**Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

«Практикум по самоорганизации»

**Инструкция для выполнения заданий закрытого типа:**

- на выполнение теста обучающемуся дается 20 минут;

- каждый обучающийся решает 10 тестовых заданий, выбранных из базы тестовых заданий;

- при ответе на каждое задание обучающийся должен выбрать один или все правильные ответы, согласно указанию, перед каждым тестовым заданием;

- тестирование может проводиться с использованием тестов на бумажном носителе;

- критерии оценивания: зачтено – 5 и более правильных ответов, не зачтено – 4 и менее правильных ответов.

**Инструкция для выполнения заданий открытого типа:**

- каждому обучающемуся выдается два задания открытого типа на бумажном носителе;

- время на подготовку развернутого ответа на полученные задания – 15-20 минут;

- развернутый ответ по каждому заданию обучающийся озвучивает преподавателю в процессе своего ответа;

- критерии оценивания:

«зачтено» - обучающийся глубоко и прочно усвоил материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически его излагает, не затрудняется с ответами, или обучающийся хорошо знает материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей в ответе на вопросы, может правильно применять теоретические положения, или обучающийся усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении заданий;

«не зачтено» - обучающийся не показал знания по изучаемому материалу.

**Семестр изучения:** 2

**Компетенция:** УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

**Знает:** теоретико-методологическую основу саморазвития и самореализации в личной и профессиональной деятельности

**Умеет:** критически оценивать эффективность использования времени и иных ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно поставленного результата

Перечень заданий закрытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Что такое время для человека в повседневной жизни: (Выберите единственный верный ответ)а) неограниченный ресурсб) ограниченный ресурсв) ресурс, ограниченный только возможностями его обладателяг) не является ресурсом |
| 2. С точки зрения тайм-менеджмента, какой тип темперамента является наилучшим для реализации практик тайм-менеджмента: (Выберите единственный верный ответ)а) меланхоликб) холерикв) сангвиникг) флегматик |
| 3. Одно из ключевых направлений тайм-менеджмента XXI века говорит о том, что для качественной и здоровой жизни человеку важно в этой самой важной жизни соблюдать баланс между двумя элементами. Что это за два элемента? (Выберите единственный верный ответ)а) работа и отдыхб) отдых и личная жизньв) семья и друзьяг) работа и личная жизнь |
| 4. Что важно делать во время отдыха от работы, особенно если работа связана с большим количеством общения с другими людьми в разных социальных сетях и мессенджерах? (Выберите единственный верный ответ)а) забывать о работеб) оставлять телефон на работев) отключать уведомленияг) спать |
| 5. Основное направление деятельности, которому учит тайм-менеджмент: (Выберите единственный верный ответ)а) планированиеб) координированиев) контрольг) развитие |
| 6. В чем в тайм-менеджменте проявляется стратегичность управления временем? (Выберите единственный верный ответ)а) только в реактивностиб) только в проактивностив) и в реактивности, и в проактивностиг) стратегичность управления временем отсутствует |
| 7. Какой задачей является сон с точки зрения тайм-менеджмента? (Выберите единственный верный ответ)а) обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием жизнедеятельностиб) поглотитель временив) обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием качества жизниг) важная задача |
| 8. Какой задачей является поддержание качества дома? (Выберите единственный верный ответ)а) обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием жизнедеятельностиб) поглотитель временив) обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием качества жизниг) важная задача |
| 9. Временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности... (Выберите единственный верный ответ)а) можно сокращатьб) нельзя сокращатьв) нужно сокращатьг) невозможно сокращать |
| 10. Временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием качества жизни... (Выберите единственный верный ответ)а) можно сокращатьб) нельзя сокращатьв) нужно сокращатьг) невозможно сокращать |
| 11. Когда выполнение важных задач начнёт занимать у вас всё меньше и меньше времени... (Выберите единственный верный ответ)а) вы станете жертвой хронофаговб) вы выйдете на новый уровень личной эффективностив) вы понизите свою личную эффективностьг) вы сможете уделять требуемое внимание поглотителям времени |
| 12. Какого синдром в тайм-менеджменте не существует: (Выберите единственный верный ответ)а) синдром «загнанной домохозяйки»б) синдром «белки в колесе»в) синдром «потерянного времени»г) синдром «временных затрат» |
| 13. Каким образом выровнять и сбалансировать Колесо Жизненного Баланса? (Выберите единственный верный ответ)а) уделять время задачам, имеющим максимально короткий срок исполненияб) уделять время задачам, имеющим отношение к вашим жизненным приоритетамв) уделять время задачам, которые ставят вам другие людиг) перестать уделять время максимальному количеству задач |
| 14. По Правилу Баланса, если где-то что-то прибавляется... (Выберите единственный верный ответ)а) где-то что-то обязательно прибавляется в том же объёмеб) где-то что-то обязательно убавляется в большем объёмев) где-то что-то обязательно убавляется в меньшем объёмег) где-то что-то обязательно убавляется в том же объёме |
| 15. Продуктивная деятельность имеет отношение... (Выберите единственный верный ответ)а) к обменуб) к производствув) к потреблениюг) к распределению |

