

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра финансы и управление

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры финансов и управления

24 ноября 2025 г. протокол № 3

Заведующий кафедрой

С.Л. Курьянова



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФТД.У.2 Адаптивный курс: Основы социального и психологического
здоровья**

Направление подготовки: 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль): Система государственного и муниципального управ-
ления

Квалификация: магистр

Чита, 2025 г.

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоровья»**

№ п/п	Этапы формирования компетенций	Перечень формируемых компетенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания
1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	УК-6	З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и	Уо	5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10

			ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	УК-6	<p>З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования</p> <p>У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	Уо	5 баллов - подготовка, 5 баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (20)
3	Взаимосвязь сомати-	УК-6	З. Знать условия и основные принципы ведения	Уо	5 баллов - качество подготовки, 5 баллов

	ческого, психического и социального здоровья		здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		выступление и успешность защиты позиции
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	УК-6	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять ме-	Уо	5 баллов за выполнение заданий на занятии, 5 баллов рефлексивный отчет, 10 баллов - самостоятельная работа по описанию внутренней картины здоровья и болезни с помощью

			тоды и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		текстовой методики "Здоровье и болезнь" (20)
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	УК-6	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования	Уо	10 - качество выполнения работы, 10 - рефлексивный отчет (20)
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	УК-6	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять ме-	Уо	5 баллов - подготовка к занятию, 10 баллов качество выполнения заданий, 5 - рефлексивный отчет (20)

			<p>тоды и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>		
7	Итого по текущей аттестации	УК-6	<p>З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования</p> <p>У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально-</p>		100

			<p>значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>		
8	Промежуточная аттестация	УК-6	<p>З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования</p> <p>У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и</p>		<p>1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 правильный ответ 1 балл. 2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов 3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов,</p>

			ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		<p>глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов.</p> <p>Итого 100</p>
--	--	--	---	--	--

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра финансы и управление
Типовые задания для текущего контроля
Устный опрос по основам социального здоровья
Вопросы и ответы

Вопрос: Что такое социальное здоровье?

Ответ: Социальное здоровье – это состояние благополучия, которое характеризуется успешной социальной адаптацией, позитивными отношениями с окружающими и способностью интегрироваться в общество.

Вопрос: Каковы основные компоненты социального здоровья?

Ответ: Основные компоненты социального здоровья включают:

Межличностные отношения

Социальная поддержка

Социальная адаптация

Чувство принадлежности к сообществу.

Вопрос: Какое значение имеет семья для социального здоровья?

Ответ: Семья играет ключевую роль в формировании социальной поддержки, обеспечивает эмоциональную стабильность, способствует развитию навыков взаимодействия и создает основу для социальной адаптации.

Вопрос: Назовите один из факторов, влияющих на социальное здоровье.

Ответ: Одним из факторов, влияющих на социальное здоровье, является уровень образования, который влияет на социальные взаимоотношения и экономические возможности.

Вопрос: Какое влияние оказывают социальные сети на здоровье человека?

Ответ: Социальные сети могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние; положительное в виде поддержки и обмена информацией, отрицательное — через кибербуллинг и негативные взаимодействия.

Вопрос: Что такое социальная поддержка и какие ее типы существуют?

Ответ: Социальная поддержка — это эмоциональная, практическая и информационная помощь, предоставляемая близкими, друзьями, коллегами и сообществом. Существует несколько типов: эмоциональная, инструментальная и информационная поддержка.

Вопрос: Каковы последствия недостатка социальных связей для здоровья?

Ответ: Недостаток социальных связей может привести к различным медицинским проблемам, таким как повышенный уровень стресса, депрессия, сердечно-сосудистые заболевания и снижение иммунной системы.

Вопрос: В чем заключается важность общественных организаций для социального здоровья?

Ответ: Общественные организации предоставляют возможности для социальной интеграции, поддержки, участия в жизни сообщества и развития гражданской активности, что способствует улучшению социального здоровья.

Вопрос: Как вы можете улучшить свое социальное здоровье?

Ответ: Улучшение социального здоровья возможно через активное участие в социальных мероприятиях, налаживание новых контактов, поддержание и укрепление существующих отношений, а также через волонтерство.

Вопрос: Почему важно обсуждать тему социального здоровья в обществе?

