

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I» (ФГБОУ ВО ПГУПС)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины

Б1.В.07 «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ»

для направления подготовки

37.04.01 «Психология»

по магистерской программе

«Организационная психология»

Форма обучения – очная

Год начала подготовки: 2022

Санкт-Петербург
2024

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Оценочные материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «*Прикладная психология*»

Протокол № 7 от 08 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой
«*Прикладная психология*»
08 февраля 2024 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
08 февраля 2024 г.

А.В. Прялухина

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы, приведены в п. 2 рабочей программы.

2. Задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих индикаторы достижения компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Перечень материалов, необходимых для оценки индикатора достижения компетенций, приведен в таблице 2.1.

Т а б л и ц а 2.1

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
УК-1.2.1. Умеет применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации	<i>Обучающийся умеет:</i> – применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций;	Тестовые задания № 1-35
	– разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации;	Тестовые задания № 1-35
	– системно и критически обосновывать использование тех или иных психотехнологий и психологических практик при повышенном напряжении в социально-трудовой и организационной среде.	Тестовые задания № 1-35
УК-1.3.1. Владеет методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий	<i>Обучающийся владеет:</i> – методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций;	Тестовые задания № 1-35
	– методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий;	Тестовые задания № 1-35
	– способами оценки эффективности программ стресс-менеджмента;	Тестовые задания № 1-35
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия		
УК-5.1.1. Знает закономерности и особенности социально-	<i>Обучающийся знает:</i> – закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур, особенности	Тестовые задания № 1-35

<p>исторического развития различных культур; особенности межкультурного разнообразия общества; правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия</p>	<p>межкультурного разнообразия общества; – правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия и бесконфликтной деловой коммуникации</p>	<p>Тестовые задания № 1-35</p>
<p>УК-5.2.1. Умеет понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</p>	<p><i>Обучающийся умеет:</i> – понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; – анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия и деловой коммуникации.</p>	<p>Тестовые задания № 1-35</p>
<p>УК-5.3.1. Владеет методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия</p>	<p><i>Обучающийся владеет:</i> – методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия, межличностного делового общения, способами бесконфликтного взаимодействия в сложных условиях трудовой деятельности.</p>	<p>Тестовые задания № 1-35</p>
<p>ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>		
<p>ПК-3.1.5. Знает технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации, основы психологического консультирования (виды, формы, методы), организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)</p>	<p><i>Обучающийся знает:</i> – технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации в организационном и трудовом контекстах; – основы психологического консультирования, организации и проведения психологического тренинга с применением технологий стресс-менеджмента.</p>	<p>Тестовые задания № 1-35</p>

ПК-8. Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения		
ПК-8.1.1. Знает основы профилактики асоциальных явлений в обществе и в организации, методы и технологии управления современными рисками	<i>Обучающийся знает:</i> – основы профилактики асоциальных явлений в организации, методы и технологии управления современными рисками в организационном и трудовом контекстах;	Тестовые задания № 1-35
	– основные понятия, проблемы, принципы, задачи и методы стресс-менеджмента;	Тестовые задания № 1-35
	– способы, средства и приемы психопрофилактики и коррекции стресса;	Тестовые задания № 1-35
	– понятие, этапы реализации и способы оценки эффективности программ стресс-менеджмента.	Тестовые задания № 1-35
ПК-8.2.2. Умеет анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы	<i>Обучающийся умеет:</i> – анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы;	Тестовые задания № 1-35
	– определять и оценивать факторы конфликтного напряжения в организационной среде; определять оценивать психологическую комфортность организационной среды.	Тестовые задания № 1-35
ПК-8.2.3. Умеет использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы	<i>Обучающийся умеет:</i> – использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания и организационной среды для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы.	Тестовые задания № 1-35

Материалы для текущего контроля

Для проведения текущего контроля по дисциплине обучающийся должен выполнить тестовое задание. Тестовые вопросы представлены в СДО.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации отражены в таблице 2.2.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Т а б л и ц а 2.2

