

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 11.06.2026 11:53:13  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaaf12c74b54fa998009d746b5df876

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:  
 «Самоорганизация и саморазвитие», 1 семестр**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Код, направление подгото | 44.04.01 Педагогическое образование                         |
| ТОВКИ                    |   |
| Направленность (профиль) | Мониторинг качества образования                             |
| Форма обучения           | очная   |
| Кафедра-разработчик      | психологии  |
| Выпускающая кафедра      | Педагогики, профессионального и дополнительного образования |

| Проверяемая компетенция     | Задание   | Варианты ответов   | Тип сложности вопроса |
|-----------------------------|---|--|-----------------------|
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите один правильный ответ</b><br>1. Реализация потенциала личности называется  | а) самореализация<br>б) самопознание<br>в) самостоятельность<br>г) самопонимание   | низкий                |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите один правильный ответ</b><br>2. Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется                                       | а) установкой<br>б) эмоцией<br>в) рефлексией<br>г) регуляцией  | низкий                |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите один правильный ответ</b><br>3. Совокупность всех представлений о различных сторонах своей личности и организма – это:                                 | а) самопознание<br>б) «Я – концепция»<br>в) самооценка<br>г) самореализация  | низкий                |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите один правильный ответ</b><br>4. По Е. Могилевкину, стимулы труда – это:  | а) заработная плата,<br>б) признание коллег,<br>в) удовольствие от работы<br>г) самопринятие   | низкий                |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите один правильный ответ</b><br>5. Кем из авторов был разработан современный подход на основе ценностно-смыслового подхода к достижению карьерного успеха | а) Е. Могилевкин<br>б) В. Сандерс<br>в) М Армстронг<br>г) А.Я. Кибанов   | низкий                |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>6. Виды самопознания. Выберите несколько правильных вариантов ответов:  | а) самоисповедь<br>б) рефлексия<br>в) наблюдение<br>г) эксперимент<br>д) самоанализ  | средний               |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>7. Е. Могилевкин предложил пятифакторную модель личностных мета-карьерных компетенций, где в качестве ком-                | а) карьерная самоэффективность<br>б) интернальный локус контроля<br>в) стиль жизни<br>г) готовность к изменениям и умение учиться<br>д) самооценка | средний               |

|                             |   |  |         |
|-----------------------------|---|--|---------|
|                             | понентов рассматриваются:   |  |         |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>8. Факторы самоэффективности – это:   | а) опыт непосредственной деятельности,<br>б) косвенный опыт,<br>в) мнение незнакомого человека<br>г) физическое и эмоциональное состояние человека.  | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите правильный ответ</b><br>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<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>10. По мнению А. Я. Кибанова, личный жизненный план карьеры руководителя должен состоять из трех основных разделов:   | а) оценка жизненной ситуации<br>б) постановка конечных целей карьеры<br>в) частные цели и планы деятельности<br>г) баланс достоинств и недостатков   | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>11. Стимулы труда – это:  | а) заработная плата,<br>б) социальные льготы,<br>в) удовольствие от работы<br>г) удобный временной график работы   | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>12. Укажите все типы карьер, исходя из критерия занятости и безработицы   | а) Стабильная карьера<br>б) Нестабильная карьера<br>в) Комбинированная карьера<br>г) Прекращающаяся карьера  | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Закончите фразу:</b><br>13. Процесс развития личности как субъекта профессиональной деятельности называется:   | Впишите ответ _____  | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>14. Способности к саморазвитию составляют:  | а) умения личности видеть свои недостатки и ограничения;<br>б) анализировать причины ограничений в собственной деятельности;<br>в) умения прислушиваться к авторитетам<br>г) критически оценивать результаты своей работы, причем не только успехи, но и неудачи | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>15. Укажите признаки профессионального выгорания:   | а) чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения<br>б) страх сделать что-то неправильно<br>в) дегуманизация<br>г) негативное профессиональное самовосприятие  | средний |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите правильную комбинацию ответов</b><br>16. Соотнесите условно выделенные группы планирования   | 1) технологии эффективной самопрезентации<br>2) технологии определения оптимального карьерного пути  | высокий |

|                             |  |  |         |
|-----------------------------|--|--|---------|
|                             | карьеры с технологиями, которые к ним относятся:   | 3) технологии оптимизации постановки карьерных целей и процесса разработки планов карьеры<br>А) карьерограммы, карты карьеры<br>Б) «Сценарий анализа карьеры и разработки личного плана развития»,<br>В) портфолио карьерного продвижения<br>Г) технологии разработки плана карьеры А. Я. Кибанова, В. Сандерса  |         |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите правильную комбинацию ответов</b><br>17. Соотнесите типы карьеры исходя из разных оснований выделения типов карьеры               | 1. Исходя из характера карьерного продвижения<br>2. По содержанию происходящих в процессе карьерного движения изменений<br>3. По сферам деятельности<br>4. По характеру динамики<br><br>А) Обычная карьера; Стабильная карьера; Нестабильная карьера; Комбинированная<br>Б) Образовательный тип; Трудовой тип; Политический тип; Научный тип<br>В) «Лестница»; «Трамплин»; «Змея»; «Перепутье»<br>Г) Властная карьера; Квалификационная карьера; Статусная карьера; Монетарная карьера | высокий |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите все правильные ответы</b><br>18. Укажите показатели современного взгляда на карьеру (авторский подход Е. Могилевкина)             | а) Человек как субъект карьеры<br>б) Непрерывная карьера<br>в) Низкая карьерная динамика<br>г) Карьерный самоменеджмент<br>д) Мета-компетенции<br>е) Локализованная «привязанная» карьера  | высокий |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите правильную комбинацию ответов</b><br>19. Соотнесите понятие и его трактовку   | 1. Специалист<br>2. Профессионал<br>А) подготовленный человек, обладающий профессиональными знаниями, умениями и навыками<br>Б) человек, способный выйти за пределы собственной деятельности для ее оценки, анализа и последующей лучшей организации<br>В) человек, осуществляющий профессиональную деятельность по привычке   | высокий |
| УК -6.1<br>УК-6.2<br>УК-6.3 | <b>Укажите правильную комбинацию ответов</b><br>20. Соотнесите стадию профессионализации и особенности профессиональной мотивации у человека | 1. Оптант<br>2. Интернал<br>3. Авторитет<br>А – выполнение профессиональных задач среднего уровня сложности, выработкой индивидуального стиля деятельности<br>Б – человек, достигший данной стадии,  | высокий |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>должен не только уметь решать сложные профессиональные задачи, но и обладать неформальными лидерскими качествами, уметь убеждать, оказывать влияние на коллег по труду.</p> <p>В –собственно профессиональная мотивация на данном этапе у субъекта отсутствует.</p> |  |
|--|--|--|--|