**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Российской Федерации**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ университет»**

**Утверждаю**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| дисциплины: | **Личная эффективность и управление временем** |
| направление подготовки: | **01.04.02 Прикладная математика и информатика** |
| направленность (профиль): | **Машинное обучение и анализ данных** |
| форма обучения: | **очная, очно-заочная, заочная** |

Фонд оценочных средств рассмотрен

на заседании кафедры Гуманитарных наук и технологий

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

|  |  |
| --- | --- |
| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) |
| УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1. Способен оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные), оптимальное их использовать в профессиональной деятельности |
|
|
| УК-6.2. Способен определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности |
|
|

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Для оценки УК-6** *способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки*

1. Древние греки называли поглотители времени \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: хронофаги**

2.Принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное – это значит\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите словосочетание).

**Правильный ответ:** Расставить приоритеты

3. Соотнесите эпоху и представление о времени в данную эпоху (визуальную метафору):

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Животные, первобытные люди | Б) визуальная метафора - КОЛЕСО |
| 1. Древний мир, первые цивилизации | Г) визуальная метафора – ПРЯМАЯ линия |
| 1. Средние века | Д) визуальная метафора - СПИРАЛЬ |
| 1. Новое время, эпоха Просвещения | В) визуальная метафора - ОТРЕЗОК |
| 1. Современность | А) визуальная метафора - ТОЧКА |

**Правильный ответ: правильное соответствие**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Животные, первобытные люди | А) визуальная метафора - ТОЧКА |
| 1. Древний мир, первые цивилизации | Б) визуальная метафора - КОЛЕСО |
| 1. Средние века | В) визуальная метафора - ОТРЕЗОК |
| 1. Новое время, эпоха Просвещения | Г) визуальная метафора – ПРЯМАЯ линия |
| 1. Современность | Д) визуальная метафора - СПИРАЛЬ |

4. Соотнесите характеристики соответствующие потерям времени:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Явные потери времени | Д) Десинхронизация: замедление темпа работы, нарушение ритма |
| Б) организационно-технические причины, |
| Е) неэффективное планирование |
| 1. Скрытые потери времени | Г) посторонняя работа |
| А) нарушение дисциплины, распорядка дня, правил поведения |
| В) внешние отвлечения |

**Правильный ответ: правильное соответствие**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Явные потери времени | А) нарушение дисциплины, распорядка дня, правил поведения |
| Б) организационно-технические причины, |
| В) внешние отвлечения |
| 1. Скрытые потери времени | Г) посторонняя работа |
| Д) Десинхронизация: замедление темпа работы, нарушение ритма |
| Е) неэффективное планирование |

1. Расставьте соответствие характеристик и видов помех, т.н. «воров времени»

|  |  |
| --- | --- |
| Внутренние | Отсутствие осознанных целей |
| Отсутствие или нечеткость должностных инструкций |
| Нехватка знаний, навыков, опыта |
| Отсутствие системы делегирования |
| Внешние | Незнание способов и ресурсов достижения целей |
| Отсутствие системы обучения, контроля качества, внедрения инноваций |
| Слабая мотивация, отсутствие навыков самомотивации |
| Отсутствие взаимопомощи |

**Правильный ответ: правильное соответствие**

|  |  |
| --- | --- |
| Внутренние | Отсутствие осознанных целей |
| Незнание способов и ресурсов достижения целей |
| Нехватка знаний, навыков, опыта |
| Слабая мотивация, отсутствие навыков самомотивации |
| Внешние | Отсутствие или нечеткость должностных инструкций |
| Отсутствие системы обучения, контроля качества, внедрения инноваций |
| Отсутствие системы делегирования |
| Отсутствие взаимопомощи |

6. Матрица Эйзенхауэра включает в себя следующие критерии (укажите два правильных ответа):

гибкость и жесткость

важность и гибкость

важность и срочность

бюджетируемость и регулярность

важность и несрочность

жесткость и срочность

срочность и регулярность

**Правильный ответ: важность и срочность, важность и несрочность**

7. Одним из шагов техники контекстного планирования является … (укажите один правильный ответ):

просмотр списка задач при приближении контекста

просмотр своих ключевых областей

соотнесение данных хронометража с группами контекстов

просмотр списка хронофагов при приближении контекста

просмотр всех данных хронокарты предыдущего дня

**Правильный ответ: просмотр списка задач при приближении контекста**

8. При использовании многокритериальной оценки каждый вариант оценивается …(укажите один правильный ответ):