№ п/п	Индикаторы	Содержание задания	Эталон ответ
1.	УК-1.2.1 Умеет применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации	1. Покажите умение определять стадии развития стресса. Установите последовательность стадий. А) стадия сопротивления, Б) стадия тревожности, В) стадия истощения.	Б,А,В
		2. От чего зависит порог стрессоустойчивости? А) особенности нервной системы; Б) особенности протекания нейрогуморальных процессов в организме конкретного человека; В) жизненный опыт человека; Г) все ответы верны.	Г
		3. Определите последовательность управления стрессом в организации? А) Разработать систему мер по профилактике: первичной, вторичной и третичной – в организации. Б) Следует признать наличие стресса. В) Установить причины.	Б,В,А
		4. Продемонстрируйте навыки определения стресса. Вы наблюдаете эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и физиологические симптомы у пострадавшего в аварии. Какой вывод вы сделаете?	неконтролируемый стресс
2.	УК-1.3.1 Владеет методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий	5. Определите стадию развития стресса. У человека учащается дыхание, повышается артериальное давление, учащается пульс, появляется раздражительность и тревожность, все внимание концентрируется на раздражителе, возникает общая настороженность и, несколько позже, готовность к действию. Это стадия ... (вставьте пропущенное слово).	тревожности
		6. Определите стадию развития стресса. Данная стадия возникает, если стрессор продолжает действовать, происходит снижение возможностей организма противостоять стрессорному воздействию, так как истощаются физические и психофизиологические ресурсы человека. Это стадия ... (вставьте пропущенное слово).	истощения

		<p>7. Продемонстрируйте навыки определения стресса и помощи при стрессе. Когда следует включить навыки управления стрессом? <i>Выберите два верных ответа.</i></p> <p>А. Зона комфорта. Б. Рабочая зона. В. Зона дискомфорта. Г. Зона страха.</p>	В,Г
		<p>8. Назовите две основные стратегии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности. А. Отрицание возможности стресса на работе. Б. Управление стрессами на уровне организации. В. Управление стрессами на уровне отдельной личности. Г. Минимальные затраты на изучение профессионального стресса. <i>Выберите два верных ответа.</i></p>	Б,В
		<p>9. Есть две основные стратегии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности – это управление стрессами на уровне отдельной личности и управление стрессами на уровне ... (вставьте пропущенное слово).</p>	организации
3.	<p>УК-5.1.1. Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур; особенности межкультурного разнообразия общества; правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия</p>	<p>10. Назовите две основные задачи такой прикладной дисциплины, как стресс-менеджмент: А. Выявление возможных источников стресса в трудовой сфере. Б. Выявление психоэмоциональных особенностей детей школьного возраста. В. Внедрение методик и технологий профилактики стрессовых состояний и ситуаций. Г. Внедрение современных методик и технологий научного исследования. <i>Выберите два верных ответа.</i></p>	А,В
		<p>11. Соотнесите понятия профессиональный стресс и организационный стресс и их описание. 1) Профессиональный стресс. 2) Организационный стресс.</p> <p>А) Он возникает в ответ на трудности и специфические требования профессии, а также такой стресс обусловлен субъективными причинами: развитием</p>	1А,2Б

		<p>профессионализма личности, самореализацией.</p> <p>Б) Он в большей степени связан с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре (в организации или в ее подразделении, фирме, компании, корпорации), а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах.</p>	
		<p>12. Выберите два элемента, не имеющих отношения к поликультурной грамотности профессионала.</p> <p>А. Способность понять обычаи и традиции, нормы и ценности иной культуры.</p> <p>Б. Способность к сложной интеллектуальной деятельности.</p> <p>В. Знания о другой культуре.</p> <p>Г. Способность признавать объективность отличий в картинах мира у разных людей.</p> <p>Д. Признание уникальности каждой культуры.</p> <p>Е. Способность к монотонной работе.</p> <p><i>Выберите два верных ответа.</i></p>	Б,Е
		<p>13. Современные подходы стресс-менеджмента традиционно базируются на реализации трех направлений управления стрессами: клиническое, организационно-управленческое и ... направление.</p> <p><i>Вставьте слово.</i></p>	психологическое
		<p>14. Для организации успешной и эффективной профессиональной деятельности с учетом особенностей социально-исторического развития различных культур и межкультурного разнообразия общества необходимо иметь достаточный уровень знаний в сфере стресс-менеджмента. Назовите, о чем идет речь в описании ниже?</p> <p>«Это способность организма обеспечить мобилизацию психофизиологических ресурсов для адаптации в трудных условиях. В общем смысле под этим понимается неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему</p>	стресс

		требование».	
		15. В условиях межкультурного разнообразия общества для эффективного межкультурного взаимодействия у сотрудников организации необходимо развивать личностные качества, способствующие снятию напряжения и недопонимая в поликультурной среде. Назовите, о каком личностном качестве идет речь в этом определении? «Это способность организма справляться с изменениями во внешней среде, которые нарушают привычный уклад жизни. Она помогает справиться со стресс-фактором».	стрессоустойчивость
		16. Продемонстрируйте умение понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества, анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия, в том числе в условиях стресса. Соотнесите признак стресса и его проявление у человека. 1) Физиологические признаки. 2) Психологические признаки. 3) Личностные признаки. 4) Медицинские признаки. А) Изменение динамики психических функций, чаще всего замедление мыслительных операций, рассеивание внимания, ослабление функции памяти, уменьшение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения. Б) Учащенное дыхание, частый пульс, покраснение или побледнение кожи лица, увеличение адреналина в крови, потение. В) Повышенная нервозность, наличие истерических реакций, обмороки, аффекты, головные боли, бессонница. Г) Полное подавление воли, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, повышенная внушаемость, страх, тревожность, немотивированное беспокойство.	1Б,2А,3Г,4В
4.	УК-5.2.1. Умеет понимать и	17. Продемонстрируйте умение ориентироваться в различных формах	клиническое

