

	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия "Республиканский многоуровневый колледж"
	Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Психология адаптации»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

Аюшеева Т.С.

" 1 " 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Перфильева И.А.

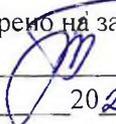
" 01 " 09 2023 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине

ПОО.03 «Психология адаптации»

29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Улан-Удэ
2023 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК «ФКСиТ»
Руководитель ПЦК  /Ринчинова С.Д./
« 18 » мая 2023г.

Автор: Балтукова Н.П.

« 18 » мая 2023г.



Подпись

Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения ПОО.03 «Психология адаптации», входящей в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

У1 - владеть способами бесконфликтного общения, профилактики и борьбы со стрессом и основами саморегуляции в повседневной деятельности;

З1 - сущность и социальную значимость своей будущей специальности, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР-6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР-7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР-8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно	ЛР-9

меняющихся ситуациях.	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР-13
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР-15
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	ЛР-21

Виды контроля и оценки по учебной дисциплине «Психология адаптации», включают в себя проведение входного, текущего и промежуточного контроля знаний и умений.

1. Виды контроля по учебной дисциплине «Психология адаптации»

Таблица 1.

Специальность 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Виды контроля	Семестры
	I семестр
Входной контроль	X
Текущий контроль	X
Промежуточная аттестация	зачет

Раздел 2. «Я - это Я»				
Стресс и развитие стрессоустойчивости			Решение ситуационных задач	<i>31, 33, ОК2, ОК4</i>
Аудиотренинг «Освобождение от обид»			Тест, практическая работа	<i>У1, 31, ОК1, ОК4</i>
Тренинг «Психологическая безопасность»			Устный опрос, практическая работа	<i>31, 33, ОК2, ОК4</i>
Личностный рост			Тест, практическая работа	<i>У1, 31, ОК1, ОК4</i>
Тренинг «Личностный рост»			Разработка рекомендаций, практическая работа	<i>31, 33, ОК2, ОК4</i>
Конфликты и способы решения			Устный опрос, тест	<i>У1, 31, ОК1, ОК4</i>
Тренинг по конфликтологии			Устный опрос, тест	<i>31, 33, ОК2, ОК4</i>
Раздел 3. «Я и моя профессия»				
Профессиональная мотивация. Виды мотиваций			Устный опрос, практическая работа	<i>31, 33, ОК2, ОК4</i>
«Психологическая подготовка к сессии»			Решение психологических задач, практическая работа	<i>У1, 31, ОК1, ОК4</i>
Развитие познавательных процессов			Тест, практическая работа	<i>31, 33, ОК2, ОК4</i>
Зачёт				<i>31, У1, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5</i>

3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Для входного контроля преподавателем созданы фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки: тестовые задания, практические работы, теоретические вопросы и практические задания для проведения экзамена по дисциплине.

3.1 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тесты (контрольно-оценочные средства) обеспечивают возможность объективной оценки знаний и умений, обучающихся в баллах по единым для всех критериям.

При разработке тестов используются задания закрытого типа: после текста вопроса предлагается перечень закрытий, т.е. возможные варианты ответа, а также открытые.

При ответе на вопрос может быть несколько правильных вариантов ответов или только один.

Раздел 1. «Я среди других»
Анкета первокурсника ГАПОУ РБ «РМК»

Уважаемый студент!

Прошу Вас честно и внимательно ответить на вопросы предложенной анкеты.

1. **Ф.И.О.** _____
2. **Дата рождения (год)** _____
3. **Какую школу вы закончили** _____
3. **Что привлекло Вас в выбранной Вами специальности:**
выбрал случайно;
за меня решили родители;
это мой осознанный выбор;
другое _____
4. **Какими профессиональными навыками Вы обладаете (возможны несколько вариантов ответов):**
пользователь ПК;
знание языков программирования (указать
каких) _____
умение профессионально фотографировать;
ремонт и обслуживание оргтехники;
другое _____

5. **Какими из нижеперечисленных творческих навыков Вы обладаете, на каком уровне (занимался в кружке, секции, имею грамоты, дипломы, участвовал в конкурсах и т.д. :) поясните:**
умение петь _____;
умение рисовать _____;
организаторские способности _____;
режиссерские навыки _____;
хореографическая подготовка _____;
актерские навыки _____;
владение музыкальным инструментом (каким именно) _____
6. **Во внеучебной сфере сузовской жизни Вы:**
смогли бы организовать деятельность небольшой группы людей
выполнять работу самостоятельную, но под чьим-либо руководством
предпочитаете исполнять разовые поручения
другое (что именно) _____
7. **В школе Вы активно участвовали (возможны несколько вариантов ответов):**
в художественной самодеятельности (КВН, концерты, конкурсы);
в спортивных мероприятиях;
в факультативных занятиях, научных кружках;
в предметных олимпиадах;
в совете старшеклассников;
иное _____
8. **Ваши достижения (возможны несколько вариантов ответов):**
призер предметных олимпиад, НОУ
(указать) _____
спортивный разряд (Указать ид
спорта) _____
иностранные языки (какой язык, уровень
владения) _____
компьютеры (курсы,
уровень) _____
другие _____

