |
| Код | 37.04.01 |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Консультативная и клиническая психология |
| Квалификация выпускника | магистр |

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

| Группа компетенций | Категория компетенций | Код |
|----------------------|---|-------|
| Универсальные | Системное и критическое мышление | УК-1 |
| Универсальные | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 |
| Общепрофессиональные | | ОПК-9 |

2. Компетенции и индикаторы их достижения

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|-----------------|--|---|
| УК-1 | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий | <p>УК-1.1: - критически анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними;</p> <p>УК-1.3: - на основе системного подхода ориентируется в перспективных направлениях профильных отраслей науки, актуальных проблемах теории и практики в профессиональной сфере и путях их решения;</p> <p>УК-1.4: - осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации, выбирает методы критического анализа, адекватные проблемной ситуации, и определяет достоверность получаемой информации, разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на общий результат планируемой деятельности.</p> |
| УК-6 | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования | <p>УК-6.1: - определяет уровень самооценки и уровень притязаний, приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК-6.2: - оценивает собственные личные и профессиональные качества и ресурсы,</p> |

| | | |
|-------|--|---|
| | на основе самооценки | определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития; УК-6.3: - выстраивает и реализует траекторию саморазвития, совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. |
| ОПК-9 | Способен выполнять основные функции управления психологической практикой | ОПК-9.1: - применяет на практике современные концепции организации психологической службы в различных сферах деятельности и создания собственной психологической практики; ОПК-9.2: - руководит психологической службой в организациях различных сфер деятельности, собственной психологической практикой. |

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать | Уметь | Владеть |
|---------------------------|--|--|--|
| Код компетенции | УК-1 | | |
| | - методологические и теоретические основы психологии личности; - социально-психологические аспекты поведения и профессиональной деятельности личности; - особенности и закономерности проявления психических свойств личности; -социально - психологические проблемы и роль взаимодействия личности в ее взаимодействии с | - осуществлять самостоятельный поиск и проводить анализ научной литературы; - критически оценивать свои достоинства и недостатки; - понимать мнение и позицию людей; - видеть в «другом» полноценную равно-достойную личность и понимать ее отличительные характеристики как проявление ее индивидуальности и неповторимости; | - навыками самостоятельной работы с научной литературой по психологии; - культурой общения. |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | социальным окружением. | - объективно воспринимать и оценивать людей и преодолевать барьеры в общении. | |
| Код компетенции | УК-6 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - методологические и теоретические основы психологии деятельности; - способы и методы самостоятельного поиска научной литературы; - социально-психологические аспекты поведения и деятельности людей; - особенности и закономерности протекания психических процессов, психических состояний и психических свойств личности в деятельности; - социальной идентичности, саморегуляции, путях повышения самооценки. | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно планировать и осуществлять исследовательскую деятельность; - определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития; - анализировать собственный личностный рост; - определять пути своего дальнейшего профессионального роста. | <ul style="list-style-type: none"> - навыками совершенствования собственной деятельности на основе самооценки для выстраивания взаимодействия с другими, траектории профессионального развития. |
| | ОПК-9 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и практические основы психологии деятельности; - основные функции управления психологической практикой; - методы и способы управления психологической практикой. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные функции управления психологической практикой; - управлять личностными ресурсами; - определять собственные возможности уровня развития интеллектуальных, личностных особенностей, управленческих | <ul style="list-style-type: none"> - базовыми приемами анализа и интерпретации ситуации, особенностей личности, способствующих или препятствующих профессиональному развитию; - навыками управления психологической практикой. |

| | | | |
|--|--|---------------|--|
| | | способностей. | |
|--|--|---------------|--|

3.2 Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

В качестве критериев освоения компетенций используются знания, умения, навыки.

Критерии оценки знаний студентов

| Шкала оценивания | Индикаторы достижения | Показатели оценивания результатов обучения |
|------------------|-----------------------|---|
| ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО | Знает: | <ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями. |
| | Умеет: | <ul style="list-style-type: none"> - студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу. |
| | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> - студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| ХОРОШО/ЗАЧТЕНО | Знает: | <ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует. |
| | Умеет: | <ul style="list-style-type: none"> - студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу. |
| | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> - студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, |

| | | |
|-------------------------------|----------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ЗАЧТЕНО | Знает: | <ul style="list-style-type: none"> - студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий. |
| | Умеет: | <ul style="list-style-type: none"> - студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы. |
| | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> - студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии. |
| Компетенция не достигнута | | |
| НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/НЕЗАЧТЕНО | Знает: | <ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий. |
| | Умеет: | <ul style="list-style-type: none"> студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание. |
| | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”. |

4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов :

Типовые вопросы

1. Психология труда как отрасль психологической науки и практики.
2. Предмет, задачи и методы психологии труда.
3. Прикладные аспекты психологии труда.
4. Содержание и особенности профессиональной деятельности психолога (в структуре организационной деятельности).