	<p>толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</p>	<p>работы с клиентами в условиях межкультурного разнообразия общества. О каком направлении управления стрессами в современном стресс-менеджменте идет речь в этом описании?</p> <p>«... направление фокусируется на решении индивидуальных, личных проблем сотрудников. Здесь речь идет о постановке диагноза (работник, испытывающий проблему, обращается за помощью). Медицинский персонал компании (если таковой предусмотрен) ставит диагноз или направляет к узкому специалисту) и непосредственно лечение (консультирование или назначение укрепляющей терапии). Также сюда относится периодическое обследование сотрудников. На особо стрессовых работах это позволяет выявить ранние признаки проблемы. Кроме того, работников, подверженных значительному риску на производстве, обучают саморегулирующим методикам управления стрессом».</p>	
		<p>18. Продемонстрируйте умение ориентироваться в различных формах работы с клиентами в условиях межкультурного разнообразия общества. О каком направлении управления стрессами в современном стресс-менеджменте идет речь в этом описании?</p> <p>«Это направление предполагает работу с группами, подразделениями рабочего коллектива и ориентировано на максимально возможное снижение стрессогенности рабочей среды, разрешение проблем группы сотрудников или всей организации. К данному направлению, например, относится анализ стрессообразующих факторов, выявление стрессогенных, потенциально стрессовых видов работ, выполняемых сотрудниками, и профессионально сложных, проблемных ситуаций, а также выявление должностных ролей и видов профессиональной деятельности, характеризующихся наибольшей стрессовой нагрузкой (стрессогенностью), определение</p>	<p>организационно-управленческое</p>

	<p>ключевых (ведущих) организационных факторов, которые могут быть усовершенствованы или изменены для снижения стрессогенности сотрудников».</p>	
	<p>19. Продемонстрируйте умение определять тот или иной прием работы с клиентами в условиях межкультурного разнообразия общества в процессе межкультурного взаимодействия. О каком приеме стресс-менеджмента идет речь ниже? «Психолог на предприятии в течение нескольких месяцев проводил с сотрудниками следующие упражнения: «Дышим животом», «Осознавание дыхания», «Дыхание на счет», «Дышим в ритме пульса», «Спонтанное дыхание» и др.»</p>	<p>дыхательная гимнастика</p>
	<p>20. Вставьте пропущенное слово. «Серия экспериментов, проведенных в 60-х гг. П. Экманом и У. Фризенем, показала, что произвольная мимика одинакова в разных культурах. Люди из Аргентины, Бразилии, США, Чили и Японии одинаково верно определили тип эмоций. Подобное исследование было проведено и в Новой Гвинее, в двух племенах, не знающих письменности. Испытуемые верно опознали все эмоции, лишь иногда они путали ... и удивление».</p>	<p>страх</p>
	<p>21. О каком уровне стрессоустойчивости свидетельствует такая реакция человека? «Реакция спокойная и адекватная. Человек воспринимает ситуацию как задачу, которую нужно решить или принять, он не особо включается эмоционально. Человек сохраняет высокую работоспособность, управляет своими эмоциями, способен решить любую проблему». В данном случае проявляется стрессоустойчивости.</p>	<p>высокий уровень</p>
	<p>22. О каком уровне стрессоустойчивости свидетельствует такая реакция человека? «Первая реакция на стресс может слегка выбить из колеи. Человеку необходимо чуть больше времени, чтобы адаптироваться к стрессовой ситуации. Человек все так же способен решать проблемы, помогать</p>	<p>средний уровень</p>