Ответ: Обсуждение темы социального здоровья повышает осведомленность о важности психосоциального благополучия, способствует формированию здоровых социальных отношений и помогает в разработке программ поддержки для уязвимых групп населения.

ки могут укрепить здоровье, тогда как негативные (например, курение, злоупотребление алкоголем) могут привести к развитию заболеваний.

Вопрос: Почему важно учитывать факторы окружающей среды в концепции здоровья?

Ответ: Окружающая среда (экология, социальные условия, доступ к медицинской помощи) оказывает значительное влияние на здоровье людей. Зараженная среда, низкий уровень жизни и отсутствие инфраструктуры могут привести к ухудшению здоровья населения.

Вопрос: Как можно улучшить собственное здоровье?

Ответ: Для улучшения здоровья рекомендуется:

Вести активный образ жизни и заниматься спортом.

Поддерживать сбалансированное и nutritious питание.

Заботиться о психическом здоровье через упражнения, релаксацию и общение.

Регулярно проходить медицинские осмотры и своевременно обращаться за помощью.

Этот опрос может быть использован в качестве обучающего инструмента на семинарах и курсах, посвященных здоровью и его составляющим. Вот пример устного опроса на тему "Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни". Опрос включает 10 вопросов и ответы на них.

Устный опрос: Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни

Вопросы и ответы

Вопрос: Как определяется здоровье?

Ответ: Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Вопрос: Какие основные составляющие здоровья человека вы можете назвать?

Ответ: Основные составляющие здоровья включают:

Физическое здоровье

Психическое здоровье

Социальное здоровье

Эмоциональное здоровье

Духовное здоровье

Вопрос: Что такое физическое здоровье?

Ответ: Физическое здоровье — это состояние организма, при котором он функционирует нормально без заболеваний и травм. Оно включает в себя уровень физической активности, питание и отсутствие заболеваний.

Вопрос: Какова роль психического здоровья для общего благополучия?

Ответ: Психическое здоровье играет ключевую роль в том, как человек справляется со стрессами, принимает решения, реализует свой потенциал и строит отношения с другими. Оно важно для общей жизненной удовлетворенности.

Вопрос: Как вы определяете социальное здоровье?

Ответ: Социальное здоровье — это уровень интеграции человека в общество, качество его межличностных отношений, способность к взаимодействию с другими и наличие социальной поддержки.

Вопрос: Какие существуют концепции здоровья?

Ответ: Существуют несколько концепций здоровья, включая:

Биомедицинская модель, которая фокусируется на физиологических аспектах заболеваний.

Социальная модель, рассматривающая здоровье как результат взаимодействия между биологическими, социальными и экологическими факторами.

Позитивная концепция здоровья, акцентирующая внимание на факторах, способствующих хорошему здоровью и качеству жизни.

Вопрос: Что такое холистический подход к здоровью?

Ответ: Холистический подход рассматривает здоровье как многогранное понятие, подчеркивающее важность баланса между физическими, психическими, социальными и духовными аспектами жизни.

Вопрос: Каково влияние обстоятельств жизни на здоровье?

Ответ: Обстоятельства жизни, такие как уровень дохода, образование, работа и условия проживания, могут существенно влиять на здоровье, так как они определяют доступ к медицинским услугам, качеству питания, условиям жизни и эмоциональному состоянию.

Вопрос: Каковы ключевые факторы, способствующие развитию болезней?

Ответ: Ключевые факторы, способствующие развитию болезней, включают в себя нездоровый образ жизни (например, плохое питание, отсутствие физической активности), стресс, неблагоприятную экологическую среду, генетическую предрасположенность и социальные факторы.

Вопрос: Что такое профилактика заболеваний, и почему она важна?

Ответ: Профилактика заболеваний включает в себя меры, направленные на предотвращение заболеваний, увеличение охвата вакцинацией, проведение регулярных медицинских осмотров и обучение здоровому образу жизни. Она важна для снижения заболеваемости и улучшения качества жизни.

Устный опрос: Соматическое, психическое и социальное здоровье составляют три взаимосвязанных компонента общего здоровья человека. Их взаимодействие можно кратко охарактеризовать следующим образом:

Ответ:

Соматическое здоровье — это физическое состояние организма, которое включает в себя отсутствие заболеваний, достаточный уровень физических возможностей и общее

самочувствие. Физическое здоровье может оказывать значительное влияние на психическое состояние. Например, хронические заболевания могут способствовать развитию депрессии или тревожности.

