

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
деятельности

В.Н. Чумаков
«30» января 2023 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ»

Направление подготовки
45.03.02 Лингвистика
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Перевод и переводоведение

Форма обучения
очная

Гатчина
2023

Рабочая программа по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития личности» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик:

доктор экономических наук, профессор О.В. Заборовская

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры управления социальными и экономическими процессами «09» января 2023 г. Протокол №6.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

Заборовская О.В. _____

Содержание

	с.
1. Пояснительная записка	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	10
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	12
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	13
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	16
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	17
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	18

1. Пояснительная записка

Цели:

Цель учебной дисциплины заключается в усвоении обучающимися первичных коммуникативных и управленческих навыков в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков; в получении обучающимися теоретических знаний о природе самоорганизации и содержании ее технологий, а также психологических особенностей выстраивания эффективных взаимодействий и формирования стремления к саморазвитию с последующим применением в профессиональной деятельности; знаний об эффективной личной и деловой коммуникации с последующим применением в профессиональной сфере и формировании практических навыков по организации эффективного взаимодействия с клиентами, партнерами, коллегами в процессе профессиональной деятельности; теоретических знаний, практических умений и навыков в области управления проектами с последующим применением их в профессиональной деятельности; теоретических знаний о становлении и развитии социальной позиции в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
2. Развитие навыков тайм-менеджмента и целеполагания;
3. Формирование мотивации к самоконтролю и самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
4. Усвоение знаний о природе смысложизненной навигации, содержании ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности.
5. Способствовать формированию у студентов умения моделировать собственное время в контексте эффективного принятия решений. и саморазвитию, соответствующих умений и навыков, помогающих развиваться в профессиональной деятельности.
6. Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умений выстраивать методику личной стрессоустойчивости, креативных подходов к приоритетным целям и задачам.
7. Обеспечить личную и профессиональную эффективность в областях сферы коммуникации:
 - Межличностной диагностики, адекватного моделирования личности партнера по взаимодействию и прогнозирования его поведения.
 - Невербальной коммуникации.
 - Ассертивного (уверенного) поведения.
 - Использования приемов и навыков аттракции и межличностного влияния.

- Активного слушания.
 - Управления дискуссией
 - Ведения результативных переговоров
 - Управления конфликтами.
8. Развитие теоретических знаний и практических навыков в сферах волонтерства, вожатства, наставничества, социального предпринимательства.
9. Сформировать жизненную, профессиональную, социальную позицию на основе общечеловеческих (гуманитарных), общегосударственных, профессиональных ценностей.
10. Мотивация студентов к самостоятельному и инициативному применению полученных в ходе освоения дисциплины знаний и практических умений в профессиональной деятельности.
11. Раскрыть теоретические основы и базовые категории концепции проектного управления;
12. Способствовать формированию у студентов проектного мышления и развитию первичных умений в области управления проектами и процессами их реализации;
13. Содействовать самостоятельной работе студентов в области управления проектами, которая позволит им отработать практические навыки проектирования.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина *«Технологии самоорганизации и саморазвития личности»* участвует в формировании следующей компетенции (следующих компетенций):

Компетенции	Индикаторы
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1: Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда УК-6.2: Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории УК-6.3: Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Технологии самоорганизации и саморазвития личности» является дисциплиной обязательной части для подготовки студентов по направлению 45.03.02 Лингвистика.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых компетенция осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-6	Теория межкультурной коммуникации	-	Проектирование Учебная практика (Переводческая практика) Производственная практика (Переводческая практика)

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «*Технологии самоорганизации и саморазвития личности*» составляет 3 зачетных единиц или 108 академических часа.

Семестр		2 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		108 / 3	108
Контактная работа	Лекции	16	16
	Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа		51	51
Вид промежуточной аттестации	Зачет	9	9

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	Контактная работа			самост. работа	
			лекции	практич. занятия	лабор. занятия		
2 семестр							
Раздел 1.Раздел 1. Психология самоорганизации и саморазвития							
1.	Самоорганизация учебной деятельности студента	6	1	2	-	3	Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно- функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью Предполагаемые результаты:
2.	Методы диагностики выявления уровня сформированности и самоорганизации	7	1	2	-	4	Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.
3.	Психология саморазвития	8	2	2	-	4	Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я».