9. В каких формах студенческой жизни Вы хотели бы принять участие (возможны несколько вариантов ответов):

в работе студенческого актива группы;

в спортивных секциях, кружках, туристических клубах (где именно) _____;

в художественной самодеятельности (в чём именно), КВНах _____;

в деятельности средств массовой информации колледжа;

в волонтерской деятельности;

Ваш вариант ответа (Ваши

предложения) _____

10. Ваши интересы и увлечения (хобби) _____

11. Что, по-вашему, Вам нужно для самореализации, самосовершенствования? _____

12. Продолжите фразу: «Моя цель в жизни на

сегодня _____

Благодарю за искренние ответы!

Практическая работа №1

Задание №1.

Какие знания по психологии адаптации могут потребоваться в вашей будущей профессии?

Задание №2. Напишите краткое сочинение по теме: «Моя будущая профессия».

Тема: «Учимся слушать, слышать, понимать»

Форма проведения: тест

Цель: Обобщить и систематизировать знания и умения в области теоретических основ психологии общения.

Время на подготовку и выполнение: 20 мин.

Вариант 1.

	Задания	Эталон ответов	Уровень усвоения
1	Общение – это: А) сложный процесс взаимодействия людей, при котором происходит обмен опытом, информацией;	А	1

	Б) способность человека представить, как он воспринимается другим; В) уподобление себя другому человеку.		
2	Коммуникативная сторона общения проявляется в: А) взаимном понимании и оценке людьми друг друга. Б) взаимном обмене не только знаниями, но и действиями; В) взаимном обмене информацией между партнерами;	В	1
3	Оказание воздействия на партнера по общению, когда достижение своих намерений осуществляется скрытно, - это основная цель: А) косвенного общения; Б) примитивного общения; В) манипулятивного общения.	В	1
4	Общение с помощью жестов, мимики, пантомимики – называется... А) вербальным; Б) невербальным; В) косвенным.	Б	1
5	Партнерское деловое общение – это общение... субъектов. А) равнозначных; Б) равностатусных; В) равноправных.	В	1
6	Общение через посредника – основной признак: А) массового общения; Б) конструктивного общения; В) косвенного общения.	В	1
7	Назовите уравновешенные типы темперамента: А) холерик, сангвиник Б) сангвиник, флегматик В) флегматик, холерик Г) меланхолик, сангвиник.	Б	2
8	Энергичность, порывистость, неуравновешенность, быстрота смены настроения, работоспособность, склонность к лидерству характеризует... А) холерика; Б) сангвиника; В) флегматика; Г) меланхолика.	А	2
9	Что из нижеперечисленного не наследуется и не является постоянным? А) темперамент; Б) характер.	Б	2
10	Относительной устойчивостью и постоянством обладают: А) чувства; Б) эмоции.	А	2

Вариант 2

	Задания	Эталон ответов	Уровень усвоения
1	Общение – это: А) сложный процесс взаимодействия людей, при котором происходит обмен опытом, информацией; Б) способность человека представить, как он воспринимается другим; В) уподобление себя другому человеку.	А	1
2	Основная задача делового общения – А) получение достоверной информации;	В	1

	Б) отстаивание своей точки зрения; В) продуктивное сотрудничество.		
3	Какую функцию общения называют «диалогом с самим собой»? А) внутрличностную; Б) прагматическую; В) функцию поддержания межличностных отношений.	А	1
4	Желание и умение выразить свою точку зрения и учесть позиции других – это ... общение. А) примитивное Б) закрытое В) ролевое Г) открытое	Г	1
5	Черты личности: скромность, самокритичность, эгоизм, характеризуют отношение личности: А) к другим людям Б) к деятельности В) к себе Г) к общественной и личной ответственности	В	2
6	Сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной системы за П.И. Павловым характерен для: А) флегматика Б) сангвиника В) холерика Г) меланхолика	Б	2
7	Невысокий уровень психической активности, замедленность движений, быстрая утомляемость, высокая эмоциональная сензитивность свойственна... А) сангвинику Б) холерику В) флегматику Г) меланхолику	Г	2
8	Возможно ли изменить тип темперамента? А) Да; Б) Нет; В) Нужно приложить много усилий; Г) Возможно, в раннем возрасте.	Б	2
9	Тип темперамента, что характеризуется вспыльчивостью и поспешностью в действиях, - это А) холерик Б) сангвиник В) флегматик Г) меланхолик	А	2
10	Аккуратность, бережливость и щедрость — это: А) черты, что проявляются по отношению к другим; Б) система отношений человека к самому себе; В) черты, характеризующие отношение личности к вещам; Г) черты, проявляющие отношение к деятельности.	В	2

Практическая работа №2 – входная диагностика

Диагностика уровня адаптированности, выявление учебных мотивов, уровня агрессивности

Цель: выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников.