Психическое здоровье связано с эмоциональным, психологическим и социальным благополучием. Оно влияет на то, как человек думает, чувствует и ведёт себя. Психические расстройства могут негативно сказываться на соматическом здоровье, снижая иммунитет и способствуя развитию физических заболеваний.

Социальное здоровье охватывает уровень социальной активности, возможность поддержания отношений и участия в общественной жизни. Социальные факторы, такие как поддержка со стороны семьи и друзей, играют критическую роль в обеспечении как психического, так и соматического здоровья. Например, наличие крепких социальных связей может способствовать улучшению эмоционального состояния и, в свою очередь, позитивно сказываться на физическом здоровье.

Взаимосвязь этих трех видов здоровья подтверждается тем, что улучшение одного компонента (например, физические упражнения для улучшения соматического здоровья) может положительно отразиться на других (например, снижение уровня стресса и улучшение психического здоровья).

Устный опрос

Во время устного опроса можно задать следующие вопросы для понимания внутренней картины здоровья и болезни:

Как вы воспринимаете свое текущее состояние здоровья?

Какие эмоции у вас вызывает ваша болезнь?

Как вы справляетесь с ухудшением состояния?

Что для вас значит "быть здоровым"?

Какие факторы, по вашему мнению, могут способствовать вашему выздоровлению?

Эти вопросы могут помочь выявить восприятие пациента о своей болезни и определить направления для коррекционной работы.

Внутренняя картина здоровья и болезни представляет собой субъективное восприятие человеком своего физического и психического состояния. Это понятие включает в себя не только осознание наличия или отсутствия заболевания, но и эмоциональное отношение к своему состоянию, представления о процессе выздоровления и факторах, влияющих на здоровье.

Важные аспекты внутренней картины здоровья и болезни:

Осознание состояния — как человек воспринимает свои симптомы, насколько он уверен в диагнозе и его серьезности.

Эмоциональное восприятие — отношение к болезни: страх, тревога, депрессия или, наоборот, принятие ситуации.

Копинг-стратегии — способы справляться с болезнью, которые могут включать как активные действия (обращение к врачу, соблюдение режима), так и избегание проблемы (игнорирование симптомов).

Психо-коррекционные методы работы с картиной болезни

Психо-коррекционные подходы могут помочь пациентам изменить их восприятие болезни и улучшить психоэмоциональное состояние. Методики могут включать:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — помогает изменить негативные мышления, связанные с болезнью, на более позитивные и конструктивные.

Методы релаксации — такие как медитация, глубокое дыхание и йога, которые снижают уровень стресса и тревожности.

Арт-терапия — использование творчества для самовыражения и проработки эмоциональных переживаний, связанных с болезнью.

Групповая терапия — позволяет пациентам делиться опытом и находить поддержку среди людей с похожими проблемами.

Психообразование — обучение пациентов о болезни, ее симптомах, причинах и методах лечения, что может снизить страх и повысить уверенность в себе.

Стресс — это реакция организма на внешние или внутренние факторы, которые воспринимаются как угроза или вызов. Он может быть как положительным (например, в ситуациях, требующих быстрого реагирования), так и отрицательным, когда становится хроничным и начинает негативно сказываться на здоровье и качестве жизни. Дезадаптация - это состояние, при котором организм не может адекватно реагировать на стрессовые ситуации, что может приводить к различным физическим и психическим нарушениям.

Примеры последствий стресса:

Психические расстройства: тревожные расстройства, депрессия.

Физические заболевания: сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварительной системы, ослабление иммунной системы.

Аппаратные методы психокоррекции стресса

Существуют различные аппаратные методы, которые используются для коррекции стресса и улучшения психоэмоционального состояния, включая:

Биофидбек-терапия — метод, при котором через специальные датчики фиксируются физиологические показатели (например, сердечный ритм, электроактивность кожи), что позволяет пациентам осознать свои реакции на стресс и научиться их контролировать.

Электросон — метод, основанный на использовании низкочастотного электрического тока, который способствует расслаблению и снижению уровня стресса.

Терапия с использованием виртуальной реальности — погружение в благоприятные виртуальные условия поможет снять напряжение и стресс.

Транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС) — метод, при котором магнитные поля воздействуют на определенные области мозга, что может помочь в лечении депрессии и тревожности.

Ароматерапия с использованием аппаратов для диффузии ароматов — помогает расслабиться и снизить уровень стресса при помощи эфирных масел.

Устный опрос с ответами

Вопрос 1: Что для вас является главным источником стресса в повседневной жизни?

Ответ: Главным источником стресса для меня является работа — высокая нагрузка и постоянные сроки выполнения задач.

Вопрос 2: Как вы обычно реагируете на стрессовые ситуации?

Ответ: В основном, я чувствую тревогу и напряжение, и иногда у меня возникают головные боли.

Вопрос 3: Пользуетесь ли вы какими-либо техниками для снижения стресса? Если да, то какими?

Ответ: Я использую дыхательные упражнения и иногда слушаю расслабляющую музыку.

Вопрос 4: Знаете ли вы о методах аппаратной психокоррекции стресса?

Ответ: Да, я слышал о биофидбек-терапии, но не имел возможности попробовать. Интересно узнать, как это работает.

Вопрос 5: Как вы считаете, важно ли искать профессиональную помощь при хроническом стрессе?

Ответ: Да, я считаю, что это очень важно, ведь профессионал может предложить эффективные методы и поддержку в решении проблемы.

Такой опрос может помочь выявить уровень стресса у человека и его потребность в помощи, а также рассмотреть, какие методы могут быть полезны для конкретного индивидуума.

Типовые задания для промежуточного контроля

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Читинский институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего образования
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление - 38.04.04 Государ-
ственное и муниципальное управ-
ление
Профиль - Система государствен-
ного и муниципального управления
Кафедра финансы и управление
Дисциплина - Адаптивный курс:
Основы социального и психологи-
ческого здоровья

БИЛЕТ № 1

1. Тест (25 баллов).
2. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих дан-
ных по тесту ИТО Л.Н. Собчик. (35 баллов).
3. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаи-
модействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой соци-
ально-психологической атмосферы в коллективе. (40 баллов).

Составитель _____ Т.Б. Горбатенко
Заведующий кафедрой _____ С.Л. Курьянова

1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1
правильный ответ 1 балл

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответ-
ствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота от-
вета 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов.

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: соответ-
ствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота от-
вета - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов

Образцы тестов, заданий

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для
сотрудника со следующими характеристиками

Задача № 2. Подберите психологические технологии для формирования установки
быть здоровым для следующего сотрудника.

Задача № 3. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следу-
ющих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик.

Задание № 1. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессио-
нальном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здо-
ровой социально-психологической атмосферы в коллективе.

Пример проверочного теста на тему основ социального и психологического здоровья,
включающий 10 вопросов на 25 баллов. Каждый вопрос оценивается в 2,5 балла. После каж-
дого вопроса приведены правильные ответы.

Проверочный тест на 25 баллов

Вопрос 1: Что такое психологическое здоровье?

- a) Отсутствие психических расстройств
- b) Способность человека адаптироваться к стрессам и ведение здоровой социальной жизни
- c) Высокие интеллектуальные способности
- d) Устойчивый эмоциональный фон

Правильный ответ: b

Вопрос 2: Какой из следующих факторов не влияет на социальное здоровье?

- a) Уровень дохода
- b) Образование
- c) Физическое здоровье
- d) Умение играть на музыкальных инструментах

Правильный ответ: d

Вопрос 3: Что такое «социальная поддержка»?

- a) Финансовая помощь от государства
- b) Эмоциональная и практическая поддержка друзей и семьи
- c) Посещение социальных мероприятий
- d) Образование в области межличностных отношений

Правильный ответ: b

Вопрос 4: Каковы признаки хорошего психологического здоровья?

- a) Постоянное чувство тревоги
- b) Умение решать проблемы и справляться с трудностями
- c) Изоляция от общества
- d) Недовольство собой

Правильный ответ: b

Вопрос 5: Какой из методов помогает улучшить психологическое здоровье?

- a) Изоляция
- b) Общение с друзьями и близкими
- c) Переедание
- d) Алкогольные напитки

Правильный ответ: b

Вопрос 6: Какие чувства и эмоции считаются здоровыми для социального взаимодействия?

