

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 08:17:52
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

«Самоорганизация и технологии профессионально-личностного развития»

1 семестр

Код, направление подготовки	41.04.04 Политология
Направленность (профиль)	Медиакоммуникации в государственной политике и муниципальном управлении
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	психологии
Выпускающая кафедра	Политологии и философии

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите один правильный ответ 1. Реализация потенциала личности называется	а) самореализация б) самопознание в) самостоятельность г) самопонимание	низкий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите один правильный ответ 2. Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется	а) установкой б) эмоцией в) рефлексией г) регуляцией	низкий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите один правильный ответ 3. Совокупность всех представлений о различных сторонах своей личности и организма – это:	а) самопознание б) «Я – концепция» в) самооценка г) самореализация	низкий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите один правильный ответ 4. По Е. Могилевкину, стимулы труда – это:	а) заработная плата, б) признание коллег, в) удовольствие от работы г) самопринятие	низкий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите один правильный ответ 5. Кем из авторов была разработана технология карьерного успеха на основе ценностно-смыслового подхода	а) Е. Могилевкин б) В. Сандерс в) М Армстронг г) А.Я. Кибанов	низкий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы 6. Виды самопознания. Выберите несколько правильных вариантов ответов:	а) самоисповедь б) рефлексия в) наблюдение г) эксперимент д) самоанализ	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы	а) карьерная самоэффективность б) интернальный локус контроля	средний

	7. Е. Могилевкин предложил пятифакторную модель личностных мета-карьерных компетенций, где в качестве компонентов рассматриваются:	в) стиль жизни г) готовность к изменениям и умение учиться д) самооценка	
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы 8. Факторы самоэффективности – это:	а) опыт непосредственной деятельности, б) косвенный опыт, в) мнение незнакомого человека г) физическое и эмоциональное состояние человека.	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите правильный ответ 9. Субъективно значимые для человека жизненные ориентиры, которые являются основными регуляторами социального поведения личности, и от которых человек не готов отказаться, невзирая на давление различных жизненных обстоятельств - это	Впишите ответ _____	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите правильный ответ 10. Назовите автора метода, который представляет собой распределение задач по принципу 80/20	Впишите ответ _____	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы 11. Стимулы труда – это:	а) заработная плата, б) социальные льготы, в) удовольствие от работы г) удобный временной график работы	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите правильный ответ 12. Автор матрицы с двумя характеристиками: срочно — не срочно; важно — не важно.	а) Макс Отто Лоренц б) Д. Эйзенхауэр в) Коррадо Джини г) Джозеф Джуран	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Закончите фразу: 13. Процесс развития личности как субъекта профессиональной деятельности называется:	Впишите ответ _____	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы 14. Способности к саморазвитию составляют:	а) умения личности видеть свои недостатки и ограничения; б) анализировать причины ограничений в собственной деятельности; в) умения прислушиваться к авторитетам г) критически оценивать результаты своей работы, причем не только успехи, но и неудачи	средний
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы 15. Укажите признаки профессионального выгорания:	а) чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения б) страх сделать что-то неправильно в) дегуманизация г) негативное профессиональное самовосприятие	средний
УК -6.1 УК-6.2	Укажите правильную комбинацию ответов	1) метод Парето 2) матрица Д. Эйзенхауэра	высокий

ОПК -2.1	16. Соотнесите техники и методы тайм-менеджмента и их сущность:	3) «Хронометраж» А) техника позволяет узнать на какое дело, какое количество времени затрачивается Б) распределение задач по принципу 80/20 В) все дела имеют свою степень важности, срочности и приоритетности	
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите правильную комбинацию ответов 17. Соотнесите стадии развития стрессового состояния и их содержание	1. стадия тревоги 2. стадия резистентности (адаптации) 3. стадия истощения А) истощение гормональных ресурсов и срыв систем адаптации Б) организм сталкивается с раздражающим фактором среды и старается приспособиться к нему В) адаптация к новым условиям	высокий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите все правильные ответы 18. Укажите показатели современной карьеры (авторский подход Е. Могилевкина)	а) Человек как субъект карьеры б) Непрерывная карьера в) Низкая карьерная динамика г) Карьерный самоменеджмент д) Мета-компетенции е) Локализованная «привязанная» карьера	высокий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите правильную комбинацию ответов 19. Соотнесите критерии постановки цели на основе SMART-метода и его трактовку	1. Достижимость 2. Наличие вызова (или амбициозность) 3. Ответственность 4. Измеримость А) достижение цели карьеры зависит от самого человека Б) точное представление о желаемом результате В) как меру карьерного успеха, который появится при достижении поставленных целей Г) цель, направленная на достижение большего результата, чем предполагают имеющиеся возможности	высокий
УК -6.1 УК-6.2 ОПК -2.1	Укажите правильную комбинацию ответов 20. Соотнесите стадию профессионализации и особенности профессиональной мотивации у человека	1. Оптант 2. Интернал 3. Авторитет А – выполнение профессиональных задач среднего уровня сложности, выработкой индивидуального стиля деятельности Б – человек, достигший данной стадии, должен не только уметь решать сложные профессиональные задачи, но и обладать неформальными лидерскими качествами, уметь убеждать, оказывать влияние на коллег по труду.	высокий

		В –собственно профессиональная мотивация на данном этапе у субъекта отсутствует.	
--	--	--	--