по двум критериям, которым присвоен наибольший вес

по критерию, имеющему самый большой вес

по всем критериям

по первым трем критериям

только по одному самому важному критерию

**Правильный ответ: по всем критериям**

9. Подход, при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам, активно влияет на свою жизнь, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин)

**Правильный ответ: проактивный**

10. Техника хронометража помогает … (укажите два правильных ответа):

выявить свои типовые поглотители времени

учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации

определить критерии для формулирования цели

выявить надцели

выявить свои типовые стратегические цели

определить основные ценности

**Правильный ответ: выявить свои типовые поглотители времени, учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации**

11. Крупные задачи, которые невозможно решить за один раз и мелкие задачи, на решение которых не требуется много сил и времени, но которые очень неприятны и их хочется отложить – это … (укажите два правильных ответа):

Пирамиды

Слоны

Хронофаги

Крокодилы

Пинарики

Мемуарнички

Лягушки

Швейцарский сыр

**Правильный ответ: Слоны, Лягушки**

12. Технология, позволяющая использовать невосполнимое время жизни в соответствии со своими личными и бизнес-целями и ценностями - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите понятие).

**Правильный ответ: Тайм-менеджмент**

13. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – это учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации (впишите понятие).

**Правильный ответ: Хронометраж**

14. Эффективный инструмент для планирования и контроля сложно структурированных задач с конкретными сроками – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите словосочетание).

**Правильный ответ: Двухмерный график**

15. Укажите верное определение понятия «мотивация» (укажите три варианта):

+совокупность сил, побуждающих человека осуществлять деятельность с определенным уровнем добросовестности

+совокупность внутренних и внешних сил, побуждающих человека к деятельности

+совокупность сил, придающих деятельности человека направленность

подход, при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам, активно влияет на свою жизнь

эффективный инструмент для планирования и контроля сложно структурированных задач с конкретными сроками

**Правильный ответ: совокупность сил, побуждающих человека осуществлять деятельность с определенным уровнем добросовестности; совокупность внутренних и внешних сил, побуждающих человека к деятельности; совокупность сил, придающих деятельности человека направленность**

16. Согласно теории Маслоу, относительно иерархии потребностей индивида, проранжируйте потребности по их значимости от низшей (1) к высшей (5):

|  |  |
| --- | --- |
| физиологические потребности; |  |
| потребность в самооценке; |  |
| потребности в безопасности; |  |
| потребность в любви и принадлежности; |  |
| потребности в безопасности; |  |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **потребности в безопасности;** | **2** |
| **потребность в самореализации;** | **5** |
| **физиологические потребности;** | **1** |
| **потребность в самооценке;** | **4** |
| **потребность в любви и принадлежности.** | **3** |

17. Процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личностных целей и целей организации – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: мотивация**

18. Самооценка личности в психологии понимается как (выберите утверждение):

оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрирование их окружающим;

психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем ego и не замечает собственных недостатков;

представление о собственных навыках и талантах.

**Правильный ответ: оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрирование их окружающим**

19. Расставьте поочередность компонентов-функций цикла управления временем:

|  |  |
| --- | --- |
| Решение |  |
| Контроль |  |
| Цель |  |
| Выполнение |  |
| План |  |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | **1** |
| **План** | **2** |
| **Решение** | **3** |
| **Выполнение** | **4** |
| **Контроль** | **5** |

20. Подберите к каждому аспекту адаптации соответствующее ему определение:

1 – психофизиологический;

2 – социально-психологический;

3 – профессиональный;

4 – организационный.

А – усвоение роли и статуса рабочего места и подразделения в общей структуре организации, а также понимание особенностей механизма управления организацией;

Б – приспособление к новым физическим и психологическим нагрузкам, физиологическим условиям труда, а именно: физические и психические нагрузки, уровень монотонности труда, санитарно-гигиенические нормы производственной обстановки, ритм труда, удобство рабочего места, внешние факторы воздействия (шум, освещенность и т.п.);

В – приспособление к относительно новому социуму, нормам поведения и взаимоотношений в новом коллективе; включение работника в систему взаимоотношений коллектива с его традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями;

Г – постепенная доработка трудовых способностей; профессионально необходимых качеств личности.

