Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра менеджмента

Паспорт экзамена

по дисциплине «Стрессоустойчивость», 2 семестр

1. Методика оценки

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Билет состоит из 2 вопросов и формируется по следующему правилу:

- первый вопрос выбирается из диапазона вопросов 1-12;
- второй вопрос из диапазона вопросов 13-25;

Таким образом, проверяются результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций.

На экзамене преподаватель вправе задавать студенту уточняющие и дополнительные вопросы из общего перечня (п. 4).

Форма экзаменационного билета

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет ФБ

Билет № _____
к экзамену по дисциплине «Стрессоустойчивость»

1. Роль стресса в трудовой деятельности человека.
2. Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях.

Утверждаю: зав. кафедрой ____ _____ должность, ФИО
(подпись)
(дата)

2. Критерии оценки результатов обучения, соотнесенных с уровнями освоения индикаторов достижения компетенций

Ответ на экзаменационный билет засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент проводит сравнительный комплексный анализ материала, выявляет проблемы, предлагает механизмы их решения, представляет количественные характеристики определенных процессов, приводит конкретные примеры. Совокупность результатов

обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций не содержит пробелов. Установленные в программе компетенции сформированы в полном объеме. Оценка составляет *от 35 до 40 баллов.*

Ответ на экзаменационный билет засчитывается на **базовом** уровне, если студент при ответе на вопросы формулирует основные понятия, дает характеристику процессов, явлений, проводит анализ причин, условий, способен представить количественные и качественные характеристики процессов. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит несущественные пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 34 до* 27 *баллов.*

Ответ на экзаменационный билет засчитывается на **пороговом** уровне, если студент при ответе на вопросы дает определение основных понятий, может показать причинно-следственные связи явлений. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от* 26 *до* 20 *баллов.*

Ответ на экзаменационный билет считается **неудовлетворительным** (ниже порогового уровня), если студент при ответе на вопросы не дает определений основных понятий, не способен показать причинно-следственные связи явлений. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит существенные пробелы. Установленные в программе компетенции не сформированы. Оценка составляет *менее* 20 *баллов.*

3. Шкала оценки

Экзамен считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям билета составляет от 20 до 40 баллов включительно. Сумма менее 20 баллов признается неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации по дисциплине.

В общей оценке по дисциплине экзаменационные баллы учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, установленными в НГТУ.

4. Вопросы к экзамену по дисциплине «Стрессоустойчивость»

1. Понятие стресса и его характеристики.
2. Роль стресса в трудовой деятельности человека.
3. Физиология стресса.
4. Динамика стрессовых ситуаций.
5. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.
6. Виды стресса: информационный стресс, «стресс менеджера», эмоциональный стресс.
7. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.
8. Методы профилактики стрессовых ситуаций.
9. Управление стрессом на уровне организации и личности.
10. Организационные меры управления стрессом.
11. Индивидуальные меры профилактики стресса.
12. Методы снижения уровня стресса в коллективе.
13. Современные методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.
14. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях.
15. Методы повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма,

режимы труда и отдыха.

16. Виды инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями: развитие позитивного мышления, самомониторинг.

17. Когнитивные техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.

18. Элементы системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.

19. Факторы, снижающие эффективность системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Методы их устранения.

20. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.

21. Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях.

22. Конфликты повседневной жизни и их предупреждение.

23. Влияние внутриличностного конфликта на эффективность профессиональной деятельности.

24. Конфликт в системе производственных отношений.

25. Влияние конфликтов на социально-психологический климат в коллективе.