- a) Ревность и ненависть
- b) Сочувствие и поддержка
- c) Одиночество и депрессия
- d) Гнев и раздражение

Правильный ответ: b

Вопрос 7: Какое поведение может указывать на низкий уровень социального здоровья?

- a) Участие в общественных мероприятиях
- b) Проблемы в межличностных отношениях
- c) Поддержка друзей
- d) Активное участие в жизни семьи

Правильный ответ: b

Вопрос 8: Что такое «стресс» в контексте психологического здоровья?

- a) Мотивирующий фактор
- b) Нормальная реакция на некоторые жизненные ситуации
- c) Постоянное состояние здоровья
- d) Эмоциональное расстройство

Правильный ответ: b

Вопрос 9: Какой метод улучшения социального здоровья наиболее эффективен?

- a) Ограничение общения
- b) Участие в волонтерских проектах
- c) Постоянная работа без перерывов
- d) Игнорирование социальных контактов

Правильный ответ: b

Вопрос 10: Какой из следующих факторов может улучшить общее состояние здоровья?

- a) Позитивное мышление
- b) Отрицательное восприятие жизни
- c) Одиночество
- d) Страх общения

Правильный ответ: a

итоговая оценка

Сложите баллы за каждый правильный ответ (по 2,5 балла за вопрос). Максимальное количество баллов — 25. Оцените результат следующим образом:

22-25 баллов: Отлично

18-21 баллов: Хорошо

14-17 баллов: Удовлетворительно

13 и ниже: Неудовлетворительно

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника со следующими характеристиками

Ответ

Для подбора методик саморегуляции сотруднику важно учитывать индивидуальные особенности восприятия стресса, эмоциональную устойчивость и когнитивные предпочтения. Вот несколько эффективных методов саморегуляции, подходящих для ситуаций оценки производительности:

Методики саморегуляции

1. Дыхательные техники

○ Медленное глубокое дыхание помогает снизить уровень тревоги и восстановить контроль над эмоциями. Техника «дыхания животом»: вдохните медленно через нос, задержите дыхание на пару секунд, выдохните медленно через рот.

2. Метод визуализации успеха

Представьте себе ситуацию успешного прохождения оценки заранее. Воображение позитивного исхода снижает стресс и повышает уверенность в собственных силах.

3. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона)

Последовательно напрягайте и расслабляйте группы мышц тела, начиная с ног и заканчивая головой. Это позволяет снять физическое напряжение и психологическое беспокойство.

4. Позитивные аффирмации

Повторение положительных утверждений («Я готов справиться с этой задачей», «Моя самооценка зависит не только от мнения окружающих») укрепляет веру в себя и снижает чувствительность к критике.

5. Физическая активность перед встречей

Небольшая физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов и улучшению настроения. Даже короткая прогулка или растяжка могут существенно уменьшить тревожность.

6. Поддерживающая среда

Общение с коллегами или близкими людьми, которым доверяют, помогает разделить переживания и почувствовать поддержку. Обмен мнениями и рекомендациями уменьшает чувство одиночества и неуверенности.

7. Использование записей и планов действий

Составление четкого плана подготовки к оценке и запись важных моментов способствуют структурированию мыслей и уменьшению беспокойства. Записи помогают сосредоточиться на конкретных аспектах, а не на неопределенных страхах.

Заключение

Выбор конкретной методики зависит от индивидуальных особенностей сотрудника и контекста ситуации. Рекомендуется комбинировать разные методы, учитывая личные предпочтения и эффективность каждого подхода. Важно также помнить, что регулярная практика саморегуляции улучшает способность справляться со стрессовыми ситуациями в будущем.

Задача № 2. Формирование установки быть здоровым

Психологические технологии:

1. **Образовательные программы:** информирование сотрудников о принципах здорового образа жизни, питания, физической активности и профилактике заболеваний. Регулярные лекции, семинары и мастер-классы помогут повысить осведомленность и мотивацию сотрудников заботиться о своем здоровье.

2. **Индивидуальные консультации:** проведение консультаций с психологами и специалистами по здоровому образу жизни позволит сотрудникам получить персонализированные рекомендации, соответствующие их индивидуальным потребностям и особенностям.

3. **Групповые занятия:** организация групповых занятий по фитнесу, йоге, танцам и другим видам физической активности создаст атмосферу поддержки и мотивации среди коллег.