5. Понятие профессии, психологическая классификация профессий.
6. Понятие специальности, типы специальностей и их характеристика.
7. Классификация профессий по Е.А. Климову.
8. Типы профессиональной среды по Дж. Холланду.
9. Методы исследования психологии профессиональной деятельности.
10. Генетические методы исследования в профпсихологии.
11. Праксиметрические методы и их характеристика.
12. Психометрические методы в психологии профессиональной деятельности.
13. Профессиограмма, ее структура и характеристика.
14. Профессиональное самоопределение и его характеристика.
15. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности.
16. Конфликты профессионального самоопределения.
17. Профессиональное становление и его стадии.
18. Траектории профессионального становления.
19. Ведущие детерминанты профессионального становления личности.
20. Противоречия профессионального становления личности работника.
21. Понятие профессионализма, его структура.
22. Уровни профессионализма и их характеристика.
23. Профессиональная компетентность личности.
24. Критерии оценки уровня профессионализма.
25. Профессиональные деформации личности.
26. Профессиональные кризисы и их особенности.
27. Факторы и типология профессиональных кризисов.
28. Профессиональный стресс и его особенности.
29. Психологические условия нормализации профессионального стресса.
30. Психологические аспекты профессиональной реабилитации.
31. Профессионально-этические нормы в психологической работе.
32. Этапы становления психологии профессиональной деятельности как самостоятельной отрасли психологии.
33. Концепция профессионального развития А. Маслоу.
34. Содержательно-процессуальная модель профессионального самоопределения Н.С. Пряжникова.
35. Модели становления профессиональной деятельности: адаптивная модель, модель профессионального развития.
36. Психологические закономерности становления профессионала.
37. Концепция и этапы профессионального развития личности по Дж. Сьюперу.
38. Психотехнологии преодоления кризисов профессионального становления.
39. Структура, способы, средства и технологии психологического обеспечения профессиональной деятельности.
40. Синдром эмоционального выгорания, его диагностика и пути преодоления.

Типовые тесты

Тест

| № п/п | Вопросы и варианты ответов | Правильный ответ |
|-------|--|----------------------|
| 1. | Что влияет на формирование самооценки? а) Генетические факторы б) Окружающая среда в) Образование | Правильный ответ: б) |
| 2. | Какие методы помогают повысить самооценку? а) Гипноз | Правильный ответ: б) |

| | | |
|-----|--|----------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> б) Поддержка окружения в) Медитация | |
| 3. | <p>Какие механизмы лежат в основе формирования внутреннего мира человека?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Восприятие б) Внимание в) Память | Правильный ответ: а) |
| 4. | <p>Какие качества помогают в развитии личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Целеустремленность б) Лаконичность в) Безразличие | Правильный ответ: а) |
| 5. | <p>Какие взаимоотношения в семье могут влиять на формирование личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Равноправные и доверительные б) Конфликтные и агрессивные в) Отгороженные и равнодушные | Правильный ответ: а) |
| 6. | <p>Что является основой формирования самооценки?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Отношение к себе б) Социальное признание в) Уровень дохода | Правильный ответ: а) |
| 7. | <p>Какие факторы могут повлиять на самооценку в детстве?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Родительская любовь и поддержка б) Взросление в богатой семье в) Физическое развитие | Правильный ответ: а) |
| 8. | <p>Какие практики могут помочь в развитии положительного отношения к себе?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Медитация и йога б) Чтение книг в) Работа над ошибками и саморазвитие | Правильный ответ: в) |
| 9. | <p>Какие личностные качества способствуют успешному развитию личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Целеустремленность и настойчивость б) Пассивность и безразличие в) Сентиментальность и чувствительность | Правильный ответ: а) |
| 10. | <p>Как отрицательное восприятие себя может повлиять на жизнь человека?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Стимулирует личностный рост б) Может привести к депрессии и тревожности в) Никак не влияет на жизнь человека | Правильный ответ: б) |
| 11. | <p>Какое понятие описывает нашу оценку самих себя и нашего влияния на мир?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Самопонимание б) Социальное взаимодействие в) Самосознание | Правильный ответ: в) |
| 12. | <p>Какие методы могут помочь в формировании положительной самооценки?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Самокритика и саморазвитие б) Поддержка окружения и самопознание в) Осуждение себя и упреки | Правильный ответ: б) |
| 13. | <p>Как взаимодействие в обществе может повлиять на формирование личности?</p> | Правильный ответ: в) |

| | | |
|-----|--|----------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> а) Никак не влияет б) Способствует развитию уверенности в себе в) Может вызвать чувство неполноценности и страх перед критикой | |
| 14. | <p>Какие практики могут помочь в развитии личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Стремление к успеху и соперничество с другими б) Развитие внутренней мотивации и самодисциплины в) Отказ от личностных амбиций и спокойствие | Правильный ответ: б) |
| 15. | <p>Как восприятие других людей может повлиять на нашу самооценку?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Никак не влияет б) Может вызвать положительное или отрицательное отношение к себе в) Зависит только от уровня развития самооценки | Правильный ответ: б) |
| 16. | <p>Что такое эмоциональный интеллект?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Способность понимать и управлять своими эмоциями б) Способность понимать и управлять чужими эмоциями в) Способность проявлять эмоции на людях | Правильный ответ: а) |
| 17. | <p>Как можно улучшить свой эмоциональный интеллект?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Избегать эмоциональных ситуаций б) Развивать эмпатию и самосознание в) Игнорировать свои эмоции | Правильный ответ: б) |
| 18. | <p>Что такое эмоциональный стресс?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Стресс, вызванный внешними событиями б) Стресс, вызванный сильными эмоциями в) Стресс, вызванный физической усталостью | Правильный ответ: б) |
| 19. | <p>Какие методы могут помочь в управлении эмоциями?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Игнорирование эмоций и подавление их выражения б) Постановка целей и стремление к их достижению в) Осознание эмоций и использование техник регуляции эмоций | Правильный ответ: в) |
| 20. | <p>Что такое эмоциональное выгорание?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Состояние, вызванное чрезмерной эмоциональной нагрузкой б) Состояние, вызванное отсутствием эмоций в) Состояние, вызванное физической усталостью | Правильный ответ: а) |
| 21. | <p>Что включает в себя личностный рост?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Развитие личных качеств и навыков б) Приобретение новых материальных ценностей в) Развитие физических способностей | Правильный ответ: а) |
| 22. | <p>Какие факторы могут блокировать личностный рост?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Трудности на работе и в личной жизни б) Отсутствие желания развиваться в) Наличие вредных привычек | Правильный ответ: б) |
| 23. | <p>Какие методы помогают в поиске своих ценностей и жизненного пути?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Медитация и йога б) Работа с психологом и коучинг в) Чтение книг разной тематики | Правильный ответ: б) |
| 24. | <p>Какие личностные качества могут помочь в личностном росте?</p> | Правильный ответ: а) |