							Барьеры саморазвития.
4.	Практикум по саморазвитию	8	-	4	-	4	Изучение некоторых индивидуальных тенденций саморазвития при помощи теста смысложизненных ориентации (СЖО) (по Д.А.Леонтьеву). Пробуждение и развитие желаемых качеств (из арсенала психосинтеза). Упражнение с идеальной моделью (из арсенала психосинтеза). Индивидуальная программа самовоспитания.
Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития							
5.	Личностное и профессиональное развитие человека	7	1	2	-	4	Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека.
6.	Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности	7	1	2	-	4	Основные концептуальные положения и ключевые понятия становления личности. Становление личности в онтогенезе. Факторы и движущие силы становления личности.
7.	Сущность профессионального самоопределения	7	1	2	-	4	Рефлексия как фактор развития профессионального самоопределения. Сущность профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение на разных стадиях становления личности. Стадии профессионального становления личности. Рефлексия как фактор развития профессионального самоопределения.
8.	Технологии активизации профессионального самоопределения	8	2	2	-	4	Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа

							ситуаций самоопределения.
9.	Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП)	8	2	2	-	4	Паспорт специальности (профессиональный стандарт). Обобщенная трудовая функция. Трудовая функция. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП).
Раздел 3. Психологический подход к исследованию и организации времени							
10.	Психология организации времени и деятельности	8	2	2	-	4	Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности.
11.	Методы диагностики организации и управления временем	9	1	4	-	4	Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.
Раздел 4. Саморегуляция профессиональной деятельности							
12.	Саморегуляция профессиональной деятельности	7	1	2	-	4	Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и

							учебнопрофессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс.
13.	Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности	9	1	4	-	4	Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей. Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.
Зачет		9					
Итого		108	16	32	-	51	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак. часы	Форма контроля
1.	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	16	Консультация преподавателя, устное собеседование
2.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации, написание доклада, подготовка к выступлению (дискуссии)	20	Выступление с докладом, презентация, ответы на дискуссионные вопросы
3.	Подготовка к текущему контролю (тестирование)	15	Тесты
4.	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету)	9	Устное собеседование

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1) Леньков Р. В. Социальное прогнозирование и проектирование [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 189 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=358492>

2) Лисс Э.М., Ковальчук А.С. Деловые коммуникации [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательско-торговая

корпорация "Дашков и К", 2021. - 343 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=370984>

3) Маслова В.М. Управление персоналом: толковый словарь [Электронный ресурс]: Справочная литература. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020. - 131 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=358372>

4) Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития личности»

7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Шостром).
2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).
3. Понятие социализации в отечественной науке.
4. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андреев).
5. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).
6. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
7. Три формы развития индивидуальности.
8. Личностная и социальная идентичность.
9. Взаимосвязь социальной идентичности и социально-психологической адаптации.
10. Характеристика Образа Я и Я-концепции
11. Влияние социальных норм на развитие личности.
12. Виды норм в малых группах (М. Аргайл).
13. Понятие «референтная группа».
14. Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.
15. Характеристика социальных ролей личности.
16. Взаимовлияние личности и социальные роли.
17. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
18. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
19. Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».

20. Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.
21. Состав самоконтроля человека.
22. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
23. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
24. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.
25. Психологическая готовность к профессиональной деятельности.
26. Развитие личности и личностный рост - проблема определения понятий.
27. Развитие уверенности в себе: подходы и методы.
28. Ресурсы для личностного роста: где взять и как использовать?
29. Ролевой репертуар личности: истоки формирования и условия реализации.
30. Самопознание и самокопание и как отличить одно от другого.
31. Самооценка и развитие личности: взаимосвязь и взаимовлияние.
32. Самомотивация личности: миф или реальный механизм развития.
33. Технологии личностного роста и саморазвития.
34. Тайм-менеджмент.
35. Треугольник судьбы, или как не попасть в ее ловушку.
36. Управление вниманием: как научиться концентрироваться на том, что неинтересно.
37. Эмоциональный интеллект как ресурс развития личности.
38. Я-концепция, или что следует знать о себе.

