

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.06.2025 16:05:26  
Уникальный программный ключ:  
84665791f4049770b670b22cf26587a2f741522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего  
образования «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Ректор  
НОЧУ ВО «МУПИ»**



**В.В. Борисова**

« 5 » июня 2023 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ  
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ**

**УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной  
деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки**

**направление подготовки  
38.04.02 Менеджмент**

**Профиль подготовки:  
«Стратегический менеджмент и инновации»**

**Квалификация (степень) выпускника – магистр**

**Форма обучения  
Очная**

**Москва 2023 г.**

## **УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки**

ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.

ИУК-6.3. Демонстрирует готовность к построению профессиональной карьеры и определению стратегии профессионального развития на основе оценки требований рынка труда, предложений рынка образовательных услуг и с учетом личностных возможностей и предпочтений.

Компетенция формируется дисциплинами:

Самоменеджмент	1 семестр
Психология жизнестойкости	3 семестр

### **Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции**

#### **Дисциплина «Самоменеджмент»**

#### **Задания в открытой форме**

1. Перечислите техники самоменеджмента
2. Перечислите правила эффективной коммуникации
3. Перечислите принципы формулирования целей
4. Опишите роль личного брендинга в построении карьеры
5. Перечислите преимущества планирования времени в самоменеджменте
6. Перечислите основные правила планирования времени
7. Опишите суть АЛПЕН-метода
8. Назовите основные внешние причины дефицита времени
9. Опишите суть Директ-принципа
10. Перечислите методы раскрытия собственного творческого потенциала
11. Перечислите основные приемы убеждения
12. Опишите роль риторики в управлении людьми
13. Определите суть текущего планирования
14. Назовите основные «похитители» времени
15. Эмоциональные признаки стресса

#### **Тестовые вопросы по дисциплине**

**Вопрос 1.** Основные задачи, рассматриваемые самоменеджментом.

- А) искусство управлять собой, своим временем**
- Б) способность развиваться и совершенствоваться**
- В) совершенствование структуры предприятия
- Г) умение руководить течением своей жизни**
- Д) маркетинговая политика предприятия

**Вопрос 2.** Управление собой включает .....

- А) поддержание физического здоровья**
- Б) поощрение подчиненных

- В) порицание подчиненных
- Г) **рациональное распределение сил**

**Вопрос 3.** Для жизненных целей характерны следующие черты:

- А) приемлемость для участников процесса их достижения
- Б) **измеримость**
- В) **определенность во времени, сроках достижения**
- Г) **достижимость**
- Д) единоличие в достижение целей

**Вопрос 4.** Цели, для которых характерна самая большая конкретизация и детализация

- А) Долгосрочные цели
- Б) Среднесрочные цели
- В) **Краткосрочные цели**
- Г) таких целей нет

**Вопрос 5.** От общего планового периода (год, месяц, неделя, день) на планирование надо тратить не более

- А) **1% времени**
- Б) от 3,5% до 5% времени
- В) от 2% до 3% времени

**Вопрос 6.** Категория дел в соответствии с принципом Эйзенхауэра которые, как правило, оседают на письменном столе. Даже подчиненные не должны приниматься за задачи этой группы.

- А) **Менее срочные/менее важные задачи**
- Б) Срочные/менее важные дела
- В) Менее срочные/важные задачи
- Г) Срочные/важные дела

**Вопрос 7.** Требования, предъявляемые к информации в менеджменте:

- А) актуальность
- Б) точность и достоверность
- В) **Все варианты верны**
- Г) оптимальность систематизации

**Вопрос 8.** Нормы, необходимые при общении с руководителем и подчиненным

- А) **сдержанность**
- Б) **такт**
- В) повышенная раскованность
- Г) усиленное внимание

**Вопрос 9.** Методы и приемы делового общения менеджера.

- А) **создание благоприятного психологического климата деловой беседы**
- Б) умение поощрять подчиненных
- В) умение порицать подчиненных
- Г) использование приемов разрядки отрицательных эмоций и самоуспокоения
- Д) умение защищаться от некорректных собеседников и партнеров

**Вопрос 10.** Метод самоуспокоения, основанный на расслаблении мышечной системы, вслед за которой расслабляется и нервная система.