		<p>другим, пережить травмирующие события. Отличие в том, что ему необходимо время, чтобы прожить негативные эмоции, переживать по поводу случившегося, не сразу начать решать определенные задачи».</p> <p>В данном случае проявляется Стрессоустойчивости.</p>	
		<p>23. О каком уровне стрессоустойчивости свидетельствует такая реакция человека? «Реакция на стресс – сильная тревога, паника, нервозность даже на маленькие неприятности: неправильно брошенное слово, опоздание на встречу, разбитая тарелка. Такие люди часто раздражительны, больше закупаются в самой проблеме, чем в ее решении. Постоянно испытывают физическое и эмоциональное напряжение».</p> <p>В данном случае проявляется ... стрессоустойчивости.</p>	низкий уровень
		<p>24. О каком уровне нервно-психического напряжения идет речь в описании? «Дезорганизация, снижение продуктивности деятельности. Дезорганизация психической деятельности на фоне выраженных нарушений в эмоциональной сфере. Дезорганизация соматических функций. Ощущение физического дискомфорта».</p> <p>В данном случае проявляется ... нервно-психического напряжения.</p>	высокий уровень
		<p>25. О каком уровне нервно-психического напряжения идет речь в описании? «Устойчивая сохранность характеристик психической деятельности. Устойчивая сохранность характеристик соматического состояния. Ощущение психического комфорта».</p> <p>В данном случае проявляется ... нервно-психического напряжения.</p>	низкий уровень
5.	УК-5.3.1. Владеет методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия	<p>26. Соотнесите названия опросников, связанных с изучением стресса в профессиональной среде, и их описание.</p> <p>1) Опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков и Н.Е. Водопьянова).</p> <p>2) Опросник «Шкала</p>	1А,2Б

		<p>организационного стресса» (Маклин, русскоязычная адаптация Н.Е. Водопьяновой).</p> <p>А) Позволяет выявить предрасположенность к стресс-реакциям в экстремальных условиях. Изначально он был ориентирован на военнослужащих и показывал, как они справляются с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3–4 месяцев. Стресс-реакции определялись по симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.</p> <p>Б) Позволяет измерить восприимчивость к организационному стрессу: проблемы в общении, умение толерантно принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию вызова без ущерба для физического и психического здоровья, негибкость поведения и пассивность к отдыху и восстановлению сил. Чем выше измеряемый показатель, тем больше предрасположенность к рабочим стрессам, переживанию стресс-синдромов (психическое выгорание, хроническая усталость).</p>	
6.	<p>ПК-3.1.5. Знает технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации, основы психологического консультирования (виды, формы, методы), организации и проведения психологического тренинга (методология,</p>	<p>27. Автором методики «прогрессивная релаксация», разработанной в 30-х годах прошлого века является: А) А. Свядош, Б) Э. Джекобсон, В) Р. Бэндлер.</p> <p>28. Метод саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющий непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них, называется методом ... (завершите предложение).</p> <p>29. Основной целью психотехнологии «Ментальный тренинг» является:</p>	<p>Б</p> <p>биологическая обратная связь</p> <p>В</p>

	проведение, результаты, последствия)	А) отдых и восстановление сил, Б) поддержание оптимальной работоспособности, В) развитие навыков самопрограммирования для достижения успеха, Г) оздоровление.	
		30. Способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторов окружающей среды – это А) Резистентность. Б) Защищенность. В) Упорство.	А
7.	ПК-8.1.1. Знает основы профилактики асоциальных явлений в обществе и в организации, методы и технологии управления современными рисками .	31. Установите алгоритм действий при ожидании стресса: А) формирование уверенности в себе при помощи приемов рациональной психотерапии или нейролингвистического программирования, Б) нейтрализация излишнего волнения при помощи аутотренинга или концентрации на процессе дыхания, В) моделирование в сознании желаемого результата и многократная проработка «идеального» сценария в сознании, Г) поиск ресурсов, необходимых для преодоления будущей потенциально стрессорной ситуации (как объективных – денег, материальных средств, времени и т. д., так и субъективных – чувства спокойствия, решительности или уверенности).	Б,А,Г,В
		32. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события – это ...	кризис
8.	ПК-8.2.2. Умеет анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной	33. При проведении скринингового обследования у группы людей были выявлены значительно выраженный эмоциональный дискомфорт, неудовлетворенность собой и своим положением, отсутствие доверия к окружающим и надежды на будущее, трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенность, негибкость, постоянное беспокойство по поводу реальных и воображаемых неприятностей. О каком уровне субъективного благополучия в данной группе людей свидетельствуют эти	А

	работы	проявления? А) Низкий. Б) Средний. В) Высокий. Г) Очень высокий.	
9.	ПК-8.2.3. Умеет использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы	34. Пр продемонстрируйте умение использовать методику прогрессирующей мышечной релаксации, расположите этапы работы в правильной последовательности.: А) клиентов обучают вызывать напряжение определенной группы мышц, Б) клиентов обучают фокусировать внимание на определенной группе мышц, В) проводится обучение освобождению от напряжения, Г) внимание специально фокусируется на снижении напряжения в мышцах или на полной релаксации данной группы, Д) добиваются навыка фиксации, сохранения напряжения в течение 5 – 7 с.	Б,А,Д,В,Г
		35. Установите последовательность этапов техники направленной визуализации в сочетании с изобразительной работой: А) рассказывание или чтение истории, путешествия, Б) настройка на визуализацию, В) обсуждение работы, Г) возвращение в бодрствующее состояние.	Б,А,Г,В