Задачи:

- определение уровня мотивации к учебной деятельности;

- выявление способности к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний;
- коммуникативные особенности студентов – первокурсников.

Методики:

- 1) Тест «Смыслоразнонаправленности» (методика СЖО) Д.А.Леонтьева
- 2) Методика исследования самооотношения (тест-опросник ОСО) В.В.Столин, С.Р.Пантелеев

Практическая работа №3 – входная диагностика

Диагностика характерологических особенностей и изучение интеллектуальной лабильности

Цель: выявления характерологических особенностей и изучение интеллектуальной лабильности первокурсников.

Методики:

- 1) Опросник Леонгарда – Шмишека (акцентуации характера)
- 2) Тест «Какой у тебя темперамент?»

Практическая работа №4

Тема: «Эмоциональные состояния и высшие чувства»

Задание №1. Если у вас возникли какие-то сложные жизненные обстоятельства, какие чувства и эмоциональные состояния у вас могут проявиться?

- Опишите их.

- Выделите свои приёмы саморегуляции эмоциональных состояний (из личного опыта)

Устный опрос по теме:

- Дайте основную характеристику эмоций.
- Какие вы знаете функции эмоций?
- Перечислите основные компоненты эмоций.
- Что относится к внутренним проявлениям эмоций.
- В чем разница эмоционального состояния и эмоциональной реакции?
- Виды чувств?
- Какие проявления эмоциональных свойств вам знакомы?
- Дайте определение понятию «эмпатия»?
- Какие способы снятия эмоционального напряжения вам знакомы?

Практическая работа №5

Тема: Стресс и развитие стрессоустойчивости

Задание №1. Разработайте программу по развитию стрессоустойчивости. Как она поможет вам в вашей профессиональной деятельности?

Практическая работа №6

Тема: Аудиотренинг «Освобождение от обид»

Задание №1. Придумайте свою памятку аудиотренинга по освобождению от обид

Практическая работа №7

Тема: «Психологическая безопасность»

Задание №1: Представьте, что вы работаете психологом. Напишите план работы психолога по психологической безопасности студентов.

Практическая работа №8-9

Тема: «Личностный рост»

Задание №1. Попробуйте разработать свой морально-этический кодекс будущего специалиста. Включите туда пункты по саморазвитию и самосовершенствованию.

Задание №2. Напишите письмо самому себе: «Я – выпускник колледжа». Каких успехов добьетесь, опишите свой портрет выпускника.

Раздел 2. «Я - это Я»

Практическая работа №10

Выполнить задания, основываясь на знаниях о конфликтах и их управлении:

Задание 1. Познакомьтесь с предложенными ситуациями. Проанализируйте, каковы могут быть причины таких ситуаций. Предложите свои варианты действий руководителя. Постарайтесь отойти от стереотипов.

1. Неопытный сотрудник поехал на встречу к конфликтному клиенту. Тот остался недоволен результатами встречи, позвонил руководителю этого работника. Начальник уладил разногласие, затем пригласил своего подчиненного, сообщил ему о факте конфликта и его разрешении, а также рассказал об ошибке, которую, по его мнению, совершил сотрудник при построении отношений с этим клиентом. Проанализируйте ситуацию и предложите свой более удачный вариант действий руководителя

2 Ваш непосредственный начальник, минуя Вас, дает срочное задание подчиненному, который уже занят выполнением другого ответственного задания. Вы и Ваш начальник считаете свои задания неотложными. Как Вы поступите?

3 Когда менеджер Юрий пришел на работу, то обнаружил, что Александр ожидает его возле офиса: «Я просто не могу работать с Марией в одной команде, занимающейся новым проектом, - были его первые слова. - У нее еще мало опыта, и она не желает воспринимать мою точку зрения серьезно, потому что у меня нет высшего образования». Проанализируйте, каковы могут быть причины такой ситуации. Предложите свой вариант действий руководителя.

4. Вспомните конфликт, который Вы наблюдали на своем рабочем месте во время практики. Ответьте на вопросы.

Что было причиной конфликта?

Как он был разрешен?

Если бы Вы были менеджером, как бы Вы справились с ним по-другому?

Задание 3. Разработайте систему мер по профилактике конфликтных ситуаций и стресса в организации (на примере профильного предприятия)

Практическая работа №11

1. Оцените уровень конфликтности (Диагностический тест: «Конфликтная ли вы личность»).

2. Определение своего способа реагирования в конфликте, стратегии поведения (тест Томаса на определение доминирующего стиля поведения в конфликте).

3. «Разожми кулак»

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Затем студенты меняются ролями.

Обсуждение: использовались ли при этом не силовые методы: просьба, уговоры, хитрость; все ли справились с задачей: разжать кулак.