Комплект заданий и этапов формирования компетенции представлен в Фонде оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, оформленный отдельным документом, представлен в приложении.

8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Леньков Р. В. Социальное прогнозирование и проектирование [Электронный ресурс] :Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 189 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=358492>
2. Лисс Э.М., Ковальчук А.С. Деловые коммуникации [Электронный ресурс] :Учебник. - Москва: Издательско- торговая корпорация "Дашков и К", 2021. - 343 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=370984>
3. Маслова В.М. Управление персоналом: толковый словарь [Электронный ресурс]:Справочная литература. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020. - 131 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=358372>

б) дополнительная литература:

4. Казанская К. О. Основы психологии: Конспект лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: А-Приор, 2010. - 145 с. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56322>

5. Маслова В.М. Связи с общественностью в управлении персоналом [Электронный ресурс]: Учеб. пособие. - Москва: Вузовский учебник, 2020. - 207 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=356162>

6. Пивоваров А.М. Деловые коммуникации: социально-психологические аспекты [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательский Центр РИО^, 2019. - 146 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=372749>

7. Семенов А.К., Набоков В.И. Теория организации [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2021. - 356 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=371159>

в) ресурсы сети «Интернет»:

1) электронные профильные журналы

1. Психологический журнал Института психологии РАН [Электронный ресурс]. URL: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html

2. Портал психологических изданий [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournals.ru/>

3. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.voppsy.ru/>

4. Журнал «Коммуникации. Медиа. Дизайн» [Электронный ресурс]. URL: <https://cmd-journal.hse.ru/>

2) электронные профильные базы данных/ сайты

1. Агентство социальной информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.asi.org.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить

взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям и зачету рекомендуется систематизировать знания, изображая их в табличном, графическом или схематичном виде. Это позволит установить взаимосвязь изучаемых явлений, упростит задачу запоминания материала, облегчит процесс практического применения полученных знаний.

Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков. При подготовке к практическому занятию следует заблаговременно обеспечить наличие необходимо для данного занятия материала, самостоятельно повторить ранее изученные темы.

Для успешного освоения дисциплины важным является умение работать с терминами и их определениями. Для работы с терминологией эффективным является использование как учебной и научной литературы, так и юридических и философских словарей.

Работа с терминами может осуществляться как в форме составления собственных тематических словариков для удобства и скорости поиска необходимого термина. С этой целью необходимо каждый новый встречающийся термин записывать и во время подготовки к семинарским и практическим занятиям указывать соответствующее определение. В случае возникновения сложности выбора определения из имеющегося объема в рамках научного знания необходимо задавать вопросы преподавателю в рамках лекционных и практических занятий.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине *«Технологии самоорганизации и саморазвития личности»* включают в себя следующие виды занятий:

- интерактивные лекции, предполагают использование метода проблемного изложения. При таком подходе лекция становится похожей на диалог, преподавание имитирует исследовательский процесс (выдвигаются первоначально несколько ключевых постулатов по теме лекции, изложение выстраивается по принципу самостоятельного анализа и обобщения студентами учебного материала). Эта методика позволяет заинтересовать

студента, вовлечь его в процесс обучения. Противоречия научного познания раскрываются посредством постановки проблемы. Учебная проблема и проблемная ситуация являются основными структурными компонентами проблемного обучения. Перед началом изучения определенной темы курса ставится перед студентами проблемный вопрос или дается проблемное задание. Стимулируя разрешение проблемы, преподаватель снимает противоречия между имеющимся ее пониманием и требуемыми от студента знаниями. Эффективность такого метода в том, что отдельные проблемы могут подниматься самими студентами. Главный успех данного метода в том, что преподаватель добивается от аудитории «самостоятельного решения» поставленной проблемы. Организация проблемного обучения представляется достаточно сложной, требует значительной подготовки лектора. Однако на начальном этапе использования этого метода его можно внедрять в структуру готовых, ранее разработанных лекций, практических занятий как дополнение.