| | | |
|-----|--|----------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> а) Самодисциплина и целеустремленность б) Толерантность и безразличие в) Эмоциональность и чувствительность | |
| 25. | <p>Какие преимущества имеют люди, которые постоянно работают над своим личностным ростом?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Увеличение доходов и статуса б) Улучшение отношений с окружающими людьми в) Увеличение уверенности в себе и лучшее качество жизни | Правильный ответ: в) |
| 26. | <p>Что такое концепция личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов. б) Методика, которая помогает развить личность. с) Тренинг, который нацелен на улучшение самооценки. | Ответ: а |
| 27. | <p>Какой из перечисленных аспектов входит в концепцию личности?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Место жительства. б) Культурный опыт. с) Способы коммуникации. | Ответ: б, с |
| 28. | <p>Какие факторы влияют на личностный рост?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Увлечения и хобби. б) Круг общения. с) Опыт работы и профессиональное развитие. | Ответ: б, с |
| 29. | <p>Что означает термин «личностный рост»?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Повышение степени самосознания и самоуважения. б) Развитие профессиональных навыков и компетенций. с) Улучшение физической формы и здоровья. | Ответ: а |
| 30. | <p>Какие методы могут быть использованы для личностного роста?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Медитация и йога. б) Чтение литературы по саморазвитию. с) Проведение экспериментов и исследований в научной сфере. | Ответ: а, б |
| 31. | <p>Что такое стресс?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Физическое состояние после интенсивной физической нагрузки. б) Совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов. с) Состояние покоя и умиротворения после релаксации. | Ответ: б |
| 32. | <p>Какие типы стрессов существуют?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Эмоциональный. б) Женский. с) Расслабляющий. | Ответ: а |
| 33. | <p>Какие симптомы могут возникнуть из-за стресса?</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Головная боль и мигрень. б) Бессонница и проблемы с сном. с) Улучшение аппетита и увеличение веса. | Ответ: а, б |

| | | |
|-----|---|-------------|
| 34. | Как можно справиться со стрессом? а) Физические упражнения и спорт. б) Позитивное мышление и улучшение самоуважения. с) Увлечения алкоголем и наркотиками. | Ответ: а, б |
| 35. | Какие факторы могут привести к стрессу? а) Смена работы и финансовые проблемы. б) Нелюбовь к спорту и физической активности. с) Участие в социальной жизни и общении с друзьями. | Ответ: а |
| 36. | Что такое психологическая защита? а) Способность человека выражать свои мысли и чувства. б) Механизмы, которые помогают человеку защищаться от неблагоприятных воздействий. с) Степень развития интеллекта и логического мышления. | Ответ: б |
| 37. | Какие механизмы психологической защиты существуют? а) Отрицание. б) Проекция. с) Наблюдение. | Ответ: а, б |
| 38. | Какие причины могут способствовать использованию психологических механизмов защиты? а) Стресс и тревога. б) Низкая самооценка. с) Высокая социальная активность. | Ответ: а, б |
| 39. | Что такое проекция? а) Способность человека заменять неблагоприятные мысли и чувства на более благоприятные. б) Механизм защиты, при котором человек переносит свои неприятные качества и мысли на других людей. с) Методика психотерапии, направленная на снятие стресса и тревоги. | Ответ: б |
| 40. | Какие негативные последствия могут быть связаны с чрезмерным использованием психологических защитных механизмов? а) Развитие психических расстройств. б) Проблемы в личных отношениях. с) Повышение самооценки и самоуважения. | Ответ: а, б |
| 41. | Какие виды целей бывают? а) Краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные б) Простые, сложные, невыполнимые с) Легкие, средние, трудные | Ответ: а) |
| 42. | Какую роль играют цели в жизни человека? а) Они дают смысл жизни б) Они помогают зарабатывать деньги с) Они помогают учиться новому | Ответ: а) |
| 43. | Как правильно формулировать цели? а) Как можно короче, «одним словом» б) Написать все, что приходит в голову с) Формулировать конкретно, ясно, измеримо, достижимо и связывать с конкретным сроком | Ответ: с) |
| 44. | Почему важно ставить цели? а) Чтобы иметь план действий б) Чтобы зарабатывать больше денег | Ответ: а) |

