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

Паспорт зачета

по дисциплине «Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер», 2 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в форме письменного тестирования с использованием электронной информационно–образовательной среды НГТУ (http:// www.nstu.ru/sveden/eos).

Тестовые вопросы охватывают все содержание дисциплины «Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер».

Тест состоит из 20 вопросов различного вида и позволяет проверить уровень сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов, закрепленных за дисциплиной.

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

Выполнение теста засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент правильно ответил на все вопросы теста, знает определения всех понятий, продемонстрировал способность безошибочно устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, выявлять проблемы, предлагать механизмы их решения, представляет количественные и качественные характеристики определенных процессов и не допускает ошибок в ответах на вопросы. 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 18 до 20 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если студент правильно ответил на ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, не допускает существенных ошибок в ответах на вопросы. 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 14 до 17 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **пороговом** уровне, если студент правильно ответил от ½ до ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, в ответах на вопросы допускает непринципиальные ошибки. 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 10 до 13 баллов.*

Выполнение теста считается **неудовлетворительным**, если студент правильно ответил менее, чем на половину вопросов теста, не знает определений понятий, в ответах на вопросы допускает принципиальные ошибки. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит пробелы. Установленные в программе компетенции не сформированы. Оценка составляет *менее 10 баллов.*

3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем вопросам теста составляет от 10 до 20 баллов включительно. Сумма менее 10 баллов признается неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации по дисциплине.

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

4. Примерный тест для зачета

Утверждаю:
Зав. кафедрой ____ _____ ФИО
«____» _____ 20_ г.

Тест

по дисциплине «Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер»[1]

Вопрос 1. К какому типу стрессора может относиться раздражение, которое мы получаем стоя в пробках?
- **микрострессоры**
- макрострессоры
- хронические стрессоры
- глобальные

Вопрос 2. К какому типу стрессора относят следующие явления “безработица”, “препятствия при продвижении по карьерной лестнице”?
- психологические
- **социальные**
- физиологические

Вопрос 3. К какому типу стрессора относят фактор “несоответствие ожиданий человека реальности и трудности в реализации запросов”?
- **субъективный**
- объективный

Вопрос 4. К какому типу стрессора относят фактор “убеждения личности и неадекватные установки, которые закладываются в родительских программах и общественными институтами в период социализации”?
- **субъективный**
- объективный

Вопрос 5. Как называется совокупность раздражителей, влияющих на психофизическое состояние человека и его поведение?
- **стрессоры**
- результаты
- причины

[1] Правильные ответы выделены жирным шрифтом

Вопрос 6. К какому типу стрессора относят фактор “условия жизни и работы”?
- субъективный
- **объективный**

Вопрос 7. Как объясняют психофизиологи полезность стрессов? Выберите верное утверждение

- **регулярно запуская ответные реакции на стрессоры, организм накапливает и закрепляет практики адаптации и повышает устойчивость**
- регулярно запуская ответные реакции на стрессоры, организм снижает устойчивость и формирует потребность отдыха

Вопрос 8. К какому типу стрессора относят фактор “сложные отношения с сотрудниками, регулярно вынуждающие работать в условиях напряжения”?
- субъективный
- **объективный**

Вопрос 9. Выделите 4 компоненты стрессоустойчивости человека
- **волевой**
- **эмоциональный**
- **интеллектуальный**
- **мотивационный**
- финансовый

Вопрос 10. Могут ли такие привычки как алкоголь, курение, переедание и азартные игры помочь справиться со стрессом в длительной перспективе?
- **не, не могут**
- да, могут

Вопрос 11. За что отвечает базовый компонент стрессоустойчивости “мотивация”?
- осознанная саморегуляция
- личностный опыт, накопленный в разных способах реагирования на ситуации
- анализ ситуации и принятие правильного способа действий
- **мотив сохранения эмоциональной стабильности, определяющий правильность действий**

Вопрос 12. За что отвечает базовый компонент стрессоустойчивости “воля”?
- **осознанная саморегуляция**
- личностный опыт, накопленный в разных способах реагирования на ситуации
- анализ ситуации и принятие правильного способа действий
- мотив сохранения эмоциональной стабильности, определяющий правильность действий

Вопрос 13. За что отвечает базовый компонент стрессоустойчивости “эмоция”?
- осознанная саморегуляция
- **личностный опыт, накопленный в разных способах реагирования на** ситуации
- анализ ситуации и принятие правильного способа действий
- мотив сохранения эмоциональной стабильности, определяющий правильность действий

Вопрос 14. Снижение производительности труда - это один из признаков проявления выгорания человека. По каким признакам возможно определить снижение производительности труда?
- **в единицу времени делается меньший объем результат**
- в единицу времени делается больший объем результата

Вопрос 15. Сон является мощным профилактирующим средством стресса. Какая норма установлена для группы “молодежь”?

- ○ **от 6 до 11 часов**
- ○ от 8 до 17 часов
- ○ от 10 до 16 часов

Вопрос 16. Является ли верным утверждение, что физическая активность позволяет снизить стрессовые напряжения?

- ○ **да, утверждение верное**
- ○ нет, утверждение ошибочное

Вопрос 17. В коллективе, которым управляет руководитель, могут возникать конфликты. Какие меры снижают конфликтность в компании?

- ☐ **открытость информационной системы**
- ☐ **справедливое и гласное распределение материальных благ в коллективе**
- ☐ **создание благоприятных условий для жизнедеятельности сотрудников (удобная планировка, обеды и пр.)**
- ☐ отсутствие правовых и других нормативных процедур разрешения предконфликтных ситуаций
- ☐ практикование протекций и лоббирования интересов

Вопрос 18. В коллективе, которым управляет руководитель, могут возникать конфликты. Какие меры повышают конфликтность в компании?

- ☐ открытость информационной системы
- ☐ справедливое и гласное распределение материальных благ в коллективе
- ☐ создание благоприятных условий для жизнедеятельности сотрудников (удобная планировка, обеды и пр.)
- ☐ **отсутствие правовых и других нормативных процедур разрешения предконфликтных ситуаций**
- ☐ **практикование протекций и лоббирования интересов**

Вопрос 19. Как руководителю коллектива справиться с эмоциональным выгоранием? Выберите правильные рекомендации

- ☐ **отдыхать**
- ☐ **повышать качество отдыха и сна**
- ☐ **дозировать информационную нагрузка**
- ☐ **расширять сферы интересов помимо работы**
- ☐ переключаться и вовлекаться в новые проекты и задачи компании

Вопрос 20. Как руководителю коллектива справиться с эмоциональным выгоранием? Выберите вредные рекомендации

- ☐ отдыхать
- ☐ повышать качество отдыха и сна
- ☐ дозировать информационную нагрузка
- ☐ **переключаться и вовлекаться в новые проекты и задачи компании**
- ☐ **прекратить тратить время на спорт и прогулки**