Перечень заданий открытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Технология упорядочения времени, направленная на повышение эффективности его использования - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 2. Смена активности в рамках \_\_\_\_\_\_\_\_\_ и интеллектуальной деятельности приводит к возможности промежуточного краткосрочного отдыха. (Впишите недостающее слово) |
| 3. Убеждение, что идеал может и должен быть достигнут; что несовершенный результат работы не имеет права на существование - \_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 4. Инструмент правильного формулирования целей, согласования их со своими ценностями и жизненными ориентирами, избегания распространенных ошибок - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 5. Процесс дробления целей на подцели и задачи, чтобы их было легче выполнять - \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 6. Понятие, показывающее важность, первенство - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 7. Представление о будущем или желаемом результате, который человек или группа людей планируют и обязуются достичь - \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 8. Действие, которое необходимо выполнить, направленное на достижение или приближение выполнения цели - \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 9. Способность выполнять работу и достигать необходимого или желаемого результата с наименьшими затратами ресурсов - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 10. Эффективная реализация тайм-менеджмента представляет из себя симбиоз двух важных элементов, которые представляют из себя эффективность управления временем и … (Впишите недостающие слова) |
| 11. Ключевые преимуществом тайм-менеджмента во многом считается то, что он учит личному инвестированию, то есть умению саморазвития и самореализации через погружение в теорию и практику тайм-менеджмента, но при этом некоторые скептики выделяют у тайм-менеджмента и очень большой минус, но отмечают, что этот минус проявляется в том случае, если техники и инструменты тайм-менеджмента слепо и бездумно копируются - \_\_\_\_\_\_\_ (Впишите недостающие слова) |
| 12. Рациональность, ориентация на главное и отдых только после работы – это характеристики \_\_\_\_\_\_\_\_\_ школы тайм-менеджмента. (Впишите недостающее слово) |
| 13. Дела в последний момент, ложная приоритизация и низкая эффективность – это… (Впишите недостающие слова) |
| 14. Искушение делом, ощущение значимости и много забот – это… (Впишите недостающие слова) |
| 15. Большая и трудоемкая задача, при виде которой вы цепенеете и никак не можете приняться за дело - \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |

**Компетенция:** УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

**Знает:** основные инструменты, приемы, технологии саморазвития и самоорганизации

**Умеет:** анализировать и применять в своей деятельности нормы организации и планирования времени в профессиональной сфере