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- тренинги, для обеспечения навыков принятия решений и лидерских качеств. Проведение занятий в форме тренинга предполагает процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка. Тренинг позволяет дать его участникам недостающую информацию, сформировать навыки устойчивости к давлению, навыки безопасного поведения. Неоспоримым достоинством тренинга является то, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Различные ситуации, возникающие в группах тренинга, являясь учебными и в этом смысле условными, игровыми, для обучаемого выступают как вполне реальные ситуации, в которых надо действовать со всей ответственностью за результат действия. Чувство ответственности здесь особое: не только перед самим собой, но и перед партнерами по группе, так как успешность действия каждого – это залог успеха деятельности всей группы.

Оценочные и методические материалы по дисциплине *«Технологии самоорганизации и саморазвития личности»* представлены в ФОММ.

При подготовке к промежуточному или итоговому тестированию необходимо изучить теоретический и практический материал. Тестовые задания (с перечнем возможных вариантов ответов, среди которых хотя бы один ответ является неверным) обеспечивают структурность мышления, вынужденного выбрать из предложенных вариантов ответ все правильные варианты. Тестовые задания на установления соответствия подразумевают

необходимость проявления не только знания учебного материала, но и умения применять правила формальной логики. Тестовые задания на упорядочение направлены на установление логической последовательности рассматриваемых явлений (времени существования явлений, расположения структурных элементов правовых документов и т.п.).

Эффективным способом для подготовки к тестированию является работа обучающегося по решению тестовых заданий, предоставленных для самостоятельной работы. Также при подготовке к такой форме контроля знаний, как решение тестовых заданий, следует самостоятельно попытаться проработать рассматриваемые в дисциплине вопросы в форме составления тестовых заданий.

При подготовке к зачету следует иметь в виду, что он является итоговой формой контроля по изучению данной учебной дисциплины. Зачет подразумевает максимальную концентрацию знаний и умений, предполагающих полное изучение материала дисциплины.

Зачет проводится в форме устного собеседования, выполнения теста.

Решение преподавателя об итоговой оценке принимается по результатам устного ответа и выполненного тестового задания, в зависимости от шкалы оценки.

В качестве источника дополнительных материалов рекомендуется пользоваться информацией открытого доступа сети Internet (данными информационно-правовых и образовательных порталов, официальных сайтов министерств, ведомств, отдельных организаций, данными государственной статистики, результатами экспертно-аналитических обзоров). Кроме того, можно воспользоваться возможностями справочно-правовых систем, базы которых содержат не только текст нормативных актов, но и научные статьи по различным вопросам (например, СПС «Консультант Плюс»). Рекомендуется также использовать электронно-библиотечные системы.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Технологии самоорганизации и саморазвития личности»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной

информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);

Пакет офисных программ (Microsoft Office Professional *Проприетарная*);

Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);

Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);

Организация видеоконференций (*Яндекс-Телемост*)

Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. URL: gks.ru

Информационные справочные системы:

Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;

Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Специализированные аудитории:
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации
Технические средства обучения:
мультимедийный комплекс компьютер с программным обеспечением, указанным в п.11, доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду
Специализированные аудитории:
Учебная аудитория для самостоятельной работы
Технические средства обучения:
мультимедийный комплекс компьютер с программным обеспечением, указанным в п.11, доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