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации отражены в таблице 2.3.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
Т а б л и ц а 2.3

№ п/п	Индикаторы	Содержание задания	Эталон ответ
1.	УК-1.2.1 Умеет применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий,	1. Покажите умение определять стадии развития стресса. Установите последовательность стадий: А) стадия сопротивления, Б) стадия тревожности, В) стадия истощения.	Б,А,В
		2. От чего зависит порог стрессоустойчивости? А) особенности нервной системы;	Г

	принимать конкретные решения для ее реализации	Б) особенности протекания нейрогуморальных процессов в организме конкретного человека; В) жизненный опыт человека; Г) все ответы верны.	
		3. Определите последовательность управления стрессом в организации? А) Разработать систему мер по профилактике: первичной, вторичной и третичной – в организации. Б) Следует признать наличие стресса. В) Установить причины.	Б,В,А
		4. Продемонстрируйте навыки определения стресса. Вы наблюдаете эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и физиологические симптомы у пострадавшего в аварии. Какой вывод вы сделаете?	неконтролируемый стресс
2.	УК-1.3.1 Владеет методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий	5. Определите стадию развития стресса. У человека учащается дыхание, повышается артериальное давление, учащается пульс, появляется раздражительность и тревожность, все внимание концентрируется на раздражителе, возникает общая настороженность и, несколько позже, готовность к действию. Это стадия ... (вставьте пропущенное слово).	тревожности
		6. Определите стадию развития стресса. Данная стадия возникает, если стрессор продолжает действовать, происходит снижение возможностей организма противостоять стрессорному воздействию, так как истощаются физические и психофизиологические ресурсы человека. Это стадия ... (вставьте пропущенное слово).	истощения
		7. Продемонстрируйте навыки определения стресса и помощи при стрессе. Когда следует включить навыки управления стрессом? А. Зона комфорта. Б. Рабочая зона. В. Зона дискомфорта. Г. Зона страха. <i>Выберите два верных ответа.</i>	В,Г
		8. Продемонстрируйте навыки повышения стрессоустойчивости. А. Посильная физическая нагрузка. Б. Температурные воздействия. В. Задержки дыхания. Г. Голодание.	Д

		Д. Все ответы верны	
		9. Назовите две основные стратегии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности. А. Отрицание возможности стресса на работе. Б. Управление стрессами на уровне организации. В. Управление стрессами на уровне отдельной личности. Г. Минимальные затраты на изучение профессионального стресса. <i>Выберите два верных ответа.</i>	Б,В
		10. Есть две основные стратегии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности – это управление стрессами на уровне отдельной личности и управление стрессами на уровне ... (вставьте пропущенное слово).	организации
3.	УК-5.1.1. Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур; особенности межкультурного разнообразия общества; правила и технологии эффективного межкультурного взаимодействия	11. Назовите две основные задачи такой прикладной дисциплины, как стресс-менеджмент: А. Выявление возможных источников стресса в трудовой сфере. Б. Выявление психоэмоциональных особенностей детей школьного возраста. В. Внедрение методик и технологий профилактики стрессовых состояний и ситуаций. Г. Внедрение современных методик и технологий научного исследования. <i>Выберите два верных ответа.</i>	А,В
		12. Соотнесите понятия профессиональный стресс и организационный стресс и их описание. 1) Профессиональный стресс. 2) Организационный стресс. А) Он возникает в ответ на трудности и специфические требования профессии, а также такой стресс обусловлен субъективными причинами: развитием профессионализма личности, самореализацией. Б) Он в большей степени связан с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных	1А,2Б

		<p>обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре (в организации или в ее подразделении, фирме, компании, корпорации), а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах.</p>	
		<p>13. Выберите два элемента, не имеющих отношения к поликультурной грамотности профессионала. А. Способность понять обычаи и традиции, нормы и ценности иной культуры. Б. Способность к сложной интеллектуальной деятельности. В. Знания о другой культуре. Г. Способность признавать объективность отличий в картинах мира у разных людей. Д. Признание уникальности каждой культуры. Е. Способность к монотонной работе. <i>Выберите два верных ответа.</i></p>	<p>Б,Е</p>
		<p>14. Современные подходы стресс-менеджмента традиционно базируются на реализации трех направлений управления стрессами: клиническое, организационно-управленческое и ... направление (вставьте пропущенное слово).</p>	<p>психологическое</p>
		<p>15. Для организации успешной и эффективной профессиональной деятельности с учетом особенностей социально-исторического развития различных культур и межкультурного разнообразия общества необходимо иметь достаточный уровень знаний в сфере стресс-менеджмента. Назовите, о чем идет речь в описании ниже? «Это способность организма обеспечить мобилизацию психофизиологических ресурсов для адаптации в трудных условиях. В общем смысле под этим понимается естественная реакция организма, возникающая в ответ на воздействие негативных эмоций, раздражителей, проблемную ситуацию».</p>	<p>стресс</p>
		<p>16. В условиях межкультурного разнообразия общества для эффективного межкультурного взаимодействия у сотрудников организации необходимо развивать</p>	<p>стрессоустойчивость</p>