4. «Стратегии поведения в конфликте»

Ведущий делит группу на 4 подгруппы. Каждая из них выбирает представителя, которому из четырех карточек, предложенных ведущим, достается одна с названием одного из основных стилей в конфликте и с соответствующим девизом.

Решите предложенные ситуационные задачи:

Задача 1

Между двумя сотрудниками организации возник спор по поводу сроков внедрения новой технологии. Один из них мотивировал предлагаемые сроки внедрения интересами производства продукции, второй свою позицию обосновывал с позиции интересов персонала, которому предстоит осваивать новую технологию. Является описанная ситуация конфликтом? Каковы перспективы развития данной ситуации и механизмы управления ею?

Задача 2

Вы – начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

Задача 3

Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возникает конфликт.

В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

Задача 4

Руководитель принял на работу специалиста, который должен работать в подчинении у его заместителя. Прием на работу не был согласован с заместителем. Вскоре проявилась неспособность принятого работника выполнять свои обязанности. Заместитель служебной запиской докладывает об этом руководителю...

Как бы вы поступили на месте руководителя? Пронграйте возможные варианты.

Задача 5

В ответ на критику со стороны подчиненного, прозвучавшую на служебном совещании, начальник начал придираться к нему на мелочах и усилил контроль за его служебной деятельностью.

В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

Форма проведения: тест

Цель: Обобщить и систематизировать знания и умения в области конфликтологии.

Вариант 1.

	Задания	Эталон ответов	Уровень усвоения
1	Какой науке отводится основополагающая роль в становлении конфликтологии? а) психологии б) медицине в) политологии г) все варианты верны	а	1
2	Конфликт – это: а) борьба мнений; б) спор, дискуссия по острой проблеме; в) противоборство на основе столкновения противоположно направленных мотивов или суждений;	в	1
3	Противоборство – это: а) открытое высказывание несогласия по какому-либо вопросу; б) столкновение интересов; в) нанесение взаимного ущерба; г) борьба мнений;	в	1
4	3. Необходимыми и достаточными условиями возникновения	б	1

	<p>конфликта между субъектами социального взаимодействия являются:</p> <p>а) наличие у них противоположных суждений или ... мотивов и желание хотя бы одного из них одержать победу над другим;</p> <p>б) наличие у них противоположно направленных мотивов или суждений, а также состояние противоборства между ними;</p> <p>в) наличие у них противоположных позиций и активные действия обеих сторон по достижению своих позиций;</p>		
5	<p>4. Конфликтная ситуация – это:</p> <p>а) случайные столкновения интересов субъектов социального взаимодействия;</p> <p>б) накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия, которые создают почву для противоборства между ними;</p> <p>в) процесс противоборства между субъектами социального взаимодействия, направленный на выяснение отношений.</p>	б	1
6	<p>5. Причина конфликта – это:</p> <p>а) противоположные мотивы субъектов социального взаимодействия;</p> <p>б) стечение обстоятельств, которые проявляют конфликт;</p> <p>в) явления, события, факты, ситуации, которые предшествуют конфликту и при определенных условиях деятельности субъектов социального взаимодействия вызывают его.</p>	в	1
7	<p>7. Образ конфликтной ситуации – это:</p> <p>а) то, из-за чего возникает конфликт;</p> <p>б) субъективное отражение в сознании субъектов конфликтного взаимодействия предмета конфликта;</p> <p>в) истинные внутренние побудительные силы, подталкивающие субъект социального взаимодействия к конфликту;</p>	б	1
8	<p>Инцидент – это:</p> <p>а) стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта;</p> <p>б) истинная причина конфликта;</p> <p>в) накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия, которые создают почву для реального противоборства между ними;</p>	а	1
9	<p>9. Стороны конфликта – это:</p> <p>а) субъекты социального взаимодействия, находящиеся в состоянии конфликта или поддерживающие (явно или неявно) конфликтующих;</p> <p>б) только субъекты социального взаимодействия, находящиеся в состоянии конфликта;</p> <p>в) конкретные личности, находящиеся в состоянии конфликта;</p>	а	1
10	<p>Тип конфликтогенов: приказание, угроза, замечание, критика, сарказм, насмешка?</p> <p>а) Стремление к превосходству;</p> <p>б) Проявление агрессии;</p> <p>в) Проявление эгоизма.</p>	а	2
11	<p>Если конфликт неизбежен, то необходимо:</p> <p>а) Уйти от конфликта.</p> <p>б) Направить его в нужное русло.</p> <p>в) Смягчить последствия конфликта.</p>	б	2
12	<p>В общем случае, развитие конфликта можно выделить в следующих этапах:</p> <p>а) Зарождение, развитие, спад.</p> <p>б) Возникновение, развитие, обострение, завершение.</p> <p>в) Зарождение, развитие, разрешение.</p>	в	2