**Правильный ответ:** **1Б, 2В, 3Г, 4А**

21. Индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: Характер**

22. Согласно Р. Лазарусу, феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с её способностью справиться с этими требованиями – это (выберите один правильный ответ):

субъективный уровень притязаний

субъективная оценка ситуации

психологическая самооценка

психологический стресс

**Правильный ответ:** **субъективная оценка ситуации**

23. Расставьте поочередность этапов алгоритма разработки плана жизни:

|  |  |
| --- | --- |
| Предварительный анализ жизненных целей |  |
| Координация жизненных целей во времени |  |
| Подведение баланса личных успехов и неудач |  |
| Анализ личных способностей |  |
| Анализ средств достижения целей |  |
| Непосредственное составление плана жизни |  |
| Построение графиков профессиональной и внеслужебной деятельности, общего графика жизненного пути и графика профессиональной карьеры |  |

**Правильный ответ: правильная последовательность**

|  |  |
| --- | --- |
| Предварительный анализ жизненных целей | 1 |
| Координация жизненных целей во времени | 2 |
| Подведение баланса личных успехов и неудач | 3 |
| Анализ личных способностей | 4 |
| Анализ средств достижения целей | 5 |
| Непосредственное составление плана жизни | 6 |
| Построение графиков профессиональной и внеслужебной деятельности, общего графика жизненного пути и графика профессиональной карьеры | 7 |

24. Расставьте в порядке очередности этапы достижения цели:

|  |  |
| --- | --- |
| Прояснить личные потребности, проанализировав текущую жизненную ситуацию и определив, какой бы Вы хотели ее видеть через год, пять, 10 лет и т.д.; |  |
| Оценить свои возможности, составить список всех имеющихся возможностей достижения главной цели |  |
| Принять решение о том, что конкретно вам требуется. Для этого следует ответить на три вопроса: что является для вас важным; на какой риск вы готовы пойти; как ваши решения повлияют на окружающих |  |
| Сделать выбор. Принятие такого решения – это ответственный шаг, так как в момент выбора вы берете на себя ответственность за свои действия, которые приведут в конечном итоге к реализации поставленной цели |  |
| Уточнить цели, сопоставить задачи с конкретными действиями по их достижению |  |
| Установить временные границы достижения целей. Если цель не имеет временных границ, нет возможности следить за своими успехами |  |
| Проанализировать свои достижения |  |

**Правильный ответ: правильная последовательность**

|  |  |
| --- | --- |
| Прояснить личные потребности, проанализировав текущую жизненную ситуацию и определив, какой бы Вы хотели ее видеть через год, пять, 10 лет и т.д.; | 1 |
| Оценить свои возможности, составить список всех имеющихся возможностей достижения главной цели | 2 |
| Принять решение о том, что конкретно вам требуется. Для этого следует ответить на три вопроса: что является для вас важным; на какой риск вы готовы пойти; как ваши решения повлияют на окружающих | 3 |
| Сделать выбор. Принятие такого решения – это ответственный шаг, так как в момент выбора вы берете на себя ответственность за свои действия, которые приведут в конечном итоге к реализации поставленной цели | 4 |
| Уточнить цели, сопоставить задачи с конкретными действиями по их достижению | 5 |
| Установить временные границы достижения целей. Если цель не имеет временных границ, нет возможности следить за своими успехами | 6 |
| Проанализировать свои достижения | 7 |

25. Совокупность внутренних и внешних воздействий, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ:** мотивация

26. Установите соответствие, указав причины стрессового напряжения, вызванные:

А – личностными факторами;

Б – организационными факторами.

а) приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно;

б) постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать;

в) постоянно что-то или кто-то подгоняет, куда-то нужно спешить;

г) постоянно ощущение неудовлетворенности жизнью;

д) тяготит комплекс неполноценности;

е) не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания;

ж) трудовая перегрузка или недогрузка;

з) несогласованность действий в общей работе;

и) низкое качество плановых заданий;

к) предъявление противоречивых требований – конфликт ролей;

л) неопределенность ролей в будущем.

Запишите выбранные причины под соответствующими факторами.

|  |  |
| --- | --- |
| А | Б |
|  |  |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **А** | **Б** |
| **а,б,в,г,д,е** | **ж,з,и,к,л** |

27. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий проявляется через реализацию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_качеств (впишите слово).