		<p>личностные качества, способствующие снятию напряжения и недопонимая в поликультурной среде. Назовите, о каком личностном качестве идет речь в этом определении? «Это способность организма справляться с изменениями во внешней среде, которые нарушают привычный уклад жизни. Она помогает справиться со стресс-фактором».</p>	
		<p>17. Продемонстрируйте умение понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества, анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия, в том числе в условиях стресса. Соотнесите признак стресса и его проявление у человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Физиологические признаки. 2) Психологические признаки. 3) Личностные признаки. 4) Медицинские признаки. <p>А) Изменение динамики психических функций, чаще всего замедление мыслительных операций, рассеивание внимания, ослабление функции памяти, уменьшение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения.</p> <p>Б) Учащенное дыхание, частый пульс, покраснение или побледнение кожи лица, увеличение адреналина в крови, потение.</p> <p>В) Повышенная нервозность, наличие истерических реакций, обмороки, аффекты, головные боли, бессонница.</p> <p>Г) Полное подавление воли, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, повышенная внушаемость, страх, тревожность, немотивированное беспокойство.</p>	1Б,2А,3Г,4В
4.	<p>УК-5.2.1. Умеет понимать и толерантно воспринимать межкультурное разнообразие общества; анализировать и</p>	<p>18. Продемонстрируйте умение ориентироваться в различных формах работы с клиентами в условиях межкультурного разнообразия общества. О каком направлении управления стрессами в современном стресс-менеджменте идет речь в этом описании?</p>	клиническое

	<p>учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</p>	<p>«... направление фокусируется на решении индивидуальных, личных проблем сотрудников. Здесь речь идет о постановке диагноза (работник, испытывающий проблему, обращается за помощью). Медицинский персонал компании (если таковой предусмотрен) ставит диагноз или направляет к узкому специалисту, и непосредственно лечение (консультирование или назначение укрепляющей терапии). Также сюда относится периодическое обследование сотрудников. На особо стрессовых работах это позволяет выявить ранние признаки проблемы. Кроме того, работников, подверженных значительному риску на производстве, обучают саморегулирующим методикам управления стрессом».</p>	
		<p>19. Продемонстрируйте умение ориентироваться в различных формах работы с клиентами в условиях межкультурного разнообразия общества. О каком направлении управления стрессами в современном стресс-менеджменте идет речь в этом описании?</p> <p>«Это направление предполагает работу с группами, подразделениями рабочего коллектива и ориентировано на максимально возможное снижение стрессогенности рабочей среды, разрешение проблем группы сотрудников или всей организации. К данному направлению, например, относится анализ стрессообразующих факторов, выявление стрессогенных, потенциально стрессовых видов работ, выполняемых сотрудниками, и профессионально сложных, проблемных ситуаций, а также выявление должностных ролей и видов профессиональной деятельности, характеризующихся наибольшей стрессовой нагрузкой (стрессогенностью), определение ключевых (ведущих) организационных факторов, которые могут быть усовершенствованы или изменены для снижения стрессогенности сотрудников».</p>	<p>организационно-управленческое</p>

3. Описание показателей и критериев оценивания индикаторов достижения

	<p>20. Продемонстрируйте умение определять тот или иной прием работы с клиентами в условиях межкультурного разнообразия общества, в процессе межкультурного взаимодействия. О каком приеме стресс-менеджмента идет речь ниже? «Психолог на предприятии в течение нескольких месяцев проводил с сотрудниками следующие упражнения: «Дышим животом», «Осознавание дыхания», «Дыхание на счет», «Дышим в ритме пульса», «Спонтанное дыхание» и др.»</p>	<p>дыхательная гимнастика</p>
	<p>21. Вставьте пропущенное слово. «Серия экспериментов, проведенных в 60-х гг. П. Экманом и У. Фризенем, показала, что произвольная мимика одинакова в разных культурах. Люди из Аргентины, Бразилии, США, Чили и Японии одинаково верно определяли тип эмоций. Подобное исследование было проведено и в Новой Гвинее, в двух племенах, не знающих письменности. Испытуемые верно опознали все эмоции, лишь иногда они путали ... и удивление» (вставьте пропущенное слово).</p>	<p>страх</p>
	<p>22. О каком уровне стрессоустойчивости свидетельствует такая реакция человека? «Реакция спокойная и адекватная. Человек воспринимает ситуацию как задачу, которую нужно решить или принять, он не особо включается эмоционально. Человек сохраняет высокую работоспособность, управляет своими эмоциями, способен решить любую проблему». В данном случае проявляется стрессоустойчивости.</p>	<p>высокий уровень</p>
	<p>23. О каком уровне стрессоустойчивости свидетельствует такая реакция человека? «Первая реакция на стресс может слегка выбить из колеи. Человеку необходимо чуть больше времени, чтобы адаптироваться к стрессовой ситуации. Человек все так же способен решать проблемы, помогать другим, пережить травмирующие события. Отличие в том, что ему необходимо время, чтобы прожить негативные эмоции, переживать по</p>	<p>средний уровень</p>