**Владеет:** навыками планирования, организации и контроля личного и рабочего распорядка времени

Перечень заданий закрытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Какие два Квадрата Матрицы Эйзенхауэра должны быть всегда пусты? (Выберите единственный верный ответ)а) Красный (важные и срочные задачи) и Жёлтый (важные, но не срочные задачи)б) Синий (срочные, но не важные задачи) и Зелёный (неважные и несрочные задачи)в) Красный (важные и срочные задачи) и Зелёный (неважные и несрочные задачи)г) Жёлтый (важные, но не срочные задачи) и Синий (срочные, но не важные задачи) |
| 2. Жёлтый Квадрат Матрицы Эйзенхауэра, важные, но не срочные задачи: (Выберите единственный верный ответ)а) должен быть заполнен задачами, решение которых нужно откладыватьб) должен быть пуств) должен быть заполнен приоритетными для вас задачамиг) должен быть заполнен неприоритетными для вас задачами |
| 3. Синий Квадрат Матрицы Эйзенхауэра, срочные, но не важные задачи: (Выберите единственный верный ответ)а) заполнен задачами, которые нужно стараться решать сразу по мере их поступленияб) должен быть пуств) заполнен приоритетными для вас задачамиг) заполнен задачами, которые нужно решать, как можно позже |
| 4. Какие задачи из Матрицы Эйзенхауэра не нужно выполнять? (Выберите единственный верный ответ)а) задачи из красного квадратаб) задачи из синего квадратав) задачи из зеленого квадратаг) задачи из желтого квадрата |
| 5. Как расшифровывается буква S в аббревиатуре SMART-целеполагание: (Выберите единственный верный ответ)а) конкретныйб) измеримыйв) достижимыйг) реалистичныйд) временной |
| 6. Как расшифровывается буква M в аббревиатуре SMART-целеполагание: (Выберите единственный верный ответ)а) конкретныйб) измеримыйв) достижимыйг) реалистичныйд) временной |
| 7. Как расшифровывается буква A в аббревиатуре SMART-целеполагание: (Выберите единственный верный ответ)а) конкретныйб) измеримыйв) достижимыйг) реалистичныйд) временной |
| 8. Как расшифровывается буква R в аббревиатуре SMART-целеполагание: (Выберите единственный верный ответ)а) конкретныйб) измеримыйв) достижимыйг) реалистичныйд) временной |
| 9. Как расшифровывается буква T в аббревиатуре SMART-целеполагание: (Выберите единственный верный ответ)а) конкретныйб) измеримыйв) достижимыйг) реалистичныйд) временной |
| 10. Золотое правило тайм-менеджмента – это (Выберите единственный верный ответ)а) соблюдение правил выполнения задачб) качественное выполнение задачв) выполнение задач в условиях ограниченийг) соблюдение сроков выполнения задач |
| 11. Для того, чтобы быстро и успешно достигать успеха в важных для вас сферах жизни, вам следует: (Выберите единственный верный ответ)а) выполнять минимум задач с дальним сроком исполненияб) заранее выполнять максимум задач с дальним сроком исполненияв) выполнять максимум задач, имеющих отношение к вашим жизненным приоритетамг) выполнять максимум задач с близким сроком исполнения |
| 12. Какой подход позволяет решать задачи максимально эффективно? (Выберите единственный верный ответ)а) многозадачный, когда человек выполняет несколько дел за один разб) однозадачный, когда человек выполняет одно дело за один разв) многозадачный, когда человек выполняет несколько небольших дел за один разг) последовательность и одновременный объем задач не влияет на эффективность их выполнения |
| 13. Какие карты помогают визуализировать цели? (Выберите единственный верный ответ)а) ментальныеб) временныев) тарог) GDT |
| 14. Каково соотношение параметров в правиле Парето: (Выберите единственный верный ответ)а) 50 на 50б) 60 на 40в) 80 на 20г) 90 на 10 |
| 15. Кого согласно известной технике полезно съедать за завтраком? (Выберите единственный верный ответ)а) слонаб) мухув) лягушкуг) хрюшку |

