

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 05.09.2024 17:16:00
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Наименование кафедры

Утверждены
решением учебно-методической
комиссии по направлению
(специальности)

Протокол №5
от «15» мая 2024 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.О.10 «Основы самоорганизации и саморазвития личности»

-
42.03.05 «Медиакоммуникации»

-
Медиапродюсирование и медиаменеджмент
бакалавриат

очная

Года набора 2025

Санкт-Петербург, 2023 г.

Автор(ы)–составитель(и):
К.пед.н.,доцент, доцент кафедры
журналистики и медиакоммуникаций

Юмашева И.А.

Руководитель образовательной программы:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
2. Оценочные средства по дисциплине
 - 2.1 Текущий контроль
 - 2.2 Промежуточная аттестация
3. Описание системы оценивания, шкала оценивания
 - 3.1 Показатели и критерии оценивания для текущего контроля
 - 3.2 Показатели и критерии оценивания для промежуточного контроля
 - 3.3 Шкала перевода (для уровня подготовки бакалавриат и специалитет)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине- перечень компетенций с указанием компонентов компетенций дисциплины, как отдельного элемента ОП

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента освоения компетенции	Наименование компонента освоения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Способен применять совокупность принципов, методов и технологий управления временем
		УК-6.2	Способен реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

2. Оценочные средства по дисциплине

2.1 Оценочные средства по дисциплине для текущего контроля

2.1.1 Устный опрос. Тематика для обсуждения по темам.

Тема 1: Психические процессы и явления.

1. Когнитивные процессы. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Память. Мышление. Внимание. Речь.

2. Значение познавательных когнитивных процессов в межличностной коммуникации.

Тема 2. Эмоционально-волевая сфера личности

1. Аффект. Собственно эмоции.

2. Чувства. Настроение. Стресс.

3. Волевые процессы.

4. Эмоциональный стресс и волевая регуляция личности.

Тема 3. Психические свойства личности. Темперамент и характер

1. Темперамент. Гуморальные теории темперамента.

2. Конституциональные теории темперамента.

3. Нейро-физиологические теории темперамента. Компоненты темперамента.

4. Характер. Структура характера.

5. Определение темперамента. Определение акцентуаций характера.

Тема 4. Способности личности. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация

1. Определение способностей. Задатки.

2. Классификация способностей.

3. Способность управлять своим временем, самоконтроль, самоорганизация.

4. Принципы и приемы самоорганизации и саморазвития на основе когнитивных и эмоционально-волевых качеств личности.

5. Определение уровня развития способностей личности.

Тема 5. Профессионально-важные качества личности

1. Роль личностных качеств в профессиональной деятельности.

2. Профессионально-важные качества (ПВК) личности.

3. Развитие ПВК в учебной деятельности.

4. Потребности и мотивация профессиональной деятельности.

5. Направленность личности. Сознательные и надсознательные процессы.

6. Способы управления своей познавательной деятельностью для удовлетворения образовательных интересов и потребностей.

7. Возможности и механизмы развития профессионально-важных качеств личности в учебной и профессиональной деятельности.

Тема 6. Самосознание и саморазвитие личности

1. Сознание и самосознание личности.

2. Структура самосознания и Я-концепция.

3. Функции самосознания.

4. Уровни развития личности. Цель и возможности работы над собой.

5. Самосовершенствование и выработка личностных качеств.

6. Собственные желания и цели, способы их реализации. Локус контроля.

7. Построение Образа-Я. Защита Я-концепции. Диагностика локуса контроля.

2.1.2 Устный опрос. Вопросы для фронтального опроса

1. Понятие стресса. Психологический и физиологический стресс.
2. Стресс положительный и отрицательный.
3. Стадии развития стресса по Г. Селье (стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения). Признаки, особенности и виды стрессоров.
4. Стрессогенные факторы.
5. Неуверенность как причина стресса.
6. Физические, эмоциональные, поведенческие признаки стресса.
7. Три типа индивидуальных стилей поведения в стрессовых ситуациях.
8. Механизмы психологической защиты от стресса.
9. Профессиональный стресс.
10. Своевременное распознавание стресса.
11. Диагностика стрессоустойчивости.
12. Приемы антистрессовой самозащиты.
13. Изменение отношения к стрессогенным факторам.
14. Преодоление стресса.
15. Личная программа защиты от стресса.
16. История изучения синдрома профессионального выгорания.
17. Учение Х. Дж. Фрейденберга о профессиональном выгорании (1974 г.), идеи К.Р Маслач (1981 г.), Е. Макера (1983 г) и других зарубежных и отечественных исследователей синдрома профессионального выгорания.
18. Сущностная характеристика синдрома профессионального выгорания.
19. Стадии и фазы развития синдрома профессионального выгорания.
20. Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание.
21. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска профессионального выгорания.
22. Диагностика профессионального выгорания.
23. Модели тренингов антивыгорания, их цели, задачи, принципы, содержание, оценка эффективности.
24. Стратегии и модели преодолевающего поведения.
25. Эмоциональные состояния - настроение, фрустрация, стресс и дистресс, аффект, депрессия, страсти.
26. Кризисные, пограничные и реактивные состояния личности (неврозы, фобии, психопатии, реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции).
27. Состояние психического напряжения в опасных ситуациях.
28. Адаптивное поведение в экстремальных ситуациях (при авиакатастрофах, землетрясении, кораблекрушении, аварии железнодорожных и автомобильных цистерн, на химических производствах и др.).
29. Общие рекомендации по безопасности поведения.
30. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
31. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека.
32. Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности.
33. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
34. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
35. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
36. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
37. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием.
38. Методы психологической саморегуляции как основа самоорганизации и саморазвития.
39. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
40. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию - необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