- А) метод рационализации

- Б) метод визуализации
- В) метод релаксации**
- Г) метод анализа

**Вопрос 11.** Здоровый образ жизни включает в себя:

- А) рациональное питание**
- Б) отказ от курения**
- В) умеренное потребление алкоголя
- Г) разумное чередование труда и отдыха**
- Д) оптимизация психологических нагрузок в процессе трудовой деятельности**
- Г) создание культа здорового образа жизни
- Д) отведение отдыху большего количества времени

**Вопрос 12.** Негативные последствия стресса:

- А) снижение трудоспособности**
- Б) ухудшение показателей работы**
- В) стремление к карьерному росту
- Г) стремление к материальному поощрению
- Д) снижение адаптационных возможностей организма**
- Е) деформация личности**

**Вопрос 13.** Производственные стрессоры:

- А) перегрузки
- Б) однообразная работа
- В) Все перечисленные варианты**
- Г) взаимоотношения с коллегами, клиентами
- Д) микроклимат рабочего помещения
- Е) интерьер, дизайн помещения

**Вопрос 14.** Важнейшей целью контроля является:

- А) предотвращение ошибок**
- Б) дифференциация жизненных целей во времени
- В) активизирование «человеческого фактора»

**Вопрос 15.** Самоконтроль руководителя – это:

- А) контроль процесса труда
- Б) целевой контроль
- В) оба ответа верны**

**Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции**

### **Дисциплина «Психология жизнестойкости»**

**Задания в открытой форме**

1. Дайте определение понятию трудной жизненной ситуации
2. Перечислите факторы детерминантов поведения человека в трудной жизненной ситуации
3. Назовите психологические теории поведения человека в трудных жизненных ситуациях
4. Охарактеризуйте теорию жизнестойкости
5. Опишите необходимость изучения теории жизнестойкости
6. Охарактеризуйте психотехнологии развития жизнестойкости личности

7. Перечислите психотехнологии развития жизнестойкости личности
8. Опишите методику «Привычка жить»
9. Опишите программы развития жизнестойкости
10. Охарактеризуйте программу психологического сопровождения личности
11. Определите суть когнитивно-поведенческой терапии
12. Охарактеризуйте развитие смысловых ориентаций
13. Перечислите стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
14. Опишите когнитивные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
15. Опишите социальные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях

### Тестовые вопросы по дисциплине

**Вопрос 1.** В чем суть процесса виктимизации личности:

- А) человек ощущает себя униженным и отвергнутым обществом;
- В) человек воспринимает себя как жертву;**
- С) человек страдает от излишнего внимания к себе со стороны окружающих.

**Вопрос 2.** Студенческая среда является факторов виктимизации личности, в связи с тем, что:

- А) с возрастом учащихся, способами свободного времяпровождения, свободным общением, возможностью не работать;**
- В) с перегруженностью заданиями, необходимостью сдавать зачеты и экзамены, напряженными отношениями и возможными конфликтами с преподавателями;
- С) с отсутствием любимого человека, непониманием со стороны родителей, неприятием одногруппниками.

**Вопрос 3.** Концептуальные основы «гуманистического воспитания», повлиявшие на развитие образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, были отражены в следующем философском течении:

- А) экзистенциализме;**
- В) постмодернизме;
- С) психоанализе.

**Вопрос 4.** Какому понятию для обозначения группы лиц с психофизическими отклонениями дано определение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»:

- А) инвалид;
- В) лицо с умственными отклонениями;
- С) лицо с ограниченными возможностями здоровья.**

**Вопрос 5.** Какие термины, обозначающие лицо с психофизическими дефектами, можно отнести к социальной модели инвалидности:

- А) лицо с ОВЗ;**
- В) человек с особыми образовательными потребностями;**
- С) лицо с нарушением здоровья.

**Вопрос 6:** Основные понятия жизнестойкости

- А) Способность избегать стресса
- В) Способность адаптироваться и справляться с трудностями**
- С) Способность быть счастливым в любой ситуации

D) Способность контролировать других людей

**Вопрос 7.** Какой из следующих факторов не является компонентом жизнестойкости

- A) Вовлеченность
- B) Контроль
- C) Изоляция**
- D) Принятие риска

**Вопрос 8.** Когнитивные аспекты жизнестойкости

- A) Игнорирование проблемы
- B) Позитивное восприятие трудной ситуации**
- C) Упрощение ситуации
- D) Сравнение себя с другими

**Вопрос 9.** Какой из следующих подходов помогает развивать жизнестойкость

- A) Пессимизм
- B) Оптимизм**
- C) Изоляция
- D) Негативное мышление

**Вопрос 10.** Что такое эмоциональная устойчивость

- A) Способность избегать эмоций
- B) Способность сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях**
- C) Способность подавлять эмоции
- D) Способность быть эмоциональным

**Вопрос 11.** Какой из следующих методов помогает развивать эмоциональную устойчивость

- A) Медитация**
- B) Изоляция от других
- C) Негативное саморазмышление
- D) Игнорирование своих чувств

**Вопрос 12.** Почему социальная поддержка важна для жизнестойкости

- A) Она уменьшает стресс и помогает справляться с трудностями.**
- B) Она делает человека зависимым от других.
- C) Она не имеет значения для жизнестойкости.
- D) Она мешает развитию независимости.

**Вопрос 13.** Какой из следующих видов поддержки считается наиболее эффективным

- A) Эмоциональная поддержка
- B) Финансовая поддержка
- C) Информационная поддержка
- D) Все вышеперечисленное**

**Вопрос 14.** Копинг-стратегии

- A) Способы, которыми люди справляются со стрессом и трудностями.**
- B) Избегание проблем.
- C) Подавление эмоций.
- D) Негативное мышление.

**Вопрос 15.** Какой из следующих методов является активной копинг-стратегией

- A) Избегание проблемы

**В) Поиск информации о проблеме**

- С) Подавление эмоций
- Д) Негативное саморазмышление

**Вопрос 16.** Почему принятие риска важно для жизнестойкости

- А) Оно позволяет избежать трудностей.
- В) Оно способствует личностному росту и развитию.**
- С) Оно всегда приводит к неудачам.
- Д) Оно не имеет значения для жизнестойкости.

**Вопрос 17.** Какой из следующих примеров иллюстрирует принятие риска

- А) Отказ от новых возможностей из страха неудачи.
- В) Попытка нового хобби, несмотря на страх перед неудачей.**
- С) Избегание общения с новыми людьми.
- Д) Оставление старой работы без плана на будущее.

**Вопрос 18.** Что подразумевает личностный рост в контексте жизнестойкости

- А) Устойчивость к изменениям
- В) Способность учиться на ошибках и развиваться через трудности**
- С) Отказ от изменений в жизни
- Д) Игнорирование своих слабостей

**Вопрос 19.** Какой из следующих подходов способствует личностному росту

- А) Самокритика без конструктивной оценки
- В) Открытость к новым опытам и обучению на ошибках**
- С) Сравнение себя с другими людьми в негативном ключе
- Д) Изоляция от окружающих

**Вопрос 20.** Какие факторы способствуют повышению жизнестойкости личности

- А) Социальная поддержка, оптимизм, активные копинг-стратегии**
- В). Изоляция, пессимизм, избегание проблем
- С). Негативное мышление, отсутствие целей
- Д). Все вышеперечисленное

**Методика оценки сформированности компетенции**

Оценка сформированности компетенции проводится по 100 – бальной системе.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста. ИУК-6.3. Демонстрирует готовность к построению профессиональной карьеры и определению стратегии профессионального развития на основе оценки требований рынка труда, предложений рынка образовательных	выполнение 70% и более оценочных средств по определению уровня достижения результатов обучения по дисциплине

услуг и с учетом личностных возможностей и предпочтений.	
---	--