Перечень заданий открытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Наглядное представление естественного развития цели через множество задач – это \_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 2. Умение строго следовать определённым жизненным принципам, правилам, нормам, графику - \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 3. Систематические ошибки, которые мы допускаем из-за особенностей работы человеческого мышления - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 4. Пожиратели времени или всё то, что вас отвлекает от нужных и запланированных дел – это… (Впишите недостающее слово) |
| 5. Обдуманное и осознанное внутреннее стремление человека осуществить или заполучить что-либо, не имеющее четких временных границ, плана по реализации - \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 6. Направленность сознания и мышления на конкретный предмет, связанная с замыслом (задуманным планом действий по осуществлению чего-либо) и знанием того, что необходимо сделать, но все так же не имеющая четких временных границ (а зачастую и не нуждающаяся в них) - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 7. Гипотетическая цель или создаваемый в сознании образ реального или фантастического достижения - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 8. Залог психического и физического здоровья, а также источник оптимизма и энтузиазма в любой сфере бытия - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 9. Глобальная суть человеческого бытия, определяющая его ценностную матрицу и будущие жизненные результаты - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 10. Расстановка приоритетов, придание чему-то большей важности или срочности по сравнению с чем-то еще; установление или присвоение приоритетов чему-либо - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 11. Инструмент анализа сильных и слабых сторон, внутренних и внешних угроз - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 12. Достигнутые небольшие цели делают человека счастливым и эффективным, добавляют энергии и мотивируют на достижение больших результатов - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 13. Измерение времени, уходящего на решение какой-либо задачи и выполнение какого-либо дела - \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 14. Заданный распорядок, которого вы ежедневно придерживаетесь - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 15. Качественно потраченное время - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |

**Компетенция:** УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

**Результаты обучения:**

**Знает:** принципы и методы планирования публичного выступления; технологии создания коммуникационной программы для взаимодействия с различными целевыми аудиториями; типовые алгоритмы коммуникаций

**Умеет:** извлекать смысл из сказанного и прочитанного; логически верно построить, спланировать, подготовить и реализовать выступление, используя речевое мастерство и ораторское искусство, с целью достижения желаемого результата от аудитории; оперативно и безошибочно реагировать на поведение аудитории

**Владеет:** навыками создания, планирования и управления инструментами публичного выступления; техниками выбора и реализации инструментов профессиональных компетенций и социальных навыков в ходе публичного выступления

Перечень заданий закрытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Что такое манипулятивные техники в выступлениях? (Выберите единственный верный ответ)а) способы убеждения аудитории в своей компетентностиб) способы воздействия на аудиторию с целью изменения мнения или поведенияв) техники использования голоса г) техники использования голоса и жестов для привлечения внимания |
| 2. Какая цель обычно преследуется при использовании манипулятивных техник в выступлениях? (Выберите единственный верный ответ)а) поддержание непринужденной атмосферы в залеб) убеждение аудитории в истинности фактовв) влияние на мнение, эмоции или поведение аудиторииг) влияние на поведение аудитории |
| 3. Какое влияние могут оказывать манипулятивные техники на аудиторию? (Выберите единственный верный ответ)а) укрепление логического мышленияб) игнорирование эмоциональной реакциив) изменение точки зрения г) увеличение уровня вовлеченности и другие эффекты |
| 4. Какие основные типы манипулятивных техник можно выделить? (Выберите единственный верный ответ)а) техники психологической защитыб) техники самоутвержденияв) техники логических приемовг) техники эмоционального манипулирования, манипуляции информацией и другие |
| 5. Что такое техника "вызов эмоций", и как она используется в выступлениях? (Выберите единственный верный ответ)а) использование сложной психологической терминологииб) вызов сильных эмоциональных реакций у аудитории для повышения вовлеченностив) универсальное применение фактов без контекстаг) универсальное применение фактов в контексте |
| 6. Что означает техника "подмены понятий"? (Выберите единственный верный ответ)а) запутывание аудитории в деталяхб) замена или искажение определений для изменения восприятияв) активация аудитории с помощью ритмического говоренияг) замена или искажение понятий для изменения восприятия |
| 7. Как может быть использована техника "эффект полной саги"? (Выберите единственный верный ответ)а) создание смертельно скучных выступленийб) подача информации путем развития сюжетной линии в) нарушение временных рамок выступленияг) подача информации путем использования драматических элементовд) нарушение временных рамок выступления |
| 8. Каким образом можно эффективно реагировать на возражения? (Выберите несколько верных ответов)а) проявлять понимание и сочувствиеб) активно слушать и задавать вопросы для выяснения причин возраженийв) использовать автоматические роботы для ответов на возраженияг) не заниматься разрешением возраженийд) сконцентрироваться на других задачах |
| 9. Что такое дикция? (Выберите единственный верный ответ)а) способность четко и выразительно произносить словаб) набор речевых компетенцийв) эмоциональная окраска речиг) дефекты речи |
| 10. Какие навыки важны для успешного публичного выступления? (Выберите несколько верных ответов)а) ясная дикцияб) громкий голосв) умение удерживать внимание аудиторииг) широкий словарный запас д) грамотная речь |
| 11. Что такое интонация в речи оратора? (Выберите единственный верный ответ)а) смена тональности голоса во время выступленияб) просодия и ритм речив) цвет г) мощность голоса |
| 12. Каким образом можно поддерживать и развивать голос оратора? (Выберите единственный верный ответ)а) пользоваться средствами интенсивной работы и участия в тренингахб) управлять голосом с помощью компьютерных программв) повышать голосовую активность через потребление специальных продуктовг) диетой |
| 13. Что такое артикуляция? (Выберите единственный верный ответ)а) движение органов речи при произнесении звуковб) работа дыхательных мышцв) изучение сложных слов и терминовг) движение органов слуха |
| 14. Как можно побороть нервозность перед публичным выступлением? (Выберите несколько верных ответов)а) пить успокоительные препаратыб) глубоко дышать в) делать релаксационные упражненияг) отменить выступление д) найти замену |
| 15. Что такое невербальная коммуникация во время выступления? (Выберите единственный верный ответ)а) произношение слов и фразб) мимика, жесты и поза ораторав) активное использование словарного запасаг) диалог с аудиторией |