**Правильный ответ: волевых**

28. Стрессором может быть (укажите один правильный ответ):

только негативное событие

негативное событие или позитивное событие

отсутствие позитивных жизненных событий

негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий

**Правильный ответ: негативное событие или позитивное событие**

29. Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к достижению желаемой цели – это (выберите один правильный ответ):

экстремальная ситуация

конфликтная ситуация

стрессовая ситуация

ситуация фрустрации

**Правильный ответ: ситуация фрустрации**

30. Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: рефлексия**

31. Оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(впишите термин).

**Правильный ответ: самооценка**

32. В процессе убеждения идет воздействие на человека через такую сферу как (выберите один правильный ответ):

эмоции

интеллект

воля

характер

**Правильный ответ: интеллект**

33. Если причины поступков человек усматривает в независящих от людей обстоятельствах, то ему свойственен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ локус контроля (укажите слово).

**Правильный ответ: внешний**

34. Характер – это (выберите один правильный ответ):

разновидность стремлений и увлечений человека, разнообразие деятельности.

выраженность той или иной черты

индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках

**Правильный ответ: индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках**

35. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для (выберите один правильный ответ):

меланхоликов

флегматиков

сангвиников

Холериков

**Правильный ответ: сангвиников**

36. Поступательное продвижение личности в какой-либо сфере деятельности, изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей и размеров вознаграждения, связанных с деятельностью - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: деловая карьера**

37. Описание особенностей определенной профессии, раскрывающее содержание профессионального труда, а также психофизиологические требования, которые она предъявляет к человеку – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(впишите термин).

**Правильный ответ:**  **профессиограмма**

38. Какие основные разделы входят в структуру профессиограммы? (выберите три правильных ответа)

А – общие сведения о профессии;

Б – характеристика процесса труда;

В – санитарно-гигиенические условия труда;

Г – психофизиологические требования профессии к работнику;

Д – перечень необходимых знаний, умений и навыков;

Е – требования к подготовке и повышению квалификации кадров.

**Правильный ответ: А, Б, Д**

39. Постепенное взаимное приспособление работника и организации в новых

для сотрудника профессиональных, социальных и организационно-экономических условиях труда – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: адаптация**

40. Подберите характеристики, имеющие отношение к конфликту:

а) явление нежелательное, его необходимо по возможности предупреждать либо немедленно решать;

б) способствует выявлению разнообразных точек зрения, обнаружению созревающих проблем;

в) создает условия для принятия более эффективных решений группой, дает людям возможность выразить свои мысли и тем самым удовлетворить личные потребности в уважении и власти.

**Правильный ответ: а, б, в.**

41. К чему может привести дисфункциональный конфликт? (укажите два правильных ответа)

а) к снижению личной удовлетворенности;

б) к повышению эффективности деятельности организации;

в) к снижению эффективности деятельности организации.

**Правильный ответ: а, в**

42. Какие последствия конфликта следует считать функциональными? (укажите два правильных ответа)

а) люди чувствуют свою причастность к решению проблемы, что уменьшает трудности в реализации решения;

б) может расшириться набор альтернативных вариантов решения проблемы;

в) сильная преданность своей группе и больше непродуктивной

конкуренции с другими группами.

**Правильный ответ: а, б**

43. Какие причины способствуют возникновению внутриличностного конфликта? (укажите все правильные ответы)

а) противоречивые требования по поводу того, каким должен быть результат работы;

б) противоречивые требования, предъявляемые к одному и тому же человеку;

в) нарушение принципа единоначалия;

г) производственные требования не согласуются с личными потребностями или ценностями.

д) низкая степень удовлетворенности работой;

е) малая уверенность в себе и организации;

ж) стресс.

**Правильный ответ: а, б, в, г, д, е, ж**

44. Укажите основные методы профилактики и решения конфликтов (укажите четыре правильных ответа):

а) разъяснение требований к работе;

б) использование координационных и интегральных механизмов;

в) установление общеорганизационных комплексных целей;

г) принуждение к выполнению указаний руководителя;

д) использование системы вознаграждений.

**Правильный ответ: а, б, в, д,**

45. Сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности, на совершенствование своих положительных качеств и преодоление отрицательных – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (впишите термин).

**Правильный ответ: самовоспитание**

46. Сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми нормами и представлениями – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(впишите термин).

**Правильный ответ: самоконтроль**

47. Целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью, приобретение систематических знаний – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(впишите термин).

