

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 27.11.2024 12:17:00  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ**  
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

---

Кафедра социальных технологий

УТВЕРЖДЕН  
решением методической комиссии  
по направлениям подготовки  
37.03.01 «Психология»  
37.04.01 «Психология»  
37.06.01 «Психологические науки»  
38.04.03 «Управление персоналом»  
Протокол № 4 от «25» января 2024

г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Б1.В.ДВ.02.01 Стресс-менеджмент**

37.04.01 Психология

Социальная психология и организационное консультирование

магистр

очная

Год набора – 2023

Санкт-Петербург, 2024

**Авторы–составители:**

Старший преподаватель кафедры Привалова Е.П.

Канд. психол.н., доцент кафедры Огарева Е.И.

**Заведующий кафедрой социальных технологий:** д.п.н., проф. Ветренко И.А.

№ п/п	№Код компетенции	Тип задания	Задание	Ответ	Критери и оценива ния								
1.	ПКс-2	Закрытое (с выбором)	Прочитайте текст и выберите один правильный вариант ответа: Переходу стресса в дистресс способствует: а) положительный эмоциональный фон; б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса; в) опыт решения подобных проблем в прошлом; г) негативный прогноз на будущее.	г	1 балл								
2.	ПКс-2	Закрытое (с выбором)	Прочитайте текст и выберите один правильный вариант ответа Эмоциональное состояние с повышенным уровнем активации – это эмоциональная: а) лабильность б) тупость в) напряженность	в	1 балл								
3.	ПКс-2	Закрытое (на установление правильной последовательно сти)	Установите последовательность алгоритма анализа событий: а) осмысление. б) планирование. в) выбор и целеполагание. г) пересмотр д) учет	гавбд	1 балл								
4.	ПКс-2	Закрытое (на установление правильной последовательно сти)	Установите последовательность «Методики саморегуляции» а) определить оптимальное состояние. б) оценить характер состояния. в) применить данный метод, отслеживая эффект. г) определить характер и степень состояния. д) выбрать или придумать метод саморегуляции.	гбадв	1 балл								
5.	ПКс-2	Закрытое (на сопоставление)	Прочитайте текст и установите соответствие между видами профессионального выгорания и их симптомами: <table border="1" data-bbox="774 1854 1197 2054"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид</th> <th colspan="2">Симптом</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>психо логич еские</td> <td>а</td> <td>чувство непреходящей усталости; полная или частичная</td> </tr> </tbody> </table>	Вид		Симптом		1	психо логич еские	а	чувство непреходящей усталости; полная или частичная	1б 2а 3в	1балл
Вид		Симптом											
1	психо логич еские	а	чувство непреходящей усталости; полная или частичная										

					бессонница;		
			2	социально-психологические	б	повышенная раздражительность; чувство гиперответственности;	
			3	поведенческое	в	невыполнение приоритетных задач; злоупотребление вредными привычками	
6.	ПКс-2	Закрытое (на сопоставление)	Прочитайте текст и установите соответствие между стадиями развития стресса и их определяющими факторами:			1б 2а 3в	1 балл
			стадия		факторы		
			1	мобилизация	а	привлечение адаптационных возможностей организма	
			2	сопротивление	б	возрастание состояния тревоги и злости	
			3	истощение	в	развитие заболеваний вследствие продолжительного воздействия стресса	
7.	ПКс-2	Открытое (на дополнение)	Прочитайте текст и дополните утверждение, вписав соответствующее содержание. Эмоциональное состояние с повышенным уровнем активации – это эмоциональная _____.			напряженность	1 балл
8.	ПКс-2	Открытое (на дополнение)	Прочитайте текст и дополните утверждение, вписав соответствующее содержание. Реакция организма на новую ситуацию, к которой необходимо адаптироваться – это _____.			мобилизация	2 балла