Перечень заданий открытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Изучение и анализ аудитории, ее состава, интересов, предпочтений и потребностей для более эффективного выступления - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 2. Изменение высоты и силы голоса для выражения эмоций, акцентирования и передачи смысла - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 3. Графические элементы или текстовые материалы, которые ясно и наглядно поддерживают речь и помогают запомнить информацию - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 4. Использование сравнений и аналогий для лучшего понимания и запоминания информации аудиторией - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 5. Стиль речи, характеризующийся эмоциональностью, убедительностью и выразительностью - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 6. Способность понимать и разделять чувства и эмоции аудитории - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 7. Временное прекращение речи, используемое для создания акцента, подчеркивания важных моментов или создания суспенза - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 8. Общее впечатление, которое выступающий создает у аудитории, включая внешний вид, манеру речи и профессиональность - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 9. Выражение той же мысли или идеи, но с использованием других слов или формулировок - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 10. Специальные методы и приемы, используемые для улучшения качества речи и ее эффективности - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 11. Соблюдение норм и правил коммуникации, включая уважение к аудитории, честность и открытость выражения своих идей и мнений - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 12. Скорость речи, которая должна быть умеренной и понятной для аудитории - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 13. Использование рук и жестов для подчеркивания иллюстрации речи - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 14. Вопрос, на который зритель уже знает ответ, но используется для усиления эффекта речи - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 15. Завершающая часть выступления, которая подводит итоги и закрепляет основные идеи - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |

**Компетенция:** УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

**Результаты обучения:**

**Знает:** основные понятия конфликта: участники конфликта, причины его возникновения, позитивные и негативные последствия конфликта, функции конфликта, виды конфликта; структурные компоненты конфликта; динамику развития конфликта; модели эскалации конфликта; стратегии поведения в конфликте и основные варианты решения конфликта; техники эффективного общения, применяемые для урегулирования и профилактики конфликта; основные характеристики эмоционального выгорания и техники регуляции эмоционального напряжения.

**Умеет:** определять виды и типы конфликта, основные структурные элементы, этапы развития конфликта, стратегии поведения в конфликте; анализировать причины возникновения конфликта, индивидуальные особенности и интересы участников конфликтных ситуаций, возможные формы и способы решения конфликта; применять техники эффективного общения для нейтрализации манипулятивного и конфликтного взаимодействия.