**Правильный ответ: саморазвитие**

48. Соотнесите определения и термины им соответствующие:

|  |  |
| --- | --- |
| Сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности, на совершенствование своих положительных качеств и преодоление отрицательных | самоконтроль |
| Целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью, приобретение систематических знаний | саморазвитие |
| Сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми нормами и представлениями отрицательных | самовоспитание |
| Стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, потенциалов | самостоятельность |
| Обобщенное свойство личности, которое проявляется в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение | самоактуализация |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности, на совершенствование своих положительных качеств и преодоление отрицательных** | **самовоспитание** |
| **Целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью, приобретение систематических знаний** | **саморазвитие** |
| **Сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми нормами и представлениями отрицательных** | **самоконтроль** |
| **Стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, потенциалов** | **самоактуализация** |
| **Обобщенное свойство личности, которое проявляется в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение** | **самостоятельность** |

49. Соотнесите характеристики стрессового и низкострессового стилей жизни:

|  |  |
| --- | --- |
| Стрессовый стиль жизни | Испытывает неослабевающую тревогу |
| Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым нужно стремиться |
| Допускает наличие «творческого» стресса в определенные периоды напряженной деятельности |
| Испытывает постоянную нехватку времени; слишком много нужно сделать за данный отрезок времени |
| Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение |
| Низкострессовый стиль жизни | Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе |
| Имеет «пути спасения», позволяющие хотя бы временно отстраниться и расслабиться |
| Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий |
| Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами «передышки» |
| Тяжело преодолевает межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругом, сотрудниками) |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стрессовый стиль жизни** | **Испытывает неослабевающую тревогу** |
| **Тяжело преодолевает межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругом, сотрудниками)** |
| **Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе** |
| **Испытывает постоянную нехватку времени; слишком много нужно сделать за данный отрезок времени** |
| **Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий** |
| **Низкострессовый стиль жизни** | **Допускает наличие «творческого» стресса в определенные периоды напряженной деятельности** |
| **Имеет «пути спасения», позволяющие хотя бы временно отстраниться и расслабиться** |
| **Участвует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение** |
| **Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравновешиваются периодами «передышки»** |
| **Уравновешивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым нужно стремиться** |

50. Соотнесите стили руководства с их характеристиками:

|  |  |
| --- | --- |
| Авторитарный стиль руководства | Руководитель стремится передавать свои полномочия, приветствует участие сотрудников в принятии решений, большая часть его времени уходит на то, чтобы решать возникающие проблемы и текущие вопросы, связанные с функционированием организации |
| Демократический стиль руководства | Руководитель предпочитает лично решать все вопросы и не склонен делегировать полномочия, стремится сосредоточить в своих руках все рычаги управления, а для подчиненных устанавливает правила и рекомендации, которые фактически лишают их самостоятельности и отнимают всякую возможность проявления инициативы. |
| Либеральный стиль руководства | Стиль руководства учитывающий специфику сложившейся ситуации, который ориентирован реальность и проявляется по-разному в зависимости от требований реальной ситуации. |
| Адаптивный стиль руководства | Подчиненные такого руководителя обладают наибольшей свободой в своем поведении и принятии решений |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Авторитарный стиль руководства** | **Руководитель предпочитает лично решать все вопросы и не склонен делегировать полномочия, стремится сосредоточить в своих руках все рычаги управления, а для подчиненных устанавливает правила и рекомендации, которые фактически лишают их самостоятельности и отнимают всякую возможность проявления инициативы.** |
| **Демократический стиль руководства** | **Руководитель стремится передавать свои полномочия, приветствует участие сотрудников в принятии решений, большая часть его времени уходит на то, чтобы решать возникающие проблемы и текущие вопросы, связанные с функционированием организации** |
| **Либеральный стиль руководства** | **Подчиненные такого руководителя обладают наибольшей свободой в своем поведении и принятии решений** |
| **Адаптивный стиль руководства** | **Стиль руководства учитывающий специфику сложившейся ситуации, который ориентирован реальность и проявляется по-разному в зависимости от требований реальной ситуации.** |

