

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 24.06.2026 15:26:09
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa11c63c74b54f4998099d3d6b5df876

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

Код, направление подготовки	20.04.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль)	Охрана труда и промышленная безопасность
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	психологии
Выпускающая кафедра	Безопасности жизнедеятельности

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

	ностных мета-карьерных компетенций, где в качестве компонентов рассматриваются:	учиться д) самооценка	
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите все правильные ответы 8. Факторы самоэффективности – это:	а) опыт непосредственной деятельности, б) косвенный опыт, в) мнение незнакомого человека г) физическое и эмоциональное состояние человека.	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите правильный ответ 9. Субъективно значимые для человека жизненные ориентиры, которые являются основными регуляторами социального поведения личности, и от которых человек не готов отказаться, невзирая на давление различных жизненных обстоятельств - это	Впишите ответ _____	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите все правильные ответы 10. По мнению А. Я. Кибанова, личный жизненный план карьеры руководителя должен состоять из трех основных разделов:	а) оценка жизненной ситуации б) постановка конечных целей карьеры в) частные цели и планы деятельности г) баланс достоинств и недостатков	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите все правильные ответы 11. Стимулы труда – это:	а) заработная плата, б) социальные льготы, в) удовольствие от работы г) удобный временной график работы	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите все правильные ответы 12. Укажите все типы карьер, исходя из критерия занятости и безработицы	а) Стабильная карьера б) Нестабильная карьера в) Комбинированная карьера г) Прекращающаяся карьера	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Закончите фразу: 13. Процесс развития личности как субъекта профессиональной деятельности называется:	Впишите ответ _____	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите все правильные ответы 14. Способности к саморазвитию составляют:	а) умения личности видеть свои недостатки и ограничения; б) анализировать причины ограничений в собственной деятельности; в) умения прислушиваться к авторитетам г) критически оценивать результаты своей работы, причем не только успехи, но и неудачи	средний
УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Укажите все правильные ответы 15. Укажите признаки профессионального выгорания:	а) чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения б) страх сделать что-то неправильно в) дегуманизация г) негативное профессиональное самовосприятие	средний
УК -6.1 УК-6.2	Укажите правильную комбинацию ответов 16. Соотнесите условно выде-	1) технологии эффективной самопрезентации 2) технологии определения оптималь-	высокий

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

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