| | | |
|-----|---|-----------|
| | с) Чтобы показать свою способность к расстановке приоритетов | |
| 45. | Какие ошибки можно допустить при постановке целей? а) Не ставить их совсем б) Ставить недостижимые цели с) Ставить слишком легкие цели | Ответ: б) |
| 46. | 1. Какой элемент не входит в классическую теорию формирования личности? а) Наследственность б) Опыт насилия в детстве с) Социальная среда | Ответ: б) |
| 47. | Какие три части включает структура личности дуализма Платона? а) Разум, воля, эмоции б) Рациональная, иррациональная, воля с) Я, это, суперэго | Ответ: б) |
| 48. | Какая теория предполагает, что личность развивается через постепенное приспособление к изменениям окружения? а) Теория развития Эриксона б) Теория адаптации Пиаже с) Теория мотивации Маслоу | Ответ: б) |
| 49. | Какой известный психолог разработал теорию, основанную на идеи об архетипах личности? а) Зигмунд Фрейд б) Карл Густав Юнг с) Альфред Адлер | Ответ: б) |
| 50. | Какую теорию формирования личности представляет собой «бихевиоризм»? а) Теорию эволюционного развития личности б) Теорию экзистенциализма с) Теорию опыта и обучения | Ответ: с) |
| 51. | Какая теория утверждает, что личность формируется на основе взаимодействия между генетическими факторами и окружающей средой? а) Теория проекции б) Теория социального обучения с) Теория генотипа-среды | Ответ: с) |
| 52. | Какая теория предполагает, что личность формируется на основе потребностей, стремлений и целей? а) Теория побуждения Маслоу б) Теория социального обучения с) Теория проекции | Ответ: а) |
| 53. | Какая теория утверждает, что личность формируется на основе опыта общения и взаимодействия с окружающей средой? а) Теория проекции б) Теория социального обучения с) Теория генотипа-среды | Ответ: б) |
| 54. | Какая теория формирования личности утверждает, что личность состоит из трех основных компонентов: ид, эго и суперэго? | Ответ: а) |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | <p>a) Теория З.Фрейда b) Теория эволюционного развития Дарвина c) Теория адаптации Пиаже</p> | |
| 55. | <p>Какая теория представляет собой концепцию «самоактуализации», согласно которой личность может реализовать свой потенциал и стать самодостаточной и счастливой? a) Теория побуждения Маслоу b) Теория С.Фрейда c) Теория проекции</p> | Ответ: а) |
| 56. | <p>Что такое регуляция эмоций? a) Процесс увеличения эмоциональной интенсивности b) Процесс контроля и изменения субъективного опыта эмоций c) Процесс запрета на выражение эмоций</p> | Ответ: b) |
| 57. | <p>Какой из этих вариантов является положительной стратегией регуляции эмоций? a) Избегание эмоций b) Выражение эмоций агрессией или насилием c) Использование медитации для успокоения</p> | Ответ: с) |
| 58. | <p>Какая из этих эмоций не подлежит регуляции и контролю? a) Счастье b) Гнев c) Желание</p> | Ответ: а) |
| 59. | <p>Как можно определить, нужна ли регуляция эмоций? a) По уровню физического возбуждения b) По причине возникновения эмоции c) По типу эмоции</p> | Ответ: b) |
| 60. | <p>Что такое регуляция эмоций? a) Избегание эмоций b) Контроль и управление своими эмоциями c) Замещение эмоций другими эмоциями</p> | Ответ: b) |
| 61. | <p>Какие бывают стратегии регулирования эмоций? a) Адаптивные и дезадаптивные b) Позитивные и негативные c) Быстрые и медленные</p> | Ответ: а) |
| 62. | <p>Что такое когнитивная переоценка в регуляции эмоций? a) Изменение фокуса внимания или мыслительных представлений, чтобы изменить оценку ситуации b) Принятие эмоции без изменения мыслительных представлений c) Сокрытие эмоций перед окружающими людьми</p> | Ответ: а) |
| 63. | <p>Какую роль играет активизация в регуляции эмоций? a) Она не связана с регуляцией эмоций b) Она предназначена для усиления эмоций c) Она может помочь в отвлечении и переключении внимания</p> | Ответ: с) |
| 64. | <p>Какую роль играет социальная поддержка в регуляции эмоций? a) Она не имеет значимого влияния на регуляцию эмоций</p> | Ответ: с) |

