

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»  
Инженерно-физический факультет высоких технологий

Кафедра техносферной безопасности

Варнаков Д.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕХНОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ»

Ульяновск 2022

Методические указания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Технология самоорганизации личности» / составитель: Д.В.Варнаков. - Ульяновск: УлГУ, 2022

Настоящие методические указания предназначены для студентов специальности 20.04.01 «Техносферная безопасность» всех форм обучения, изучающих дисциплину «Технология самоорганизации личности». В работе приведены литература по дисциплине, основные темы курса и вопросы в рамках каждой темы, рекомендации по изучению теоретического материала, контрольные вопросы для самоконтроля и тесты для самостоятельной работы.

Студентам очно-заочной формы обучения следует использовать данные методические указания при самостоятельном изучении дисциплины.

Студентам очной формы обучения они будут полезны при подготовке к практическим занятиям и к зачету по данной дисциплине

Рекомендованы к использованию ученым советом ИФФВТ УлГУ от «21» июня 2022 г.

## **1.ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 463 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01527-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488632>
2. Деловая коммуникация в профессиональной сфере : учебное пособие / И. А. Зубкова, Л. К. Алахвердиева, И. А. Животкова, С. А. Круглова. — Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7890-1825-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118035.html>
3. Социальные коммуникации. Психология : учебное пособие / Е. Г. Хрипко, З. И. Иванова, Е. В. Романова, С. А. Мудрак. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-7264-2305-0. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:  
<https://e.lanbook.com/book/165203>

#### **Дополнительная литература:**

4. Гусева, Т. И. Психология личности : учебное пособие / Т. И. Гусева, Т. В. Катарьян. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1771-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81081.html>
5. Культура речи и методика делового общения : учебное пособие для магистров / составители Т. В. Веселкова. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 146 с. — ISBN 978-5-4487-0758-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101133.html>
6. Ладик, Б. Б. Психофизиологическая структура личности / Б. Б. Ладик. — Москва : Медицинская литература, 2021. — 349 с. — ISBN 978-5-89677-094-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108385.html>
7. Скибицкая, И. Ю. Деловое общение : учебник и практикум для вузов / И. Ю. Скибицкая, Э. Г. Скибицкий. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06495-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493940>
8. Чернышова, Л. И. Этика, культура и этикет делового общения : учебное пособие для вузов / Л. И. Чернышова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 161 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02406-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490073>

## **2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Основные понятия психологии профессионального развития личности.
2. Психологические основы профессионального становления личности
3. Профессионально-личностное развитие в отечественных и зарубежных концепциях.
4. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала

5. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала
6. Психологический анализ становления профессионала Процесс профессионализации личности
7. Психологические барьеры профессионального развития личности
8. Кризисы профессионального становления личности.
9. Профессиональная деформация личности
10. Типологии профессиональной деформации личности Личностные и профессиональные факторы психического выгорания
11. Профессиональное развитие сотрудников сферы образования.
12. Психологические факторы профессионального развития сотрудников сферы образования.
13. Психологические технологии профессионального развития в сфере образования.

### **3.ТЕСТЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

#### **Вопрос 1**

**Результаты теста А.А. Рукавишникова позволяют оценить: Выберите один ответ:**

- a. эффективность методики тестирования человека на способность к самоуправлению
- b. индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)
- c. эффективность планирования деятельности и управления своим временем
- d. уровень межличностных отношений человека

#### **Вопрос 2**

**Блок-схема – это: Выберите один ответ:**

- a. структурирование информации при помощи графических моделей, которые описывают последовательность мыслительных операций
- b. метод структурирования информации, в котором используются графические записи, имеющие форму диаграмм
- c. изложение информации при помощи логико-графического языка посредством значимых опор

**d.** письменный текст, где последовательно и кратко излагаются основные моменты какого-либо источника информации

### **Вопрос 3**

**Опорная схема – это: Выберите один ответ:**

**a.** структурирование информации при помощи графических моделей, которые описывают последовательность мыслительных операций

**b.** метод структурирования информации, в котором используются графические записи, имеющие форму диаграмм

**c.** изложение информации при помощи логико-графического языка посредством значимых опор

**d.** письменный текст, где последовательно и кратко излагаются основные моменты какого-либо источника информации

### **Вопрос 4**

**Опросник психолога Н.М. Пейсахова позволяет: Выберите один ответ:**

**a.** определить уровень межличностных отношений человека

**b.** использовать методику тестирования человека на способность к самоуправлению

**c.** эффективно планировать деятельность и управлять своим временем

**d.** измерить индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)

### **Вопрос 5**

**Самомотивация – это: Выберите один ответ:**

**a.** особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память

**b.** эффективная технология управления и использования времени

**c.** способность поддерживать в себе желание непрестанно добиваться целей

**d.** технология владения средствами обучения

### **Вопрос 6**

**Ментальная карта – это: Выберите один ответ:**

**a.** письменный текст, где последовательно и кратко излагаются основные моменты какого-либо источника информации

**b.** метод структурирования информации, в котором используются графические записи, имеющие форму диаграмм

**с.** изложение информации при помощи логико-графического языка посредством значимых опор

**д.** структурирование информации при помощи графических моделей, которые описывают последовательность мыслительных операций

### **Вопрос 7**

**Самоорганизация – это: Выберите один ответ:**

**а.** интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения

**б.** управляемое сознанием человека достижение определенных благ путем строгого контроля за собой

**с.** процесс упорядочения элементов за счет внутренних факторов, без специфического внешнего воздействия

**д.** фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования