

Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление подготовки / специальность: Психология
Профиль / специализация: Психология труда
Дисциплина: Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Формируемые компетенции: ПК-2

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена и зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания Экзамена
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно- программногo материала.	Отлично
-----------------	--	---------

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно Не зачтено	Удовлетворительно Зачтено	Хорошо Зачтено	Отлично Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.

Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей

2. Перечень вопросов к зачету, экзамену. Образец экзаменационного билета.

Примерный перечень вопросов к зачёту.

Компетенция ПК 2:

1. История возникновения учения о стрессе. Г. Селье - родоначальник и основатель концепции стресса.
2. Понятие общего адаптационного синдрома.
3. Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых.
4. Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса.
5. Теории индивидуальных различий стресса.
6. Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека.
7. Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость).
8. Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса.
9. Стресс как адаптивная реакция. Адаптационная система организма.
10. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.
11. Работа эндокринной системы при стресс-реакциях.
12. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса.
13. Сердечно-сосудистая система и стресс.
14. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Общий адаптационный синдром.
15. Стресс как эмоциональная напряженность.
16. Стресс как тип критической ситуации.
17. Объективистский подход к пониманию стресса.
18. Субъективистский подход к пониманию сущности стресса.
19. Функции стресса (адаптационная, дезадаптивная, мобилизационная, интеграционная, защитная, деструктивная).
20. Классификация стрессов.

Примерный перечень вопросов к экзамену

Компетенция ПК 2:

21. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения.
22. Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса.
23. Роль индивидуально-психологических и личностных качеств в возникновении и протекании стресса.
24. Факторы стресса и стрессорной ситуации.
25. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Экстремальные условия жизнедеятельности и условий труда.
26. Потенциальные источники стресса.
27. Служебные и общесоциальные факторы стресса жизни.
28. Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.
29. Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома
30. «Болезни стресса». Психосоматические болезни как последствия воздействия стресс-факторов.
31. Воздействие стресса на иммунную систему.
32. Посттравматическое стрессовое расстройство.
33. Эмоциональные, когнитивные, социально-психологические проявления стресса на разных стадиях его развития.
34. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.
35. Объективные методы изучения стресса.
36. Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса.
37. Проективная диагностика стрессовых состояний.
38. Стресс в экстремальных видах деятельности. Боевой стресс.
39. Профессиональный стресс.
40. Эмоциональной, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов.
41. Понятие психологической профилактики стресса.
42. Фармакологическая и немедикоментозная профилактика и коррекция стресса.
43. Комплексный подход к преодолению стресса (С. Гремлинг и С. Ауэрбах).
44. Внешние способы профилактики стрессовых состояний.
45. Способы внутренней профилактики стресса.
46. Психологическая характеристика боевого стресса.
47. Острый, хронический и посттравматический стресс.
48. Формирование стрессоустойчивого поведения.

Образец экзаменационного билета

Дальневосточный государственный университет путей сообщения		
Кафедра (к704) Общая, юридическая и инженерная психология 3 семестр, учебный год	Экзаменационный билет № по дисциплине Психология стресса и стрессоустойчивого поведения для направления подготовки / специальности 37.03.01 Психология профиль/специализация Психология труда	«Утверждаю» Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент «__» _____ 20__ г.
1. Внешние способы профилактики стрессовых состояний (ПК 2)		
2. Факторы стресса и стрессорной ситуации (ПК 2)		

Примечание. В каждом экзаменационном билете должны присутствовать вопросы, способствующих формированию у обучающегося всех компетенций по данной дисциплине.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

Задание 1 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Что общего у биологического и психологического стресса?

- а. участие гормонов надпочечников;
- б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г. «размытые» временные рамки

Задание 2 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Укажите пример «психологического» стресса.

- а. воспалительная реакция после ожога;
- б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г. травма, связанная с падением

Задание 3 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

Задание 4 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

Задание 5 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- а. к изменению общего эмоционального фона»;
- б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в. к изменениям в характере; г. к невротическим состояниям

Задание 6 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому

Задание 7 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

Задание 8 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. сильный и длительный

Задание 9 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?

- а. тип высшей нервной деятельности;
- б. родительские сценарии;
- в. условия труда;
- г. прогноз будущего

Задание 10 (ОПК 2)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

4. Оценка ответа обучающегося на вопросы экзаменационного билета, зачета

Оценка ответа обучающегося на вопросы экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие

Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.