4. **Создание условий для здорового питания:** обеспечение доступностью здоровых продуктов в столовой или кафе предприятия, поощрение выбора полезных блюд.

5. **Регулярная диагностика состояния здоровья:** внедрение регулярных медицинских осмотров и обследований позволит своевременно выявлять проблемы со здоровьем и предотвращать развитие серьезных заболеваний.

Задача № 3. Анализ фактора риска здоровья по данным теста ИТО Л.Н. Собчик

Анализ факторов риска:

Тест ИТО (Интегративный Тест Отношения) позволяет оценить личностные характеристики и отношение индивида к различным аспектам своей жизни, включая здоровье. Для анализа рисков необходимы конкретные показатели по каждому параметру теста:

- Уровень экстраверсии / интроверсии.
- Эмоциональная стабильность / нестабильность.
- Склонность к тревожности.
- Степень выраженности агрессии.
- Уровень самоконтроля.
- Удовлетворенность жизнью.

Примеры возможных выводов:

- Высокий уровень тревожности может указывать на повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений сна.
- Низкий уровень удовлетворенности жизнью может способствовать развитию депрессии и снижению иммунитета.
- Высокая агрессия связана с повышенным риском травм и агрессивного поведения, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Рекомендуется обратиться к специалисту-психологу для интерпретации результатов теста и разработки индивидуальной стратегии профилактики рисков.

Задание № 1. Поддержание здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе

Основные принципы и технологии:

1. **Коммуникационные навыки:** обучение сотрудников эффективным методам коммуникации, позволяющим избегать конфликтов и создавать благоприятную рабочую среду.
2. **Разрешение конфликтов:** разработка процедур разрешения конфликтных ситуаций, направленных на восстановление доверия и улучшение взаимодействия между сотрудниками.
3. **Командообразование:** проведение мероприятий, способствующих укреплению командного духа и повышению уровня сотрудничества внутри коллектива.
4. **Обратная связь:** создание системы конструктивной обратной связи, позволяющей работникам получать объективную оценку своего труда и вносить необходимые изменения.
5. **Поддержка инициативы:** стимулирование инициативности и творчества сотрудников путем предоставления возможностей для самовыражения и реализации идей.
6. **Фокус на индивидуальности:** учет индивидуальных особенностей работников, создание условий для их профессионального роста и личного развития.

Таким образом, поддержание здоровой социально-психологической атмосферы требует комплексного подхода, включающего образовательные мероприятия, профилактику конфликтов и формирование корпоративной культуры, ориентированной на заботу о благополучии сотрудников.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Система критериев оценки определяет оценку успеваемости по каждому заданию (вопросу) экзаменационного билета или заданию для зачета с использованием интервальной шкалы баллов, применяемой в привязке к рейтинговой 100-балльной системе

ОЦЕНКА ОТВЕТА НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВОПРОС В УСТНОЙ ИЛИ ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины. Отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины, но в ответе могут присутствовать неточности. Отражает знание основной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: В ответе отражено знание понятийно-категориального (терминологического) аппарата изучаемой дисциплины, но присутствуют отдельные ошибки и неточности. Ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы. Примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, тривиальны, либо отсутствуют. Ответ неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ характеризуется незнанием, либо фрагментарным представлением о понятийно-категориальном аппарате дисциплины, содержит множество ошибок. Примеры и иллюстрации отсутствуют. Ответ логически непоследователен.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Подсчитывается доля набранных баллов в максимальной сумме баллов за все задания теста:

- Каждый правильный ответ на тестовый вопрос (тип закрытый тест) оценивается в m баллов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);
- Каждый частично правильный ответ на тестовый вопрос (тип закрытый тест) оценивается в $m/2$ баллов независимо от соотношения правильно/неправильно выбранных вариантов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);
- Каждый неправильный ответ на тестовый вопрос (тип закрытый тест) оценивается в 0 баллов.

Оценка «отлично»/ «зачтено» (91-100 баллов) выставляется, если доля набранных баллов составляет 91-100%.

Оценка «хорошо»/ «зачтено» (76-90 баллов), если доля набранных баллов составляет 76-90%.

Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» (61-75 баллов), если доля набранных баллов составляет 61-75%.

Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» (0-60 баллов), если доля набранных баллов составляет не более 60%.