13	Управление конфликтами – это: а) Снижение напряженности между конфликтующими. б) Целенаправленное воздействие на мотивы конфликтующих. в) Перевод его в рациональное русло, для желаемых целей.	в	2
14	Стратегии поведения руководителей в условиях конфликта: а) Соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление б) Компромисс; критика; борьба; избегание, приспособление; убеждение. в) Уступка; уход; сотрудничество; борьба; убеждение; консенсус; соглашение.	а	2
15	Руководителю лучше начать анализ конфликта с: а) Различий в характере конфликтующих; б) Фактических причин, вызвавших конфликт; в) Суждений окружающих;	б	2
16	Какие существуют способы управления конфликтной ситуацией. а) Структурные и межличностные. б) Конструктивные и деструктивные. в) Комплексные и межличностные.	а	2
17	Укажите основной позитивный метод разрешения конфликтов. а) Спор; б) Сопереживание; в) Переговоры.	в	2
18	Стиль разрешения конфликта, удовлетворяющий обе стороны? а) Сглаживание; б) Компромисса; в) Приспособление;	б	2
19	По последствиям конфликты бывают: а) Опасными и безопасными; б) Конструктивные и деструктивные; в) Кратковременные и долговременные;	б	2
20	Какие конфликты в организации являются самыми опасными и не предсказуемыми? а) Скрытые б) Горизонтальные в) Вертикальные	а	2

Вариант 2.

	Задания	Эталон ответов	Уровень усвоения
1	1. Конфликт – это..... А) столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений, серьезное разногласие, острый спор. Б) это принятие противоположностями друг друга в тех или иных свойствах и взаимодействиях. В) процесс формализации социальных отношений, переход от неформальных отношений, и неорганизованной деятельности к созданию организационных структур с иерархией власти.	А	1
2	2. По сфере проявления конфликты бывают: А) конструктивные, деструктивные Б) социальные, экономические, политические, духовно-идеологические В) слабые, средние, сильные	Б	1
3	3. Под глобальными конфликтами понимают: А) конфликты между регионами Б) конфликты, связаны с природными катастрофами	В	1

	В) конфликты, которые несут угрозу существованию цивилизации		
4	4. - возникающее у людей столкновение противоположных целей, мотивов, точек зрения интересов участников взаимодействия. А) групповой конфликт Б) межличностный конфликт В) межгрупповой конфликт	Б	1
5	5. Внутриличностный конфликт – это А) это противоборство, в котором хотя бы одна из сторон представлена малой социальной группой. Б) это состояние, в котором у человека есть противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели, с которыми он в данный момент не может справиться, не может выработать приоритеты поведения. В) возникающее у людей столкновение противоположных целей, мотивов, точек зрения интересов участников взаимодействия.	Б	1
6	6. Политические конфликты по сфере распространения конфликты бывают: А) экономические, социальные, культурные Б) слабые, средние, сильные В) внутривнутриполитические, внешнеполитические, межгосударственные	В	1
7	7. Состояние внутренней структуры личности, характеризующееся противоборством ее элементов – это..... А) межличностный конфликт Б) внутриличностный конфликт В) межгрупповой конфликт	Б	1
8	8. По способам разрешения конфликты бывают: А) разрушительные, компромиссные, кооперативные Б) пассивные, активные В) силовые, мирные	А	1
9	9. Назовите конфликт разногласий между личностью и группой, вызванный различиями интересов. А) межличностный конфликт Б) внутригрупповой конфликт В) внутриличностный конфликт	Б	1
10	10. Термин, который характеризует противоборство, в котором участвует часть персонала, рабочих или служащих конкретного крупного предприятия либо конкретного региона. А) локальный конфликт Б) эмоциональный конфликт В) административный конфликт	А	2
11	11. Конфликт, в котором принимают участие много сторон. А) расширенный Б) масштабный В) мультиполярный	В	2
12	12. Термин, характеризующий массовое собрание людей, с целью урегулирования коллективных трудовых споров и социальных конфликтов. А) митинг Б) совещание В) заседание	А	2
13	13. Разновидность конфликтов, которые можно отнести к внешнеполитическим. А) классовые Б) межгосударственные В) межличностные	Б	2
14	14. По силе воздействия конфликты бывают:	Б	2

	А) затяжные, постоянные Б) сильные, слабые В) деструктивные, конструктивные		
15	15. Две основные функции конфликта: А) функция социализации, защитная функция Б) конструктивная функция, деструктивная функция В) регулятивная функция, интегративная функция	Б	2
16	16. Назовите тип конфликта между работниками и работодателями по поводу установления и изменения условий труда. А) противоречие Б) коллективный трудовой спор В) межличностный конфликт	Б	2
17	17. Тип модели поведения личности в конфликтной ситуации, в ходе которой проявляется пассивность, склонность к уступкам в оценках и суждениях, непоследовательность. А) деструктивная модель поведения Б) продуктивная модель поведения В) конформистская модель поведения	В	2
18	18. Деятельность участников конфликта, направленная на прекращение противодействия и устранение проблемы. А) принятие соглашения Б) разрешение конфликта В) уклонение	Б	2
19	19. Процесс противоборства субъектов права с целью изменения своего статуса и юридического состояния. А) правовой конфликт Б) классовый конфликт В) социальный конфликт	А	2
20	20. Слово, действие (или бездействие), которое может привести к конфликту. А) конфликтоген Б) конфликтная ситуация В) спор	А	2

Раздел 3. «Я и моя профессия»

Практическая работа №12.