		поводу случившегося, не сразу начать решать определенные задачи». В данном случае проявляется ... стрессоустойчивости.	
		24. О каком уровне стрессоустойчивости свидетельствует такая реакция человека? «Реакция на стресс – сильная тревога, паника, нервозность даже на маленькие неприятности: неправильно брошенное слово, опоздание на встречу, разбитая тарелка. Такие люди часто раздражительны, больше закупаются в самой проблеме, чем в ее решении. Постоянно испытывают физическое и эмоциональное напряжение». В данном случае проявляется ... стрессоустойчивости.	низкий уровень
		25. О каком уровне нервно-психического напряжения идет речь в описании? «Дезорганизация, снижение продуктивности деятельности. Дезорганизация психической деятельности на фоне выраженных нарушений в эмоциональной сфере. Дезорганизация соматических функций. Ощущение физического дискомфорта». В данном случае проявляется ... нервно-психического напряжения.	высокий уровень
		26. О каком уровне нервно-психического напряжения идет речь в описании? «Устойчивая сохранность характеристик психической деятельности. Устойчивая сохранность характеристик соматического состояния. Ощущение психического комфорта». В данном случае проявляется ... нервно-психического напряжения	низкий уровень
5.	УК-5.3.1. Владеет методами и навыками эффективного межкультурного взаимодействия	27. Соотнесите названия опросников, связанных с изучением стресса в профессиональной среде, и их описание. 1) Опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков и Н.Е. Водопьянова). 2) Опросник «Шкала организационного стресса» (Маклин, русскоязычная адаптация Н.Е. Водопьяновой).	1А,2Б

		<p>А) Позволяет выявить предрасположенность к стрессреакциям в экстремальных условиях. Изначально он был ориентирован на военнослужащих и показывал, как они справляются с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3–4 месяцев. Стресс-реакции определялись по симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.</p> <p>Б) Позволяет измерить восприимчивость к организационному стрессу: проблемы в общении, умение толерантно принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию вызова без ущерба для физического и психического здоровья, негибкость поведения и пассивность к отдыху и восстановлению сил. Чем выше измеряемый показатель, тем больше предрасположенность к рабочим стрессам, переживанию стресс-синдромов (психическое выгорание, хроническая усталость).</p>	
б.	<p>ПК-3.1.5. Знает технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации, основы психологического консультирования (виды, формы, методы), организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)</p>	<p>28. Автором методики «прогрессивная релаксация», разработанной в 30-х годах прошлого века, является: А) А. Свядош, Б) Э. Джекобсон, В. Р. Бэндлер.</p> <p>29. Метод саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющий непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них, называется методом ... (завершите предложение).</p> <p>30. Основной целью психотехнологии «Ментальный тренинг» является: А) отдых и восстановление сил, Б) поддержание оптимальной работоспособности,</p>	<p>Б</p> <p>биологическая обратная связь</p> <p>В</p>

		В) развитие навыков самопрограммирования для достижения успеха, Г) оздоровление.	
		31. Способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторов окружающей среды – это А) Резистентность. Б) Защищенность. В) Упорство.	А
		32. Комплекс мероприятий и активных действий, сосредоточенных на сокращении числа существующих производственных стрессоров или помогающих работникам свести к минимуму негативные последствия этих стрессоров, – это: А). Изучение стресса; Б) Наблюдение стресса; В) Беседа о стрессе; Г) Программа по управлению стрессом.	Г
7.	ПК-8.1.1. Знает основы профилактики асоциальных явлений в обществе и в организации, методы и технологии управления современными рисками .	33. Установите алгоритм действий при ожидании стресса: А) формирование уверенности в себе при помощи приемов рациональной психотерапии или нейролингвистического программирования, Б) нейтрализация излишнего волнения при помощи аутотренинга или концентрации на процессе дыхания, В) моделирование в сознании желаемого результата и многократная проработка «идеального» сценария в сознании, Г) поиск ресурсов, необходимых для преодоления будущей потенциально стрессорной ситуации (как объективных – денег, материальных средств, времени и т. д., так и субъективных – чувства спокойствия, решительности или уверенности).	Б,А,Г,В
		34. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события – это ...	кризис
		35. Какая из нижеперечисленных стратегий не является стратегией справления со стрессом? А) Избегание. Б) Принятие ситуации.	В