51. Соотнесите типы личности с их характеристиками:

|  |  |
| --- | --- |
| реалистический | любит систематическое манипулирование данными, записями, репродуцирование материалов |
| исследовательский | такой человек предпочитает быть аналитиком, любознателен, методичен и точен |
| артистический | любит деятельность, позволяющую ему влиять на других в целях достижения своих целей |
| социальный | любит работать в коллективе и помогать другим, целенаправленно избегает систематической деятельности, включая механическую |
| предпринимательский | этот человек экспрессивный, нонконформистски настроенный, оригинальный, внутренне сосредоточенный |
| конвенциональный | предпочитает деятельность, связанную с манипуляциями инструментами и механизмами |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **реалистический** | **предпочитает деятельность, связанную с манипуляциями инструментами и механизмами** |
| **исследовательский** | **такой человек предпочитает быть аналитиком, любознателен, методичен и точен** |
| **артистический** | **этот человек экспрессивный, нонконформистски настроенный, оригинальный, внутренне сосредоточенный** |
| **социальный** | **любит работать в коллективе и помогать другим, целенаправленно избегает систематической деятельности, включая механическую** |
| **предпринимательский** | **любит деятельность, позволяющую ему влиять на других в целях достижения своих целей** |
| **конвенциональный** | **любит систематическое манипулирование данными, записями, репродуцирование материалов** |

52. Расставьте очередность действий при принятии решения:

|  |  |
| --- | --- |
| Обоснование необходимости принятия решений | 3 |
| Определение критериев выбора решения | 2 |
| Выбор приоритетов | 1 |
| Определение всех возможных вариантов решения проблемы | 6 |
| Оценка вариантов с помощью выбранных критериев | 5 |
| Выбор оптимального решения | 4 |

**Правильный ответ: правильная последовательность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Обоснование необходимости принятия решений** | **1** |
| **Определение критериев выбора решения** | **2** |
| **Выбор приоритетов** | **3** |
| **Определение всех возможных вариантов решения проблемы** | **4** |
| **Оценка вариантов с помощью выбранных критериев** | **5** |
| **Выбор оптимального решения** | **6** |

53. Специалисты выделяют следующие этапы карьеры, расставьте их по мере возрастания от самого раннего (1) к заключительному (6):

предварительный - 3

«Становления» - 2

«Продвижения» - 6

«Сохранения» - 4

«Завершения» - 5

Пенсионный - 1

**Правильный ответ: правильная последовательность**

предварительный - 1

«Становления» - 2

«Продвижения» - 3

«Сохранения» - 4

«Завершения» - 5

Пенсионный – 6

54. Различаются следующие фазы профессионального роста сотрудника, которые характеризуют стадии освоения той или иной профессии. Расставьте их очередность по мере роста:

фаза оптации -4

фаза адепта -2

фаза адаптации - 3

фаза интернала - 7

продолжающаяся фаза мастерства - 5

фаза авторитета - 6

фаза наставничества - 1

**Правильный ответ: правильная последовательность**

**фаза оптации -1**

**фаза адепта -2**

**фаза адаптации - 3**

**фаза интернала - 4**

**продолжающаяся фаза мастерства - 5**

**фаза авторитета - 6**

**фаза наставничества - 7**

55. Периодизация Сьюпера Дональда, позволяет охарактеризовать особенности развития личности в профессии, расставьте очередность этапов:

Этап рост - 1

Этап разведка - 6

Пробный этап - 5

Этап стабилизации - 4

Этап поддерживания - 3

Этап спада - 2

**Правильный ответ: правильная последовательность**

**Этап рост - 1**

**Этап разведка - 2**

**Пробный этап - 3**

**Этап стабилизации - 4**

**Этап поддерживания - 5**

**Этап спада - 6**

56. Марсиа Джон выделил четыре стадии развития идентичности личности, расставьте стадии по порядку:

|  |  |
| --- | --- |
| 3. | Неопределенность идентичности: индивид еще не избрал для себя никаких определенных убеждений и никакого определенного профессионального направления. Он еще не столкнулся с кризисом идентичности. |
| 2. | Предварительная идентификация: кризис еще не наступил, но индивид уже поставил для себя какие-то цели и выдвинул убеждение, которые в основном являются отражением выбора, сделанного другими. |
| 1. | Мораторий (стадия кризиса): индивид активно исследует возможные варианты идентичности в поиске того, который он может считать своим. |
| 4. | Достижение идентичности: индивид выходит из кризиса, находит свою вполне определенную идентичность, выбирая на этой основе для себя род занятий и мировоззренческую ориентацию. |