Тема: Профессиональная мотивация. Виды мотиваций

1. Решите следующие психологические задачи, основываясь на знаниях темперамента, восприятия и понимания в процессе общения.

1. Напишите рекомендации о том, как можно взаимодействовать с людьми различных типов темперамента.
 2. Подберите пословицы, поговорки, цитаты, отражающие психологический смысл руководства и личность руководителя.
 3. Диагностика стиля управления с помощью методики «Оценка стиля управления».
 4. Диагностика склонности к руководству с помощью теста «Можете ли вы быть руководителем?»
1. Можете ли вы командовать людьми? – да - 5, нет - 0
 2. Любите ли вы работать на приусадебном участке? – да - 5, нет - 0
 3. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо? – да - 5, нет - 0
 4. Какое из двух достоинств цените больше всего? – авторитет - 5, нежность - 0
 5. Любите ли вы произносить речи? – да - 5, нет - 0
 6. Чем, по вашему мнению, можно определить уровень цивилизации?
 - степенью эмансипации женщин - 0, уровнем развития техники - 5
 7. Раздражает ли вас чья-то неумелость, неловкость? • да - 5, нет – 0

8. Любите ли вы работу, требующую контактов с людьми? • да - 5, нет - 0
9. Считаете ли вы, что в детстве слишком долго находились под влиянием матери? • да - 5, нет - 0
10. Во время знакомства вы в первую очередь обращаете внимание на:
• внешний вид - 0, прежде всего на то, что и как говорит собеседник - 5
11. Впадаете ли вы в ярость, если не можете настоять на своем? • да - 5, нет - 0
12. Какой вид карьеры кажется вам наиболее привлекательным? • известного актера - 0, чемпиона автогонок - 5
13. Часто ли вас выдвигают на выборную работу? • да - 5, нет - 0
14. Бываете ли вы организатором смелых начинаний? • да - 5, нет - 0
15. Ждете ли вы, пока дела решатся сами по себе? • да - 0, нет - 5
16. Раздражает ли вас то, что живете, к примеру, в комнате без штор на окнах?
• да - 0, нет - 5
17. Какой цвет больше нравится? • голубой - 0, красный - 5
18. Легко ли принимаете решения? • да - 5, нет - 0
19. Какие виды спорта вам по душе?
• те, которые развивают ловкость - 0, те, которые развивают силу - 5
20. Признаете ли вы руководителя, представляющего противоположный пол, если он достаточно компетентен? • да - 5, нет - 0

Если вы набрали:

100-80 баллов: Вы тот человек, который имеет большую потребность доминировать над людьми. Несмотря на то, что вы проявляете инициативу и бываете прекрасным организатором, ваша горячность, ваше стремление быть признанным любой ценой, ваше желание манипулировать другими значительно снижает эффективность ваших действий. Сильное нервное напряжение, неумение расслабляться приводит к тому, что, будучи взволнованным, слишком легко можете обидеть другого человека, часто хвастаете, зазнаетесь, бываете агрессивны. Но если вам удастся изменить свое отношение к людям, то предрасположенность к руководящей работе может принести прекрасные результаты.

70 - 40 баллов: У вас высокие запросы, часто бываете самоуверенны, любите подчеркивать собственное "я". Управляемость эмоциями и склонность к анализу своих поступков приводит к тому, что необходимость руководить другими не принимает у вас крайних форм. Вы любите ходить не проторенными дорогами, имеете собственное мнение, которое не всегда совпадает с мнением других. Вы не любите навязывать себя другим, с трудом им подчиняетесь. Вам безразлично то, что о вас говорят, в то же время имеете склонность критиковать других. Любите, чтобы ваше слово всегда было последним.

35-0 баллов: Вы человек, который имеет больше склонности быть подчиненным, нежели руководить другими. В роли "шефа" вы бы чувствовали себя очень плохо. Вы, скорее всего, человек несмелый, скромный, неуверенный в себе. Вы редко выступаете с инициативой. С удовольствием подчиняетесь руководству других. Чаще всего вы предпочитаете компромиссные решения и остаетесь в тени других людей.

Практическая работа №12.

Тема: Психологическая подготовка к сессии

1. Разработайте свои рекомендации по психологической подготовке к сессии

2. Упражнение-тренинг «Как вы ответите на возражения»

Представьте себе, что в ответ на ваше предложение по цене ваш партнер заявляет следующее: «Ваша цена очень высока. Мы вели переговоры с другой фирмой, они просят меньшую сумму и, кроме того, предложили меньшие сроки». Как вы ответите на эти возражения?