Перечень заданий закрытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Острое негативное переживание, вызванное затянувшееся борьбой структур внутреннего мира личности, представляет собой ((Выберите единственный верный ответ):а) внутриличностный конфликтб) межличностный конфликтв) групповой конфликтг) внутригрупповой конфликт |
| 2. Противоборство, в котором хотя бы одна сторона представлена малой социальной группой, называется (Выберите единственный верный ответ):а) межличностным конфликтомб) межгрупповым конфликтомв) внутригрупповым конфликтомг) внутриличностным конфликтом |
| 3. Конфликты, возникающие между сторонами, обладающими неравными объемами власти и неодинаковой степенью влияния, относятся (Выберите единственный верный ответ):а) к вертикальнымб) к горизонтальнымв) к диагональнымг) к параллельным |
| 4. Конфликтная ситуация — это (Выберите единственный верный ответ):а) случайные столкновения интересов субъектов социального взаимодействияб) накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия, которые создают почву для противоборства между нимив) процесс противоборства между субъектами социального взаимодействия, направленный на выяснение отношенийг) стечение обстоятельств, которые проявляют конфликт |
| 5. Чтобы конфликт стал реальным необходимо (Выберите единственный верный ответ):а) осознание участниками конфликта сложившейся ситуации как конфликтнойб) наличие объективного противоречия между взаимодействующими сторонамив) наличие противоположных целей и мотивом у взаимодействующих сторонг) открытое предъявление своих целей и мотивов стороне, которая воспринимается как противоборствующая |
| 6. Одна из возможных форм вмешательства третьей стороны в процесс разрешения конфликта, в котором акцент делается не столько на улаживании вопросов, сколько на процессе, с помощью которого конфликт прекращается, называется (Выберите единственный верный ответ):а) примирениемб) модераторствомв) посредничествомг) арбитражем |
| 7. Конфликт не является деструктивным, если (Выберите единственный верный ответ):а) уводит в сторону от решения более важных проблем и делб) укрепляет низкую самооценку и вызывает дистрессв) помогает индивидам совершенствоваться и использовать полученные знания и опытг) поляризует различия в ценностных ориентацияхд) вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение |
| 8. К техникам/приемам эффективного общения не относится (Выберите единственный верный ответ):а) отражение чувств собственных и собеседника/оппонентаб) указание на негативные эмоции собеседника/оппонентав) перефразирование высказываний собеседника/оппонентаг) резюмирование нескольких высказываний собеседника/оппонента |
| 9. Уступка как стиль поведения в конфликте, выбирается тогда, когда (Выберите единственный верный ответ):a) субъект конфликта уверен в своих силахб) высокий статус субъектав) важнее спокойствие, хорошие отношенияг) решение настолько тривиально, что не стоит тратить на него силы |
| 10. Данная форма взаимодействия с другими людьми, заключающаяся в стремлении влиять на их поведение, поступать так, как этого хочет инициатор общения, называется (Выберите единственный верный ответ):а) манипуляциейб) управлениемг) коррекцией поведенияд) аттракцией |
| 11. Симптомами синдрома эмоционального выгорания являются все перечисленные, кроме (Выберите единственный верный ответ):а) эмоционального истощенияб) деперсонализациив) недостатка чувства личного достиженияг) комплекса неполноценности |
| 12. Определите технику общения, снижающую напряжение в конфликте, в следующем высказывании оппонента: «Я несколько раз вспоминал сегодня, как здорово ты ответил вчера на вопрос из зала» (Выберите единственный верный ответ):а) подчеркивание общности с партнером по общениюб) подчеркивание значимости партнера по общениюв) вербализация эмоционального состоянияг) проявление интереса к проблемам партерад) предоставление партеру возможности выговоритьсяе) признание собственной неправотыж) предложение конкретного выхода из сложившейся ситуацииз) обращение к фактами) спокойный уверенный темп речи |
| 13. Определите технику общения, снижающую напряжение в конфликте, в следующем высказывании оппонента: «Уточните, пожалуйста, этот момент разговора с руководством…». (Выберите единственный верный ответ):а) подчеркивание общности с партнером по общениюб) подчеркивание значимости партнера по общениюв) вербализация эмоционального состоянияг) проявление интереса к проблемам партерад) предоставление партеру возможности выговоритьсяе) признание собственной неправотыж) предложение конкретного выхода из сложившейся ситуацииз) обращение к фактами) спокойный уверенный темп речи |
| 14. Наиболее эффективной формой предупреждения конфликта является (Выберите единственный верный ответ):а) выявление причин конфликтаб) генерализация конфликтав) устранение причин конфликтаг) урегулирование конфликтатип конфликтной личности тип конфликтной личности |
| 15. То, из-за чего возникает конфликт — это (Выберите единственный верный ответ):а) мотивы конфликтаб) позиции конфликтующих сторонв) предмет конфликтаг) стороны конфликтад) образ конфликтной ситуации |