| | | |
|-----|---|-----------|
| | <p>b) Она способствует эмоциональной нагрузке</p> <p>c) Она может помочь в управлении эмоциями, снизить стресс и повысить благополучие</p> | |
| 65. | <p>Зачем нужна регуляция эмоций?</p> <p>a) Для борьбы со стрессом</p> <p>b) Для подавления эмоций</p> <p>c) Для выражения эмоций</p> | Ответ: a) |
| 66. | <p>Какие негативные последствия могут быть связаны с неумением регулировать эмоции?</p> <p>a) Подавление эмоций и пессимизм</p> <p>b) Конфликты и насилие</p> <p>c) Депрессия и возможность развития серьезных психических заболеваний</p> | Ответ: c) |
| 67. | <p>Какие эмоции нужно регулировать с особой осторожностью в повседневной жизни?</p> <p>a) Гнев и агрессия</p> <p>b) Любовь и дружба</p> <p>c) Радость и счастье</p> | Ответ: a) |
| 68. | <p>Зачем нужно развивать свою самооценку?</p> <p>a) Для создания позитивного восприятия о себе</p> <p>b) Для увеличения материального достатка</p> <p>c) Для улучшения отношений с другими людьми</p> | Ответ: a) |
| 69. | <p>Какие могут быть причины низкой самооценки?</p> <p>a) Негативный опыт в прошлом и перфекционизм</p> <p>b) Достаток материальных благ и положительный опыт в прошлом</p> <p>c) Различия в общественном статусе и наличие многих друзей</p> | Ответ: a) |
| 70. | <p>Что такое перфекционизм?</p> <p>a) Желание быть лучшим во всем</p> <p>b) Поиск совершенства и невозможность принимать свои неудачи</p> <p>c) Способность быстро адаптироваться к новым условиям</p> | Ответ: b) |
| 71. | <p>Какие практические советы можно дать для развития самооценки?</p> <p>a) Обращаться только с людьми, которые оценивают вас положительно</p> <p>b) Игнорировать свои слабости и недостатки</p> <p>c) Сосредоточиться на своих достоинствах и работать над развитием личностных качеств</p> | Ответ: c) |
| 72. | <p>Какие негативные последствия могут быть связаны с низкой самооценкой?</p> <p>a) Разочарование в жизни и ощущение одиночества</p> <p>b) Чрезмерное уважение к себе и ощущение выше всех остальных</p> <p>c) Увеличение материального достатка и статуса</p> | Ответ: a) |
| 73. | <p>Какой вид психологической защиты связан с отрицанием реальности?</p> <p>a) реактивная формация</p> <p>b) рационализация</p> <p>c) отрицание (правильный)</p> | Ответ: c) |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | | |
| 74. | Какой вид психологической защиты проявляется в форме высокомерия и презрения к окружающим? а) компенсация б) проекция с) выживание | Ответ: а) |
| 75. | Что является характерным признаком подавления как виде психологической защиты? а) отделяет сознание от некоторых нежелательных мыслей и чувств б) проявляется в форме ипохондрии и фобий с) подавление эмоций и необходимых действий | Ответ: с) |
| 76. | Какой вид психологической защиты проявляется в форме переноса эмоций и мыслей на других? а) проекция б) рационализация с) компенсация | Ответ: а) |
| 77. | Какой вид психологической защиты может проявляться в форме избегания конфликтов? а) проекция б) уклонение с) реактивная формация | ответ: б) |
| 78. | Какой вид психологической защиты проявляется в форме переоценки событий и своих возможностей? а) проекция б) идеализация с) рационализация | ответ: б) |
| 79. | Какой вид психологической защиты проявляется в форме перенесения негативных эмоций на домашних животных? а) рационализация б) замещение с) проекция | ответ: б) |
| 80. | Что является характерным признаком активации как виде психологической защиты? а) проявляется в форме отрицания существующих проблем б) используется в ситуациях, требующих быстрого принятия решений с) проявляется в форме неадекватной агрессии и ущемления прав других | Ответ: б) |
| 81. | Какой вид психологической защиты проявляется в форме преувеличения своих достижений и качеств? а) идеализация б) приспособление с) компенсация | Ответ: а) |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 82. | Какой вид психологической защиты связан с переводом внимания с проблем на приятные события и воспоминания? а) уклонение б) замещение с) реактивная | Ответ: б) |
| 83. | Какой метод изучения личности используется для выявления связи между личностью и средой обитания? а) метод интервьюирования б) метод биографического анализа с) метод тематической апперцепции | Ответ: б) |
| 84. | Какой метод изучения личности позволяет получить информацию о реальных поступках и поведении человека в конкретных ситуациях? а) метод наблюдения б) метод тестирования с) метод психоанализа | Ответ: а) |
| 85. | Какой метод изучения личности используется для оценки степени выраженности определенных качеств и черт характера? а) метод анкетирования б) метод наблюдения с) метод тестирования | Ответ: с) |
| 86. | Какой метод изучения личности позволяет получить более полную информацию о внутреннем мире человека? а) метод тестирования б) метод интервьюирования с) метод психоанализа | Ответ: с) |
| 87. | Какой метод изучения личности используется для выявления скрытых особенностей личности? а) метод анкетирования б) метод наблюдения с) метод проективных тестов | Ответ: с) |
| 88. | Какое личностное качество важно для успешной карьеры? а) коммуникабельность б) честность с) настойчивость | Ответ: с) |
| 89. | Какое личностное качество позволяет человеку лучше понимать себя и свои потребности? а) самоконтроль б) самосознание с) высокая толерантность | Ответ: б) |
| 90. | Какое личностное качество важно для установления долгосрочных отношений? | Ответ: а) |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> a) эмпатия b) высокий уровень интеллекта c) воля к успеху | |
| 91. | <p>Какое личностное качество помогает человеку достигать поставленных целей?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) твердость характера b) трудолюбие c) общительность | Ответ: a) |
| 92. | <p>Какое личностное качество помогает человеку преодолевать трудности?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) уверенность в себе b) склонность к риску c) эмоциональная стабильность | Ответ: c) |
| 93. | <p>Какие виды профессиональной деятельности в области психологии существуют?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Клиническая, экспериментальная, нейропсихология; b) Педагогика, ветеринария, промышленный дизайн; c) Педиатрия, юриспруденция, инженерия. | Ответ: a) |
| 94. | <p>Какие методы профессиональной ориентации существуют в психологии?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Тестирование, беседы с профессиональными психологами, общение со студентами других вузов; b) Медитация, рисование мандал, аутотренинг; c) Отсутствие какого-либо воздействия со стороны других людей, общение с животными | Ответ: a) |
| 95. | <p>Какие навыки и знания необходимы для работы психологом-консультантом?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Глубокое понимание человеческой психологии, умение использовать различные методы работы с клиентами, знание правового поля; b) Умение запоминать большие объемы информации, креативное мышление, хорошая артикуляция; c) Умение создавать рекламные кампании, продавать услуги, работать за компьютером. | Ответ: a) |
| 96. | <p>Что такое апперцепция в психологии?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Способность организма адаптироваться к новым условиям внешней среды; b) Способность субъекта воспринимать данные из окружающего мира и на основе этого образовывать свое представление о нем; c) Способность интеллекта формировать абстрактные понятия. | Ответ: b) |
| 97. | <p>Какими способами можно улучшить внимание?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Регулярным занятием спортом, систематическим изучением новых тем, снижением уровня стресса; b) Тренировками внимания, использованием методов концентрации, правильным распределением времени; c) Увеличением объема потребляемого кофеина, занятиями медитацией и йогой, использованием наркотических веществ. | Ответ: b) |
| 98. | <p>Что влияет на качество восприятия и запоминания</p> | Ответ: a) |