1. Способ оттягивания. *Воздерживайтесь слишком рано говорить о цене. Сначала объясните, в чем заключается польза продукта, и только потом называйте цену. Не торопитесь сразу соглашаться с требованиями клиента, это делает ваше предложение малоценным.*
2. Способ бутерброда. *Перечислите все преимущества для клиента, которые дает ему ваше предложение, а «сверху положите» цену. Или наоборот: цена, потом - все преимущества. В конце сказанной фразы будет польза для клиента, а не голые цифры, обозначающие цену. Вы перемещаете внимание партнера с темы денег на обсуждение вашего продукта и его преимуществ.*

3. Способ сэндвича. *«Поместите» цену между двумя «слоями», отражающими пользу для партнера. «Продавайте» свое коммерческое предложение, припася на «десерт» особенно привлекательный аргумент, подтверждающий необходимость принятия предложения и его выгоду для клиента.*
4. Способ сравнения. *Соотнесите цену с пользой продукта, со сроком его эксплуатации, с иными расходами клиента: «Хотя новая вывеска стоит на X рублей больше, чем другая, зато она служит в два раза дольше, значит, вы дополнительно еще три года будете испытывать удовольствие, используя ее в работе».*
5. Способ деления. *«Расшифруйте» цену. Разложите ее на более мелкие составляющие.*
6. Способ умножения.
7. Обращение эмоционального характера. *Чаще взывайте к эмоциям партнеров. Дайте понять, что они достойны того, чтобы позволить себе нечто особенное.*
8. Способ подведения итогов. *В правой колонке таблицы запишите все недостатки, которые перечислил клиент. Затем вместе с ним еще раз проанализируйте все достоинства и преимущества вашего предложения и перечислите их в левой колонке таблицы. После этого спросите его, неужели он хочет из-за единичных недостатков отказаться от такого количества преимуществ.*
9. Аргументы, указывающие на недостатки. *В помещенной выше таблице укажите цену, которая устраивала клиента. Затем объясните ему, наличие каких недостатков или отсутствие каких преимуществ связано с более низкой ценой. При этом называйте исключаемое преимущество, зачеркивайте его в таблице красным маркером и прокомментируйте, что означает отсутствие данного преимущества.*
10. Согласительный способ. *Воздерживайтесь от скидок, предлагайте иные бесплатные услуги.*
11. Уступка за уступку. *Идите на уступки только в том случае, если объем заказа большой и если за этим заказом поступят другие, не меньшие.*
12. Способ продажи отличий. *Не продавайте цены! Продавайте те качества, продукты, достижения, сильные стороны, которые отличают вашу фирму от других, например:*
 - интенсивность установочных и монтажных работ;
 - богатый опыт;
 - отзывы и рекомендации довольных сотрудничавших с вами партнеров;
 - высококачественные консультации и классные специалисты;
 - систематическое обслуживание, близость к клиенту с точки зрения местонахождения

Итоговое задание по психологии адаптации

Задание: написать социальный проект со своей командой (3-4 человека), т.е провести мероприятие, которое принесет пользу окружающим.

Социальным проектом может быть названа проектная деятельность студентов, направленная на разные аспекты социума и преследующая цель найти вариант улучшения или преобразования той или иной сферы деятельности человека или окружающей среды.

В качестве **цели социального проекта** может быть выделено вовлечение студентов в решение актуальных социальных проблем.

Задачи социального проекта:

- повышение культурного уровня учащихся;
- приобретение опыта работы в команде;
- развитие полезных навыков и умений, направленных на самодисциплину планирование своей деятельности, проведение анализа полученной информации, формирование выводов о проделанной работе.

В **заключении социального проекта** должны быть указаны позитивные изменения, которые произошли в результате реализации проекта, а также предложены варианты развития проекта в долгосрочной перспективе.

Темы проектов:

1. Вы можете собрать и отправить посылку бойцам СВО или помочь в сборе посылки;
2. Организовать сбор вещей для детского дома «Аистёнок» или другого детского дома;

3. Стать волонтерами хотя бы на один день, помочь приюту животных или организовать сбор теплых ковриков для собак;
4. Стать волонтерами хотя бы на один день, помочь одиноким пожилым людям в уборке или в походе в магазин за продуктами;
5. Можете устроить благотворительный концерт для детей инвалидов, обратившись в фонд безбарьерной среды;
6. Можете провести волонтерскую акцию по сбору новогодних игрушек для детей сирот;
7. Можете организовать сбор писем для бойцов СВО;
8. Можете придумать любое своё доброе дело, ведь добрые дела не заканчиваются.

Творческий проект по таким направлениям:

1. Оформить территорию студенческого клуба «Вместе» (в рамках клуба «Большая перемена») – сделать дизайн стен, сшить пуфики, кресло-мешок и т.д
2. Принять участие в любом вызове клуба «Большая перемена»

Исследовательский проект по таким направлениям:

1. Цепная реакция.