Пропутеровано и
прошито 18 листов

Зав. УМО

М.Т. Ковалева



Тестирование

1. Термин «самоорганизация», изначально в научный язык, был введён
 - а) У. Эшби; б) Винер; в) Г. Хакен; г) М. Эйген.
2. Самоорганизацию как возможность возникновения биологических макромолекул из хаотической смеси малых молекул представлял:
 - а) У. Эшби;
 - б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) М. Эйген.
3. Кто интерпретировал самоорганизацию, как «практический принцип жизнедеятельности субъекта, предполагающий
 - а) О. Куценко; б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) Ю. Резник.
4. Термин «Синергетика» в научный язык ввёл
 - а) У. Эшби;
 - б) Н. Моисеев; в) И. Пригожин; г) Г. Хакен.
5. Спенсер выявляет специальные механизмы, объясняющие эволюцию: (!)
«естественный отбор»
 - а) «борьба за существование»; б) «выживание сильнейшего»;
 - в) «разделение труда и усиления дифференциации».
6. Дюркгейм выявляет специальные механизмы, объясняющие эволюцию: (?)
«естественный отбор»;
 - а) «борьба за существование»; б) «выживание сильнейшего»; в) «внутренняя солидарность»
7. Согласно теории, самотрансформация общества происходит благодаря сложному взаимовлиянию
человеческих действий и структурных условий (классового деления и общественно-экономических формаций),
 - а) Маркса; б) Спенсера;
 - в) Дюркгейма; г) Конт.
8. По мнению побуждение к социальному взаимодействию и построению различных форм социальной жизни
идёт от воли индивидов, в основе которой лежит в одних случаях инстинкты, чувства, общая потребность, в других их стремление к достижению какой-то специфической общей цели, в-третьих естественные отношения
 - а) Тённиса; б) Спенсера; в) Вебера;
 - г) Маркса.
9. исходил из того, что в обществе действуют процессы саморегуляции, которые вследствие взаимодействия
функциональных подсистем (экономической, политической, социальной, права и культуры,) и исполнения ими своих функциональных

предписаний, в своих различных формах и вариантах обеспечивают зарождение и сохранение порядка в обществе.

а) Парсонс; б) Вебер; в) Гидденс;

г) Штомпка.

1. Высказывание “Люди конструируют общество не как им вздумается, а лишь в данных структурных условиях, унаследованных от прошлого” принадлежит

а) Парсонсу; б) Веберу; в) Гидденсу; г) Штомпка.

2. Самоорганизацию как взаимодействие социальных агентов по воспроизводству структур, создающих условия, которые делают возможным эти взаимодействия представлено в работах:

а) Парсонса; б) Вебера; г) Гидденса; д) Штомпка.

3. Определение самоорганизации, как «совокупность рациональных устойчивых взаимодействий, направленных на структуризацию социальных процессов или на упорядочение социальной системы в целом» принадлежит.

а) О. Куценко; б) Н. Моисееву; в) И. Пригожин; г) В. Бондалетов;

4. Системная самоорганизация или самоорганизация 2-го уровня: социальных групп, организаций, институтов, систем является:

а) общественной самоорганизацией; б) социальной самоорганизацией; в) смешанная самоорганизация.

5. В зависимости от того какую роль самоорганизация играет для системы, выделяют(!) деструктивную самоорганизацию.

а) конструктивную самоорганизацию; б) политическую самоорганизацию; в) экономическую самоорганизацию.

6. Теория относительной депривации объясняет появление

а) деструктивную самоорганизацию; б) конструктивную самоорганизацию; в) политическую самоорганизацию; г) экономическую самоорганизацию.

7. Теория мобилизационных ресурсов объясняет появление

а) деструктивной самоорганизации; б) конструктивной самоорганизации; в) политической самоорганизации; г) экономической самоорганизации.

8. Утверждение, что активность подчиняющегося субъекта негативна, она работает против цели принадлежит:

а) Р. Акоффу; б) Ф. Эмери;

в) М. Рубцовой; г) Н. Мысину.

9. К источникам самоорганизации относятся:

а) Стремление к взаимодействию;

б) Социальная поддержка или подкрепление; в) Общественная инфраструктура;

г) Готовность к восприятию управленческого воздействия.

а) применяется в случае отсутствия каких-либо правовых норм, регламентирующих процесс самоорганизации и формирования институтов гражданского общества;

б) выражаются в сбалансированном сочетании правовых,

экономических, социальных и организационных норм, регулирующих деятельность общественных объединений и обеспечивающих эффективное функционирование институтов гражданского общества;

в) реализуются посредством социокультурных процедур, обеспечивающих эффективное освоение социального пространства.

22 К основным элементам технологической модели относятся:

а) система субъект-объектных (- субъектных) отношений;

б) система прямых и обратных связей, реально существующих и проектируемых при реализации подсистемами своих функций;

в) система факторов и условий, детерминирующих поведение субъектов самоорганизации.

23 Структурный аспект

а) включает субъекты взаимодействия, а также субъектно-объектные (- субъектные) отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия и переходящие в самоорганизацию;

б) представлен системными агентами и механизмами, посредством которых запускается, и поддерживается процесс самоорганизации;

в) это практика формирования системы общественных отношений и условий, поддерживающих баланс между самоорганизационными и организационными образованиями (структурами гражданского общества и государства).