Перечень заданий открытого типа:

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Впишите недостающее слово на месте пропуска:Биполярное явление, проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами) - это \_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 2. Впишите недостающее слово на месте пропуска:Существующая или мыслимая (воображаемая) проблема, служащая причиной разногласий между сторонами – это \_\_\_\_\_\_ конфликта. (Впишите недостающее слово) |
| 3. Впишите недостающее слово на месте пропуска:Внутренние побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 4. Впишите недостающие слова на месте пропуска:Накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта – это \_\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 5. Впишите недостающее слово на месте пропуска:Действие или совокупность действий участников конфликтной ситуации, провоцирующие резкое обострение противоречия и начало борьбы между ними – это \_\_\_\_\_. (Впишите недостающее слово) |
| 6. Впишите недостающее слово на месте пропуска:Объективные особенности внешней ситуации, которые считаются существенными для возникновения конфликта – это\_\_\_\_\_\_. (Впишите недостающие слова) |
| 7. Структурный элемент, представляющий собой не столько результат, завершающую стадию развития конфликта, сколько идеальный образ этого результата, имеющийся у участников конфликтного взаимодействия и, в конечном счете, определяющий его направленность, - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ конфликта. (Впишите недостающее слово) |
| 8. Впишите недостающую цифру на месте пропуска:Всякий реальный конфликт представляет собой процесс, состоящий из \_\_\_ стадий. |
| 9. Впишите недостающую цифру на месте пропуска:В процессе картографии конфликта (по X. Корнелиус, Ш. Фэйр) выделены \_\_\_ этапа. |
| 10. К какому типу (А, Б, В) согласно классификации В.П. Шейнова относится конфликт, возникший в следующей ситуации: «В общественном транспорте один пассажир нечаянно толкнул другого, не извинившись за причиненное неудобство. Второй пассажир в ответ на толчок нагрубил первому пассажиру... В конечном итоге между ними возникла драка...»?Впишите в качестве ответа заглавную букву\_\_\_\_ |
| 11. К какому типу (А, Б, В) согласно классификации В.П. Шейнова относится конфликт, возникший в следующей ситуации: «Начальник принял на работу сотрудника в одно из подразделений, не согласовав этот вопрос с руководителем данного подразделения и без соответствующей проверки его профессиональной подготовки. Вскоре обнаружилось, что вновь принятый сотрудник оказался не способным выполнять обязанности по должности... Руководитель подразделения в служебной записке докладывает о профессиональной непригодности новичка и требует его увольнения. Между начальником и руководителем подразделения возник конфликт...»?Впишите в качестве ответа заглавную букву\_\_\_\_ |
| 12. К какому типу (А, Б, В) согласно классификации В.П. Шейнова относится конфликт, возникший в следующей ситуации: «В коллективе работают три специалиста одинакового уровня квалификации. Освобождается должность руководителя этого подразделения. Все трое претендуют на эту руководящую должность. Возникает острое соперничество, слухи, интриги…»?Впишите в качестве ответа заглавную букву\_\_\_\_ |
| 13. Напишите какая стратегия поведения в конфликте будет наиболее эффективной в следующей ситуации:Исход не очень важен для Вас, и Вы считаете, что решение настолько тривиально, что не стоит тратить на него силы; Вы хотите выиграть время, может быть, для того, чтобы получить дополнительную информацию или чтобы заручиться чьей-либо поддержкой |
| 14. Назовите модель поведения личности в конфликте: Модель поведения личности в конфликте, характеризующаяся тем, что личность стремится уладить конфликт, нацелена на поиск приемлемого решения, отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к сопернику, открыта и искренна, в общении немногословна и лаконична. |
| 15. Назовите тип конфликтной личности: «Неустойчив в оценках и мнениях; внутренне противоречив; зависит от мнения окружающих; легко поддается внушению.» |