

Титульный лист

- Направление Естественные науки Инженерные науки
 Математика и информатика Социальные и гуманитарные науки
 Экономика и управление
- Вариативный блок 1 2 3 4 5
- Курс 1 2 3 4 5 отсутствует

Фамилия ОХАПКИНА

Имя ЕЛИЗАВЕТА

Отчество СЕРГЕЕВНА

Дата рождения 15 10 2002

Город участия ЕКАТЕРИНБУРГ

Аудитория И521

Телефон 89995611757

Дата 03 02 2024

Подпись

Пример
заполнения

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф
Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



Проверочный лист
Заполняется участниками

Направление Естественные науки Инженерные науки
 Математика и информатика Социальные и
 Экономика и управление гуманитарные науки

Вариативный блок 1 2 3 4 5

Курс 1 2 3 4 5 отсутствует

Город участия ЕКАТЕРИНБУРГ

Заполняется организаторами

Количество доп. листов **Количество черновиков к проверке :**

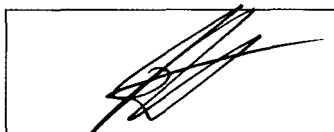
Время выхода с **до :**

Протокол проверки
Заполняется жюри

| Номер задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Балл члена жюри №1 | 9 | 4 | | | | | | | | |
| Балл члена жюри №2 | 9 | 4 | | | | | | | | |

Итоговый балл 53

Подпись члена жюри №1



Подпись члена жюри №2



Пример заполнения

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф
Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



Блок 3 - Вариативная часть

1) Если прибегать к теории темпераментов, которая строится на физиологических особенностях (конституции) нервной системы человека, то наиболее подходящим тип людей для работы в условиях изоляции - это люди с сильной и устойчивой нервной системой - то-е сангвиники.

Такие люди отличаются позитивным взглядом на мир, легкостью в общении, экстравертными чертами, хорошей способностью к ~~адаптации~~ ~~выстраиванию~~ взаимоотношениям с коллегами, добротой, отзывчивостью.

Работа в условиях изоляции, а так же связанная с постоянными рисками и нахождением в экстремальных условиях, такая как например как работа на подводке или в Арктике, требует психологической устойчивости, развитых процессов адаптации, высокой работоспособности.

Это необходимо для способности человека - работника продуктивно выполнять поставленные перед ним задачи избегая эмоционального и психологического истощения, которые негативно влияют на результативность и безопасность работы. Так же эти качества позитивно влияют на способность к работе в команде, так как помогают избежать лишних конфликтов, которые в свою очередь в условиях изоляции могут обострятся на столько, что сделают невозможным продолжение работы.

Подводя ко второму вопросу так же необходимо указать, что ~~важно~~ ~~важно~~ ~~важно~~ что открытость работников и способность выразить эмоции, ~~перевести в конструктив~~, так же является необходимостью, т.к. позволяет справиться с психологической нагрузкой не накапливая ее разрешением разногласий, споров и конфликтов. 108

2) Юмор как раз может служить одним из таких защитных средств выражения, юмор позволяет снять скопившееся напряжение в дружелюбной форме. Юмор как механизм борьбы со стрессом позволяет позитивно рассмотреть даже критические ситуации, поддерживает дух команды и позволяя ~~используя~~ "оставаясь с холодной головой", не поддаваясь панике справляться с возникшими трудностями. Юмор - как песня - подбадривает, анимирует позитивное ~~эмоции~~ ~~эмоции~~ поднимает мотивацию команды

Не стоит так же забывать, что юмор - по мимо механизма борьбы с тревогой и стрессом, ~~является~~ является прекрасным средством взаимодействия в коллективе, немим, "социальным клеем". Человек с развитым чувством юмора чаще располагает к себе людей, более прост в бытовом общении. Особенно если человек умеет посмеяться и над собой, 105

③ На физиологическом уровне можно проводить тесты направленные на выяснение основных характеристик нервной системы например:

1) тест на реактивность нервной системы с бегущей точкой. Испытуемому предлагается натать на кнопку когда точка будет в определенном, отмеченном месте экрана.

2) тест на силу нервной системы использующий метод квадратов. Лист расширяется на 8 квадратов и предлагают испытуемому за определенное кол-во времени составить наибольшее кол-во точек сначала в первом, затем во втором и т.д. квадратах

3) так же мне кажется необходимо проводить тестирование ~~на реакцию~~ реакции человека на стресс и умение с ним справиться, что можно выявить с помощью опросников

Для выяснения темперамента ~~можно~~ можно просить индивидов проходить опросники. Потенциальным сотрудникам так же можно задать тесты на определение эмоционального интеллекта и уровня эмпатии 85

④ В группе риска, как мне кажется могут находиться сотрудники, которые хуже всего умеют справиться со стрессом, склонные к ~~нервозности~~ перевозбуждению, тревожности, пессимизму. Такие люди ~~будут~~ будут скорее всего испытывать трудности с работой и социализацией в экстремальных условиях, они так же могут негативно влиять на всю команду в целом, "похищая боевой дух" и мотивацию других сотрудников.

Самое главное, в психологическом сопровождении таких людей - это научить их борьбе с негативными мыслями, тревогой, дать им способ для сублимации стресса в более продуктивные формы деятельности, снизить эмоционального переадресацию. Умение останавливать негативные мысли - в этом может помочь