Для выполнения этого задания вам необходимо всей командой создать несложную цепную реакцию из подручных средств, которые есть в каждом доме, и снять видео о том, как вы ее делали и как работает весь механизм. Важные условия: цепная реакция в вашем механизме должна быть как минимум из 7 этапов, состоящих из разных элементов для достижения выбранного действия, а видео работы цепной реакции снято одним дублем.

Для подтверждения выполнения задания вам необходимо снять видеоролик о том, как ваша команда создает несложную цепную реакцию из подручных средств, а также саму цепную реакцию, снятую одним дублем. (посмотрите ролики с примерами опытов цепной реакции)

2. Каракури.

Для выполнения этого задания вам необходимо придумать и сконструировать механическое устройство, предназначенное для упрощения трудоемких операций, с которыми сталкивается кто-либо из участников вашей команды.

Важные условия: в вашем устройстве обязательно должен быть использован хотя бы один базовых механизмов каракури, а видео должно быть снято одним дублем.(посмотрите ролики с примерами каракури)

Для подтверждения выполнения задания вам необходимо снять одним дублем видеоролик о том, как работает ваше устройство. Приложите текстовое описание, как вам пришла идея механизма, а также как вы его разрабатывали.

Структура написания проекта:

- Выбрать направление и придумать тему для своего социального проекта;
- Написать 1 цель и 3 задачи проекта (пути решения);
- Краткое описание проекта (7-8 предложений) – в чём заключается суть проекта;
- Ожидаемые результаты – какой продукт хотите в итоге получить.
- В проекте должны принять участие не меньше 10 человек;
- Итоговый отчёт по проекту:
 - А) Сам напечатанный проект и обязательно на пол-листа анализ проекта- каковы были ваши ожидания от проекта и сбылись ли они (весь проект примерно на 2 печатных страницах)
 - Б) Снять ролик или презентацию с фотоматериалами;
 - в) ИЛИ можно представить презентацию и сразу ролик в презентации (на ваш выбор)

4. Критерии оценивания по результатам входного, текущего и промежуточного контроля

4.1 Пояснительная записка

Оценка умений и знаний студентов по психологии адаптации происходит в ходе текущего и промежуточного контроля. Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные программой по дисциплине. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения теоретических занятий – устный опрос, практическая работа, а также после изучения ключевых тем курса. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы текущего и промежуточного контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения по основной профессиональной образовательной программе.

Обязательные пункты при осуществлении текущего и промежуточного контроля по дисциплине "Психология адаптации":

1. Текущий контроль проводится ежеурочно в форме: устного ответа, оценки выполнения практического задания, докладов, сообщений, тестовых заданий по изученной теме.
2. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) обучающихся по дисциплине " Психология адаптации" проводится в форме дифференцированного зачета.

4.2 Критерии оценок

При оценивании письменных и устных ответов обучающихся преподаватель придерживается следующих критериев.

- **Оценка "5"** - ответы на вопросы даны в полном объеме, все задания выполнены верно.
- **Оценка "4"** - ответы на вопросы даны в полном объеме, все задания выполнены верно, но допущены неточности или несущественные ошибки при оформлении документов.
- **Оценка "3"** - ответы на вопросы даны, все задания выполнены, но допущены существенные ошибки и неточности.
- **Оценка "2"** - ответы на вопросы не даны, задания не выполнены.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица 3).

Таблица 3

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

- Дидактический материал по всем изучаемым темам (планы и конспекты уроков, презентации, видеоуроки);
- комплект материалов для текущего и рубежного контроля (тесты, практические работы)
- комплект материалов для промежуточного контроля (экзаменационные билеты);
- интерактивная доска, компьютер, проектор.

6. Основная учебная, справочная и методическая литература

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Берт Хеллингер Успех в жизни. Успех в работе. «Hellinger Publication» 2018г. – 162с.
2. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство (часть 1). – М.: «Генезис», 2017, - 160с.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство (часть 2). – М.: «Генезис», 2017, - 160с.
4. Гатанов Ю.Б. Учебно-методическое пособие «Учимся творчески мыслить», 2018г. – 52 с.
5. Гадецкий О. Г. Лучшие психологические методики, или что делать, когда не везет. СПб.: «АСТ», 2018. – 192с.
6. Дикая Л. Г., Журавлев А.Л. Психология адаптации. Институт психологии РАН 2017, 624с.
7. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 2019. – 448с.
8. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск январь-февраль 2019г.
9. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск март-апрель 2020г.
10. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск июнь-июль 2018г.

Дополнительные источники:

11. Немов Р.С. Общие основы психологии, 4-е издание. – М.: Издательский центр «Владос», 2019. - 688с.
12. Столяренко Л. Д. Психология делового общения и управления. Учебник. Изд. 5-е – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 416с.