| | <p>информации?</p> <p>а) Уровень внимания, эмоционального настроения, связь с предметом интереса;</p> <p>б) Случайные факторы, количество получаемой информации, частота повторений;</p> <p>с) Наличие медицинского диагноза нарушения памяти, физиологические особенности организма, погодные условия.</p> | |
|-------|--|--|
| 99. | <p>Как влияет апперцепция на восприятие информации?</p> <p>а) Определяет, какие элементы воспринимаемой информации будут выбраны для дальнейшей обработки и запоминания;</p> <p>б) Влияет на скорость восприятия и беглое оценивание ситуации;</p> <p>с) Определяет качество и точность восприятия, влияет на понимание происходящего.</p> | Ответ: а) |
| 100. | <p>Что такое аффект в психологии?</p> <p>а) Острая реакция на определенный стимул, характеризующаяся эмоциональной окраской;</p> <p>б) Способность человека к быстрому запоминанию и воспроизведению информации;</p> <p>с) Способность субъекта адекватно воспринимать и производить речь</p> | Ответ: а) |
| № п/п | Вопрос | Ответ |
| 1. | Направление психологии, изучающее влияние психологических факторов на производственную деятельность человека. Оно занимается исследованием взаимодействия человека и его рабочей среды, а также формированием эффективных методов управления и развития персонала. | Психология труда |
| 2. | Изучение процесса труда, анализ потоков работ и разработка новых методов и технологий, которые улучшат продуктивность труда и снизят нагрузку на человека-это... | Оптимизация труда |
| 3. | Организация тренингов, семинаров, курсов, которые направлены на повышение квалификации, профессиональное развитие и мотивацию сотрудников – это ... | Развитие персонала |
| 4. | Помощь сотрудникам и руководству в решении психологических проблем и конфликтов, связанных с трудовым процессом – это... | Психологическая диагностика и консультирование |
| 5. | Выбранная человеком деятельность, на которой он специализируется и получает доход – это... | Профессия |
| 6. | <p>Психолог исследует условия труда и помогает разработать рекомендации по</p> <hr/> <p>и управлению стрессом на рабочем месте</p> | Оптимизации рабочей среды |
| 7. | Определенное направление знаний и профессиональных умений, которым обладает человек для выполнения определенных задач и работы в определенной сфере | Специальность |

| | | |
|-----|---|--|
| | деятельности – это... | |
| 8. | Систематическое распределение профессий по определенному признаку либо нескольким признакам, например, по объектам труда, по функциональной направленности, по уровню квалификации, по отраслевой принадлежности и др. - это... | Классификация профессий |
| 9. | Сколько основных типов профессиональной среды выделил Джон Холланд? | Шесть |
| 10. | Какой тип среды согласно теории Джона Холланда предполагает использование абстрактного мышления и знание теории? | Интеллектуальная/ исследовательская |
| 11. | Какой тип среды согласно теории Джона Холланда предполагает использование творческих способностей и фантазии? | Художественная/ар тистическая |
| 12. | Какой тип среды согласно теории Джона Холланда предполагает использование навыков общения и социального взаимодействия? | Социальная |
| 13. | Какой тип среды согласно теории Джона Холланда предполагает, что работник должен иметь физическую силу и выносливость? | Реалистическая |
| 14. | Какой тип среды согласно теории Джона Холланда предполагает использование навыков лидерства и предпринимательства? | Предпринимательс кая |
| 15. | Какой тип среды согласно теории Джона Холланда предполагает использование навыков организации и систематизации информации? | Конвенциональная |
| 16. | Метод исследования поведения работника в рабочей ситуации это | Наблюдение |
| 17. | Метод, при котором исследователь общается с работником, задавая ему вопросы, касающиеся его профессиональной деятельности, опыта и мнения это | Беседа |
| 18. | Метод, при котором работнику предлагаются задания и тесты, позволяющие оценить его уровень знаний, навыков и способностей это | Тестирование |
| 19. | Метод, при котором работнику предлагается заполнить определенную форму, содержащую вопросы, касающиеся его профессиональной деятельности, личности и мнения это | Анкетирование |
| 20. | Метод, при котором исследователь создает определенные условия и измеряет их воздействие на работника это | Эксперимент |
| 21. | Метод, при котором группа работников обсуждает определенную проблему или вопрос, связанный с их профессиональной деятельностью это | Фокус-группа |
| 22. | Метод, при котором исследователь анализирует конкретный случай из профессиональной деятельности работника это | Кейс-стади |
| 23. | Методики измерения и описания уровня развития определенных психологических качеств, которые обычно выражаются через конкретные действия и способы поведения это... | Праксиметрически е |
| 24. | Инструмент, который применяют в психологии для анализа профессионального потенциала и качеств, необходимых для успешной работы в конкретной профессии это... | Профессиограмма |

| | | |
|-----|--|---|
| 25. | Процесс определения своих профессиональных интересов, ценностей, навыков и умений, чтобы выбрать профессию, которая соответствует вашим качествам и целям в жизни это... | Профессиональное самоопределение |
| 26. | Неприятная ситуация, которая может возникнуть в процессе определения своих профессиональных интересов и выбора профессии. Она может быть связана с необходимостью выбора между несколькими возможными профессиями, столкновением с ожиданиями родственников и окружающих, несоответствием личных ценностей и убеждений с требованиями выбранной профессии и т.д. | Конфликт профессионального самоопределения |
| 27. | Какая стадия профессионального становления описана: специалист уже освоил все аспекты своей профессии и обладает уникальными навыками и знаниями, которые еще никто не имеет. Он может использовать свой опыт для помощи другим специалистам и быть лидером в своей области? | Мастер |
| 28. | Какая стадия профессионального становления описана: специалист становится авторитетом в своей области и может использовать свой опыт для развития новых технологий и инноваций? | Эксперт |
| 29. | Какая стадия профессионального становления описана: стадии человек только начинает свой профессиональный путь и еще не имеет достаточного опыта и знаний для самостоятельной работы? | Начинающий |
| 30. | Понятие, которое относится к уровню квалификации, компетентности и способности выполнять задачи в рамках своей профессии на высоком уровне – это... | Профессионализм |
| 31. | Совокупность навыков, знаний и опыта, необходимых для выполнения конкретной профессиональной деятельности на высоком уровне это... | Профессиональная компетентность |
| 32. | Какой элемент не входит в понятие «профессиональная компетентность»: знания, навыки, возраст, опыт, лидерские качества? | Возраст |
| 33. | Процесс изменения личностных качеств, ценностей, убеждений и мировоззрения, который происходит в результате профессиональной деятельности это.. | Профессиональная деформация личности |
| 34. | Состояние, когда работник находится в трудной или критической ситуации на рабочем месте, которая может значительно повлиять на его работоспособность, эмоциональное состояние и личную жизнь – это... | Профессиональный кризис |
| 35. | Физиологическая или психологическая реакция на любую угрожающую или требующую адаптации ситуацию, вызывающую негативные эмоции и потребность в защите-это... | Стресс |
| 36. | Какой фактор не относится к стрессогенным факторам, которые чаще всего могут привести к профессиональному стрессу: низкая оплата, низкий статус, условия труда, ношение униформы, недостаточная обратная связь? | Ношение униформы |
| 37. | Кризис, когда человек не может найти свое место в профессиональной сфере и не может определить свои цели и | Кризис профессиональной |

| | | |
|-----|--|--|
| | приоритеты, называется... | идентичности |
| 38. | Комплекс мероприятий, направленных на восстановление или улучшение трудоспособности людей с ограничениями в деятельности вследствие заболеваний, травм или других факторов – это... | Профессиональная реабилитация |
| 39. | Кто был автором, создавшим теорию мотивации, основанную на иерархии потребностей | Абрахам Маслоу |
| 40. | Кто из отечественных психологов разработал модель профессионального самоопределения, основанную на исследованиях личности и профессиональной ориентации молодежи? | Н.С. Пряжников |
| 41. | О какой модели профессионального становления идет речь: она предполагает наличие у человека способности адаптироваться к изменяющимся условиям и требованиям профессиональной деятельности. Эта модель основывается на осознании того, что успех в карьере не зависит только от способностей и знаний, но и от способности быстро адаптироваться к новым условиям и ситуациям. | Адаптивная модель становления профессиональной деятельности |
| 42. | Что в списке законов становления профессионала лишнее: закон повторения, закон привычки, закон забывания, закон мотивации, закон постоянного обучения? | Закон забывания |
| 43. | Какой из этапов проф.развития по Дж. Сьюперу здесь описан: после долгой и успешной карьеры, человек решает уйти на пенсию и начать новый этап своей жизни. Он может заняться хобби, путешествиями или работать над благотворительными проектами. | Завершение |
| 44. | Процесс обмена информацией между людьми или организациями, который включает в себя передачу, получение, обработку и интерпретацию сообщений, это? | Коммуникация |
| 45. | Процесс самонаблюдения и самоанализа, в котором человек сосредотачивает свое внимание на своих мыслях, эмоциях, желаниях, поведении, опыте и восприятии окружающего мира. Целью _____ является понимание собственной внутренней жизни и развитие самосознания. О чем речь? | Интрорспекция |
| 46. | Внутренняя или внешняя сила, которая побуждает человека к выполнению определенных действий, достижению целей и удовлетворению своих потребностей, это...? | Мотивация |
| 47. | Совокупность представлений, убеждений, ожиданий и ценностей, связанных с профессиональной ролью, которые формируют личность в процессе ее развития и определяют ее отношение к выбранной профессии, самооценку, поведение и мотивацию, это...? | Профессиональная идентичность |
| 48. | Соответствие между личностными характеристиками и требованиями, предъявляемыми к определенной профессии или задаче, это...? | Конгруэнтность |
| 49. | Способность понимать и воспринимать эмоции, переживания и потребности других людей, сопереживать им и выражать сочувствие, это...? | Эмпатия |
| 50. | Как называется путь профессионального развития и достижения успеха в выбранной области деятельности? Это последовательное движение от начальной до более высокой | Карьера, карьерный рост. |

| | | |
|--|---|--|
| | профессиональной позиции на основе опыта, умений, знаний, квалификации, умения решать проблемы и принимать решения. | |
|--|---|--|

Задания для проверки умений и навыков применения студентами теоретических знаний при решении широкого круга проблемно-аналитических и практических учебно-профессиональных задач :

1. Разработать программу своего профессионального успеха. Определить возможные сопутствующие и возможные препятствующие факторы, описать стратегию преодоления препятствующих факторов.