24 Детерминационный аспект

а) включает субъекты взаимодействия, а также субъектно-объектные(- субъектные) отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия и переходящие в самоорганизацию;

б) представлен системными агентами и механизмами, посредством которых запускается, и поддерживается процесс самоорганизации;

в) это практика формирования системы общественных отношений и условий, поддерживающих баланс между самоорганизационными и организационными.

25 Реализационный аспект

а) включает субъекты взаимодействия, а также субъектно-объектные (- субъектные) отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия и переходящие в самоорганизацию;

б) представлен системными агентами и механизмами, посредством которых запускается, и поддерживается процесс самоорганизации;

в) это практика формирования системы общественных отношений и условий, поддерживающих баланс между самоорганизационными и организационными.

26 Объединения с относительно жесткой структурой и небольшой социальной базой относятся к объединениям

а) классического типа;

б) профессионального типа; в) территориального типа.

27 Объединения, ориентирующиеся, прежде всего, на заинтересованных сторонников, т. е. тех, кто кровно заинтересован в

реализации их целей. Такие объединения, как правило, имеют широкую социальную базу

- а) классического типа;
- б) профессионального типа; в) территориального типа.

28 Общественное объединение основанное на членстве и созданное для защиты общих интересов называется: а) общественным движением; б) общественной организацией; в) общественным фондом;

- г) общественным интересом.

29 Самоорганизация граждан по месту их жительства на части территории поселения для самостоятельного и под свою ответственность осуществления собственных инициатив по вопросам местного значения получила название.

- а) общественная организация;
- б) территориальное общественное самоуправление; в) орган общественной самоорганизации.

30 Наиболее информативным о внутреннем состоянии человека при общении является:(?) тело

- а) лицо;
- б) походка.

31 При соблюдении этикета наиболее информативным о внутреннем состоянии человека при общении является: а) тело; б) лицо;

- в) походка.

32 Идет подбоченившись, намерен достичь цели кратчайшим путем. (?) уверенный человек

- а) человек, находящийся в угнетенном состоянии; б) человек, испытывающий вспышку энергии;
- в) заносчивый человек.

33 Рукопожатие ладонью вверх свидетельствует о том что психическое

УП: 450302-ППМКо-22(лицензирование).plx

в) от 120 до 360 см; г) более 360 см.

37 Участники деловой беседы располагаются за столом

- а) рядом;
- б) через угол стола; в) через стол.

38 Какой формы стол способствует созданию отношений соперничества между людьми, равными по положению

- а) круглый;
- б) квадратный;
- в) прямоугольный.

39 Для деловых бесед, переговоров, брифингов необходимо использовать стол формой.

- а) круглый;
- б) квадратный;
- в) прямоугольный.

40 Назовите формы самоопределения:

- а) самоактуализация; б) самореализация;

- в) самосовершенствование;
- г) определение себя во времени; д) самоутверждение.

41 Самоутверждение — это

а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;

б) процесс сознательного управления развитием личности;

в) это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности;

г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.

42 Самосовершенствование — это

а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;

б) процесс сознательного управления развитием личности;

в) это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности;

г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.

43 Самореализация — это

а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни

б) процесс сознательного управления развитием личности

в) это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности

г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями

44 Самоактуализация — это

а) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни;

б) процесс сознательного управления развитием личности;

в) это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности;

г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими

потребностями.

45 Какие способы поведения по А.Маслоу ведут к самоактуализации?

- а) ориентирование не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к внутреннему голосу»;
- б) живое и бескорыстное переживание событий своей жизни с полным сосредоточением и погруженностью;
- в) постоянный выбор возможности роста;
- г) умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется»;
- д) стремление быть независимым от других (?) умение человека стать тем, кем он способен стать.

46 Самоактуализация понимается как:

- я) процесс саморазвития личности ее внутреннего личностного роста б) процесс актуализации возможностей личности'
- д) форсайтинговый; е) аналитический.

49 Самовоспитание - это

- а) полноценная реализация творчески и духовно богатой личности;
- б) сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных;
- в) процесс сознательного управления развитием личности;
- г) определение человеком себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев профессионализма.