		<p>В) Прокрастинация. Г) Активное решение проблемы.</p>	
		<p>36. Что такое копинг-стратегии в контексте управления стрессом? А) Экстремальные виды спорта для разрядки эмоций. Б) Методы, используемые для преодоления трудных ситуаций. В) Игнорирование проблем и затруднений. Г) Привлечение других людей к своим проблемам.</p>	Б
8	<p>ПК-8.2.2. Умеет анализировать и обобщать данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявлять риски его нарушения и проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p>	<p>37. При проведении скринингового обследования у группы людей были выявлены значительно выраженный эмоциональный дискомфорт, неудовлетворенность собой и своим положением, отсутствие доверия к окружающим и надежды на будущее, трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенность, негибкость, постоянное беспокойство по поводу реальных и воображаемых неприятностей. О каком уровне субъективного благополучия в данной группе людей свидетельствуют эти проявления? А) Низкий. Б) Средний. В) Высокий. Г) Очень высокий.</p>	А
		<p>38. Эмоциональные симптомы стресса не включают: А) Беспокойство. Б) Тревожность. В) Радость. Г) Неуместный юмор.</p>	В
	<p>ПК-8.2.3. Умеет использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания для разработки программ профилактической и психокоррекционной работы</p>	<p>39. Обучение каким навыкам не включает в себя аутогенная тренировка: А) вызывать ощущение тяжести в конечностях, Б) нормализовать ритм сердечной деятельности, В) покалывание в кистях рук, Г) нормализовать ритм дыхания.</p>	В
		<p>40. Продемонстрируйте умение использовать методику прогрессирующей мышечной релаксации, расположите этапы работы в правильной последовательности.: А) клиентов обучают вызывать напряжение определенной группы</p>	Б,А,Д,В,Г

	<p>мышц, Б) клиентов обучают фокусировать внимание на определенной группе мышц, В) проводится обучение освобождению от напряжения, Г) внимание специально фокусируется на снижении напряжения в мышцах или на полной релаксации данной группы, Д) добиваются навыка фиксации, сохранения напряжения в течение 5 – 7 с.</p>	
	<p>41. Установите последовательность этапов техники направленной визуализации в сочетании с изобразительной работой: А) рассказывание или чтение истории, путешествия, Б) настройка на визуализацию, В) обсуждение работы, Г) возвращение в бодрствующее состояние.</p>	Б,А,Г,В

компетенций, описание шкал оценивания

Показатель оценивания – описание оцениваемых основных параметров процесса или результата деятельности.

Критерий оценивания – признак, на основании которого проводится оценка по показателю.

Шкала оценивания – порядок преобразования оцениваемых параметров процесса или результата деятельности в баллы.

Показатели, критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля приведены в таблице 3.1.

Т а б л и ц а 3.1

№ п/п	Материалы необходимые для оценки знаний, умений и навыков	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Тестовые задания	Правильность ответа	Получен правильный ответ на вопрос	2
			Получен неправильный ответ на вопрос	0
		Итого максимальное количество баллов за тестовое задание		
ИТОГО максимальное количество баллов				70

Тестовое задание текущего контроля содержит 35 вопросов и оценивается по процедуре оценивания таблицы 3.1. За каждый правильный ответ студент получает 2 балла.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Процедура оценивания индикаторов достижения компетенций представлена в таблице 4.1.

Формирование рейтинговой оценки по дисциплине

Т а б л и ц а 4.1

Вид контроля	Наименование учебной деятельности	Максимальное количество баллов	Примечание
1 Текущий контроль	Тестовые задания	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.1. Допуск к зачету ≥ 50 баллов
ИТОГО		70	
2 Промежуточная аттестация*	Зачет	30	– получены полные ответы на вопросы – 25-30 баллов; – получены достаточно полные ответы на вопросы – 20-24 балла; – получены неполные ответы на вопросы или часть вопросов – 11-19 баллов; – не получены ответы на вопросы или вопросы не раскрыты – 0 -10 баллов.
ИТОГО		100	
3. Итоговая оценка		«Зачтено» - 60 -100 баллов «Не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)	

*Обучающиеся имеют возможность пройти зачетный тест в Центре тестирования.

Процедура проведения зачета осуществляется в форме тестовых заданий в электронно-образовательной среде вуза.

Разработчик оценочных материалов,
Профессор кафедры «Прикладная психология»

М.А. Бендюков

Доцент кафедры «Прикладная психология»
08 февраля 2024 г.

Е.Г. Щелокова