**Правильный ответ: правильная последовательность**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Неопределенность идентичности: индивид еще не избрал для себя никаких определенных убеждений и никакого определенного профессионального направления. Он еще не столкнулся с кризисом идентичности.** |
| **2.** | **Предварительная идентификация: кризис еще не наступил, но индивид уже поставил для себя какие-то цели и выдвинул убеждение, которые в основном являются отражением выбора, сделанного другими.** |
| **3.** | **Мораторий (стадия кризиса): индивид активно исследует возможные варианты идентичности в поиске того, который он может считать своим.** |
| **4.** | **Достижение идентичности: индивид выходит из кризиса, находит свою вполне определенную идентичность, выбирая на этой основе для себя род занятий и мировоззренческую ориентацию.** |

57. По Эриксону Э., при становлении профессиональной идентичности человек проходит те же этапы, что и при социализации, расставьте этапы по порядку:

Доверие – 6 этап

Автономия – 2 этап

Инициативность – 3 этап

Достижение – 8 этап

Идентичность – 5 этап

Интимность – 1 этап

Творчество – 7 этап

Интеграция – 4 этап

**Правильный ответ: правильная последовательность**

**Доверие – 1 этап**

**Автономия – 2 этап**

**Инициативность – 3 этап**

**Достижение – 4 этап**

**Идентичность – 5 этап**

**Интимность – 6 этап**

**Творчество – 7 этап**

**Интеграция – 8 этап.**

58. Соотнесите симптомы стресса с их характеристиками:

|  |  |
| --- | --- |
| Физиологические симптомы стресса | Чувство неудовлетворенности, которое может проявляться в таких формах, как напряженность, беспокойство, тоска, раздражительность |
| Психологические симптомы стресса | Повышение кровяного давления, возникновение и обострение сердечно-сосудистых заболеваний и хронической головной боли |
| Поведенческие симптомы стресса | Снижение производительности труда, неявка на работу, злоупотребление алкоголем и другие формы проявления стресса, негативно влияющие на количественные и качественные показатели работы |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физиологические симптомы стресса** | **Повышение кровяного давления, возникновение и обострение сердечно-сосудистых заболеваний и хронической головной боли** |
| **Психологические симптомы стресса** | **Чувство неудовлетворенности, которое может проявляться в таких формах, как напряженность, беспокойство, тоска, раздражительность** |
| **Поведенческие симптомы стресса** | **Снижение производительности труда, неявка на работу, злоупотребление алкоголем и другие формы проявления стресса, негативно влияющие на количественные и качественные показатели работы** |

59. Осознанное отсутствие чего-либо, вызывающее побуждению к действию – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(впишите термин).

**Правильный ответ: потребности**

60. Марсиа Джон выделил четыре стадии развития идентичности личности, соотнесите стадии с их характеристиками:

|  |  |
| --- | --- |
| Неопределенность идентичности | индивид еще не избрал для себя никаких определенных убеждений и никакого определенного профессионального направления. Он еще не столкнулся с кризисом идентичности |
| Предварительная идентификация | индивид выходит из кризиса, находит свою вполне определенную идентичность, выбирая на этой основе для себя род занятий и мировоззренческую ориентацию |
| Мораторий (стадия кризиса) | индивид активно исследует возможные варианты идентичности в поиске того, который он может считать своим |
| Достижение идентичности | кризис еще не наступил, но индивид уже поставил для себя какие-то цели и выдвинул убеждение, которые в основном являются отражением выбора, сделанного другими |

**Правильный ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неопределенность идентичности** | **индивид еще не избрал для себя никаких определенных убеждений и никакого определенного профессионального направления. Он еще не столкнулся с кризисом идентичности** |
| **Предварительная идентификация** | **кризис еще не наступил, но индивид уже поставил для себя какие-то цели и выдвинул убеждение, которые в основном являются отражением выбора, сделанного другими** |
| **Мораторий (стадия кризиса)** | **индивид активно исследует возможные варианты идентичности в поиске того, который он может считать своим** |
| **Достижение идентичности** | **индивид выходит из кризиса, находит свою вполне определенную идентичность, выбирая на этой основе для себя род занятий и мировоззренческую ориентацию** |

**Критерии оценивания уровня сформированности компетенций**

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы более, чем на 90% вопросов.

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы на 76-90% вопросов.

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы на 61-75% вопросов.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, если им даны правильные ответы менее чем на 61% вопросов.