50 На основе каких потребностей, возникают мотивы самовоспитания? а) саморазвития; б) достижения;

- в) власти;
- г) психические процессы; д) самоактуализации;
- е) престижа.

51 Самообразование - это

- а) это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств;
- б) это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие;
- в) процесс сознательного управления развитием личности; г) процесс актуализации возможностей личности.

52 Самообучение - это

- а) это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств;
- б) сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных;

в) это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие;

г) процесс актуализации возможностей личности.

53 К важнейшим механизмам саморазвития личности относятся: а) самовоспитание; б) самообучение; в) мотивация;

г) саморазвитие;

д) прогнозирование личностных изменений - это;

е) самооценка знаний, умений и навыков, способностей, профессионально важных качеств и т.д;

ж) выработка конкретной программы действий;

з) форма социального или личностного предвидения описывает возможную степень достижения тех или иных целей в зависимости от способа действий;

к) пересмотр жизненных и профессиональных целей.

54 В качестве средства самопрогнозирования используется: а) самовоспитание; б) самопознание; в) самооценка;

г) самообучение.

55 Функциями управления саморазвитием выступают основные функции управления: а) организация; б) мотивация;

в) планирование; г) контроль;

д) самообучение.

56 Организация в управлении саморазвитием предполагает

а) текущий и стратегический характер;

б) осуществление действий по реализации запланированных мероприятий;

в) применения методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации.

57 Функция контроля в управлении саморазвитием предполагает:

а) текущий и стратегический характер;

б) осуществление действий по реализации запланированных мероприятий;

в) применения методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации.

58 Мотивация в саморазвитии реализуется методом

а) самоубеждение; б) самомотивации; в) самообучение; г) самопознание.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 1 Практическое задание 1.

Смыслжизненная навигация. Управление задачами и процессами. Технология самообразования.

1. Постройте собственный план самообразования в период на 6 лет

2. 1). Чем Вам необходимо располагать для достижения

намеченных целей? 2). Какие качества Вам нужно развивать в себе для

Практическое задание 2.

Управление временем. Технология эффективного принятия решения
«Каскадирование цели. планирование»

Главным для определения цели и оценки выполнения является умение, берясь за большую работу, дробить ее на мелкие достижимые задания, которые можно эффективно контролировать в обозримые промежутки времени. Эти небольшие, легко очерчиваемые задания позволят вам еще на стадии планирования иметь более надежный инструмент для расчета времени, которое требуется для выполнения всей работы в целом и каждой части ее в отдельности.

ИНСТРУКЦИЯ:

Составить план приготовления шоколадного слоеного пирога для школьного благотворительно базара. Ассоциация учителей и родителей рассчитывает на то, что вы доставите шоколадный пирог к 16.30 сегодняшнего дня на благотворительный сбор, который в нашем учреждении начинается в 8 час утра. Вы можете сделать пирог сами или купить, но шаги, необходимые для того, чтобы он был готов вовремя, будут определять ход ваших действий.

Используйте приведенное ниже расписание с отмеченным временем как главный инструмент планирования. Помните, чем подробнее составлен план всего процесса, тем лучше вы сможете

управиться к намеченному времени и следить за отдельными заданиями, составляющими общий процесс.

Описание цели:

Приготовить шоколадный слоеный пирог для школьного благотворительного базара не позднее

16.30 час.

Необходимый штат необходимые ресурсы Особые замечания График работы:

8.00

8.30

9.00

9.30

10.00

10.30

11.00

11.30

12.00

12.30

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30

16.00

8.30 Окончательный срок приготовления пирога для школьного благотворительного базара Практическое задание 3.

Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня Дайте ответы на следующие вопросы:

- Что именно нужно делать ежедневно для достижения жизненно важных целей, реализации Вашей мечты?

- Что Вы уже сделали за эти дни для достижения своей мечты?

- Что Вы могли сделать еще, какие возможности Вами упущены? Что надо сделать, чтобы это не повторялось? Проведите балансировку ключевых ежедневных дел. Для этого используйте свои ответы на вопрос:

- Что нужно изменить в списке ежедневных дел, чтобы добиться баланса между такими сферами жизнедеятельности, как работа, семья, общение с близкими, общественная жизнь, физическая активность, саморазвитие, хобби, отдых?