2. Разработать программу своего личностного и профессионального самосовершенствования.

3. Подготовить элементы психогаммы своей будущей профессии, используя методические рекомендации

А. Общая характеристика труда

1. Фотография рабочего дня.
2. Описание и оценка динамических факторов труда (работоспособность, утомление, надежность, безошибочность и др.).
3. Влияние условий труда на динамические процессы работы.
4. Психологическая характеристика рабочего места и трудовых действий.
5. Психологический анализ ошибочных действий.

Б. Требования к психическим процессам

1. Психомоторика: рабочая поза, статические и динамические нагрузки; рабочие действия: гностические, приспособительные, исполнительские и др; временные и психофизиологические характеристики основных технологических операций, связанных с психомоторикой; требования к выдерживанию темпоритма и точности реагирования; особые требования к психомоторике.
2. Сенсорная и перцептивная сферы: чувствительность различных сенсорных модальностей; профессионально значимые виды восприятия сигналов на фоне помех, при избытке или дефиците информации, восприятие времени, движения, скорости, пространственного положения и т.д.; особые требования к сенсорной и перцептивной сферам.
3. Профессиональные особенности познавательных процессов: влияние представлений на эффективность и надежность трудовой деятельности; требования к воспроизводящему и (или) творческому воображению; преобладающие типы мышления: наглядно-действенное, образное, теоретическое (абстрактное), «безлимитное» по времени, жестко лимитированное, в условиях дефицита времени; особенности принятия решений при выполнении работы: самостоятельность, ответственность, самоконтроль. Требования к стрессоустойчивости; преобладающий вид памяти. Требования к памяти. Устойчивость памяти в условиях напряженности (эмоционально-мнемоническая устойчивость), а также к факторам, вызывающим стрессовые состояния; особенности речи: удельный вес речи в профессиональной деятельности, требования к речи; внимание и его особенности: широта, интенсивность, устойчивость, роль

внимательности как качества специалиста.

В. Требования к эмоционально-волевой сфере

1. Характеристика преобладающих эмоциональных состояний.
2. Типичный уровень нервно-психической напряженности труда.
3. Особые требования к эмоционально-волевой сфере (например, сочетание монотонии с эмоциональными перегрузками).
4. Воля и ее особенности. Основная направленность волевого процесса (управление техникой, людьми, собой и т.д.).

Г. Типичные психологические состояния в процессе труда

1. Монотония и утомление.
2. Соматогенные психологические состояния в процессе труда (гипоксия, перегревание и др.).
3. Другие состояния, свойственные данной профессии, рабочему посту либо данному индивиду, в том числе состояния внимательности и невнимательности (по часам рабочей смены, отдельным событиям и т.д.).

Д. Ансамбли профессионально значимых качеств (ключевые квалификации)

1. Общая и специфическая направленность личности. Структура, широта, активность, устойчивость и действенность мотивации.
2. Социально-профессиональная ответственность.
3. Оптимизм.
4. Внушаемость как желательное и нежелательное свойство личности. Мера опасности повышенной внушаемости для профессиональной деятельности (недопустима, весьма нежелательна, нежелательна, допустима).
5. Нравственно-психологическая устойчивость личности (особо необходима, необходима, важна, желательна, не является обязательным профессионально значимым качеством).
6. Профессиональные и инновационные способности. Их структура, качественно-количественная характеристика, обязательность (или необязательность) для нормальной профессиональной деятельности.
7. Особенности характера: необходимые, желательные, допустимые, нежелательные, категорически противопоказанные (социальная активность, принципиальность, честность, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, организованность, дисциплинированность, коллективизм, конформизм, оптимизм, пессимизм, уступчивость, терпение, внимательность и др.).

Е. Противопоказания и ограничения

1. Последствия ошибок и особые требования к безопасности труда.
2. Характеристика профнепригодности.
3. Половозрастные ограничения.
4. Профессиональные вредности и льготы.
5. Профессиональные деформации личности.

Заключение

В этой части суммируются основные данные социального, профессиологического и психологического изучения профессии и формулируются основные рекомендации научного и(или) практического характера в следующем порядке:

1. Характеристика деятельности: функции, виды деятельности, типовые задачи и ситуации, профессиональные умения и навыки.
2. Профессионально значимые качества субъекта деятельности (социальные,

- профессиональные, психологические, анатомо-физиологические и др.).
3. Профессионально значимые свойства личности, состояний и процессов.
 4. Профессиональные вредности, ограничения и льготы.
 5. Перспективы профессионального роста и профессионального самосохранения.

Примерный список вопросов к промежуточной аттестации

1. Профессионально-этическая система, ее место и роль в системе консультативной работы, основные элементы.
2. Функции профессионально-этической системы.
3. Проблема морального выбора специалиста, ее отражение в профессионально-этической системе.
4. Место и роль профессионально-этической системы консультирования в регулировании отношений в современном обществе.
5. Этические нормы и принципы профессиональной работы психолога.
6. Компетентность. Честность. Профессиональная и научная ответственность.
7. Этические аспекты прекращения консультирования.
8. Личность психолога как источник этических проблем.
9. Соотношение юридической и социальной ответственности в организации.
10. Понятие и виды этикета.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный;
- задания для практических занятий;
- ситуационные задания;
- контрольные работы;
- коллоквиумы;
- написание реферата;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

Опросы по вынесенным на обсуждение темам

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так,

чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, дабы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время.

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения аттестации, когда необходимо проверить знания обучающихся по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Решение заданий (кейс-методы)

Решение кейс-методов осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременно разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

Решение заданий в тестовой форме

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.