2.2 Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации

2.2.1 Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Аффект. Собственно эмоции.
2. Чувства. Настроение.

3. Стресс. Волевые процессы.
4. Эмоциональный стресс и волевая регуляция личности.
5. Темперамент.
6. Гуморальные теории темперамента.
7. Конституциональные теории темперамента.
8. Нейрофизио-логические теории темперамента.
9. Компоненты темперамента.
10. Характер.
11. Структура характера
12. Когнитивные процессы.
13. Ощущение.
14. Восприятие.
15. Представление.
16. Воображение.
17. Память.
18. Мышление.
19. Внимание.
20. Речь.
21. Значение познавательных когнитивных процессов в межличностной коммуникации.
22. Функции самосознания.
23. Уровни развития личности. Цель и возможности работы над собой.
24. Самопланирование, само моделирование, выбор и принятие решения.
25. Соотношение самопроектирования самоопределения.
26. Движущие силы самопознания.
27. Самопознание, познание других людей и образования. Окно Джогари.
28. Самопознание, науки о человеке и образование.
29. Сущность, структура и функции Я – концепции.
30. Значение самопознания и его трудности.
31. Сущность самореализации.
32. Самореализация, свобода, необходимость и ответственность.
33. Самореализация и саморазвитие личности (этапы саморазвития).
34. Самореализация, самоутверждение самоотчуждение.
35. Структура самореализации.

3. Описание системы оценивания, шкала оценивания

3.1 Показатели и критерии оценивания для текущего контроля.

Перечень оценочных средств для текущего контроля	Показатели и критерии оценивания (в баллах для бакалавриата и специалитета, в оценках для магистратуры и СПО)
Устный опрос	Соответствие ответа вопросу, полнота информации в ответе.
Зачет	Корректность и полнота ответа с опорой на терминологический аппарат дисциплины и приведением языковых примеров

3.2 Показатели и критерии оценивания для промежуточного контроля

Компонент компетенции (с указанием кода)	Индикаторы достижения компетенций	Критерии оценивания (в баллах для бакалавриата и специалитета, в оценках для магистратуры и СПО)
УК-6.1: Применяет совокупность принципов, методов и технологий управления временем	Студент обосновывает, формулирует траекторию личностного и профессионального роста, применяя совокупность принципов, методов и технологий управления временем	Студент самостоятельно обосновывает, формулирует траекторию личностного и профессионального роста, применяя совокупность принципов, методов и технологий управления временем
УК-6.2: Реализует траекторию саморазвития на основе	Студент формулирует и реализует траекторию саморазвития на	Студент самостоятельно и обоснованно формулирует и реализует траекторию

принципов образования в течение всей жизни	основе принципов образования в течение всей жизни	саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
--	---	---

3.3 Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС).

Использование БРС осуществляется в соответствии с приказом от 06 сентября 2019 г. №306 «О применении балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов». БРС по дисциплине отражена в схеме расчетов рейтинговых баллов (далее – схема расчетов).

Схема расчетов сформирована в соответствии с учебным планом направления, согласована с руководителем научно-образовательного направления, утверждена деканом факультета. Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине. Схема расчетов является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

Ведущий преподаватель дисциплины разрабатывает схему расчета рейтинговых баллов по дисциплине. Схема расчетов формируется в соответствии с учебным планом, утверждается руководителем образовательного направления и доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине. Схема расчетов является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию о видах учебной работы, видах текущего контроля, виде промежуточной аттестации по дисциплине, а также иную информацию, влияющую на начисление баллов обучающимся.

Усвоение студентом всего объема дисциплины максимально оценивается в 100 баллов.

Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»:

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»