Соотнесите планируемые дела с деревом жизненно важных целей. Затем уточните описание эталонной модели эффективного дня как развернутый ответ на вопросы:

- Какие виды работ, в какой пропорции должны делаться регулярно?

- Какой должна быть разумная пропорция между различными делами?

- От кого зависит успешность реализации плана типового дня и что нужно сделать, чтобы эти люди помогали реализовывать задуманное?

Практическое задание 4.

Технология креативности. Технология повышения стрессоустойчивости Задание:

Оцените степень «переключения», которую дают разные сценарии, по пятибалльной шкале. На 1 балл. Оставаясь на том же рабочем месте, в той же позе (сидя), глядя в тот же компьютер, напрягая тот же интеллект — почитать что-то не по работе в Интернете. На

2 балла. Оставаясь на том же рабочем месте, отвернувшись от компьютера, поговорить с коллегой на нерабочие темы. На 3 балла. Дойти до «курилки» и обсудить там рабочие и нерабочие вопросы; выпить чаю с коллегами. Мы сменили местоположение, возможно — сменили темы, которыми

«озадачен» наш мозг. На 4 балла. Выйти из офиса на улицу, полюбоваться на синее небо и зеленые деревья, полностью отключиться от офисной среды. На 5 баллов. Выйти на улицу, сделать несколько простых упражнений, позволяющих размять суставы, дать отдых уставшим от монитора глазам, полностью забыть обо всех рабочих проблемах. Чем сильнее будет переключение во время пятиминутки отдыха, тем лучше вы отдохнете и восстановите силы. Обязательно покиньте рабочее место, сделайте «физкультурную паузу». Если нет возможности выйти на улицу —

пройдитесь по коридору. Если работали с людьми — побудьте в одиночестве. Если анализировали цифры — позвоните хорошему знакомому и обсудите что-нибудь эмоционально-приятное. Рекомендую также сделать несколько простых физических упражнений: наклонов, приседаний и т.п. Постройте шкалу «переключения» в течении дня.

Вы чувствуете конкуренцию со стороны другого человека.

Вам надо распределить важные дела, но Вы ничего не хотите откладывать.

Вы просыпаетесь ночью и не можете больше заснуть, хотя очень устали.

Ваш начальник просит Вас поработать сверхурочно из-за того, что навалилось много работы.

Вы хотите завершить важный и трудоёмкий проект, но ни в коем случае не желаете отказываться из-за этого от своего досуга.

После работы Вам надо ещё делать покупки.

Вы чувствуете себя в плену тех представлений, которые имеет относительно Вас Ваше окружение, и тех требований, которое оно к Вам применяет.

Общее количество очков

Оценка результатов: как Вы справляетесь со стрессом.

22-36 очков

Поздравляем! В большинстве случаев Вы держите стресс под контролем и умеете распределять свои силы. Вы инстинктивно чувствуете, когда внутреннее напряжение для Вас благоприятно и полезно, а когда не стоит напрягаться, поскольку это ничего не изменит. Ваша стрессоустойчивость на хорошем уровне, тем не менее время от времени сознательно позволяйте делать себе небольшие передышки.

37-51 очко

С одной стороны, Вы явно подвержены стрессу, а с другой - имеете достаточно мужества и уверенности в себе. Старайтесь не пропускать тот момент, когда проблем накапливается слишком много и они грозят Вам перегрузкой. Не забывайте постоянно делать маленькие паузы и по возможности быстро реагируйте на самые незначительные симптомы стресса и недомогания. 52-66 очков

Вы очень чувствительны к стрессу и быстро приходите в состояние, в котором ощущаете, что нагрузка достигла и даже превысила пределы Вашей выносливости. Для вас важно осознать: Вы делаете всё возможное для того, чтобы отвечать всем требованиям. Делать большее, не уничтожив при этом полностью своё здоровье и способность радоваться жизни, Вы не можете при всём желании. Лучший способ сохранения или восстановления вашей работоспособности - не ставить себя так