

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

**Направление: 37.04.01 Психология**

**Направленность (профиль): Психология труда**

**Дисциплина: Стресс- менеджмент в организациях**

**Формируемые компетенции:**

**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 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			
	Неудовлетворитель	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	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	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных
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 и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета**

ПК 1, ПК 4

1. Понятие об адаптации.
2. Стадии процесса адаптации.
3. Виды адаптации.
4. Понятие о гомеостазе.
5. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
6. Понятие о функциональном состоянии.
7. Виды функциональных состояний.
8. Понятие о профессиональной надежности.
9. Физиологический и психологический подходы к изучению стресса.
10. Теория стресса Г. Селье.
11. Острые стрессовые реакции и хронический стресс.
12. Эмоциональный и информационный стресс.
13. Понятие профессионального стресса.
14. Концепция профессионального здоровья.
15. Стресс-факторы порофессиональной деятельности госслужащего.
16. Методы саморегуляции психоэмоционального состояния.
17. Методы диагностики стрессоустойчивости.
18. Копинг: определение, виды.
19. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.

20. Механизмы психологических защит.
21. Методы диагностики защитно-совладающего поведения.
22. Стрессоустойчивость.
23. Пути и методы повышения стрессоустойчивости.
24. Стресс и профессиональная адаптация. Дезадаптация.
25. Профессиональные деформации и деструкции, как следствие стрессовых состояний.
26. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя.
27. Влияние стресса на соматическое здоровье человека.
28. Методы профилактики стресса в трудовом коллективе.
29. Здоровый образ жизни как средство повышения устойчивости к стрессу
30. Синдром профессионального выгорания.

Ситуационная задача. Психоэмоциональный статус студента 2 курса характеризовался угнетённостью, подавленностью, высокой тревожностью, нарушением сна и аппетита; работоспособность по скорости вначале была высокой, но затем снижалась, а по времени, и особенно, по точности работы была снижена. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов выше нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов, минералокортикоидов, тироксина и половых гормонов – ниже нормы. Задание: Оцените состояние адаптации данного студента. Определите тип адаптационной реакции, которой соответствуют данные показатели? Укажите биологические (физиологические) и психологические симптомы состояния студента. Назовите здоровьесберегающие методы и технологии, которые могли бы изменить состояние студента в лучшую сторону?

### 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

1. Фактор, приводящий к развитию стресса, определяют термином:
  1. стимул;
  2. раздражитель;
  3. сигнал;
  4. стрессор;
2. Какие факторы, вызывающие стресс, наиболее характерны для профессиональной деятельности государственных служащих?
  1. физико-химические;
  2. информационно-семантические;
  3. организационные;
  4. биологические;
3. Важнейшим фактором, определяющим стрессоустойчивость человека, является:
  1. функциональное состояние организма;
  2. профессиональный опыт;
  3. темперамент;
  4. высокий уровень ответственности;
4. Какую стратегию поведения следует использовать в условиях стресса?
  1. затратную;
  2. компромиссную;
  3. преодолевающую;
  4. избегающую;
5. Кто является основоположником учения о стрессе?
  1. Дж. Уотсон;
  2. И.М. Сеченов;
  3. Г. Селье;
  4. И.П. Павлов;
6. Тип поведения, характеризующийся адекватным расходом ресурсов и своевременным их восстановлением, называется:
  1. преодолевающим;
  2. затратным;
  3. избегающим;
  4. экономным;
7. Группа заболеваний, возникающих при разрушительном действии стресса, определяется термином:
  1. психические;
  2. соматические;
  3. эндокринные;
  4. психосоматические;
8. Стресс по своей сути является:

1. реакцией избегания;
2. общей приспособительной реакцией;
3. частной приспособительной реакцией;
4. специфической реакцией;

9. В качестве основы для разработки мероприятий по повышению устойчивости к стрессу следует рассматривать концепцию:

1. профессиональной пригодности;
2. профессиональной адаптации;
3. профессиональной надежности;
4. профессиональной ориентации.

10. Стадия протекания стресса, характеризующаяся экстренной мобилизацией защитных ресурсов, называется:

1. стадия тревоги;
2. стадия резистентности;
3. стадия истощения;
4. стадия декомпенсации.

11. Стресс это реакция:

1. нейтральная;
2. специфическая;
3. неспецифическая;
4. стимул-реакция;

12. К психологическим детерминантам эффективной деятельности в условиях стресса следует отнести:

1. мотивы и установки;
2. память и представление;
3. свойства внимания;
4. мышление;

13. В основе стресса лежит реакция:

1. эндокринной и нервной системы;
2. сердечно-сосудистой системы;
3. дыхательной системы;
4. системы пищеварения;

14. Система мероприятий по управлению состоянием стресса обозначается термином:

1. борьба со стрессом;
2. стресс-менеджмент;
3. стресс-профилактика;
4. стресс-избегание.

15. К нормальному функциональному состоянию организма относится:

1. утомление;
2. хроническое утомление;
3. переутомление;
4. все ответы верны;

16. При каком виде функциональных состояний не обеспечивается профессиональная надежность?

1. нормальное функциональное состояние;
2. пограничное функциональное состояние;
3. все ответы верны;
4. все ответы неверны;

17. Какое воздействие на деятельность оказывает дистресс?

1. организующее;
2. повышает работоспособность;
3. нейтральное;
4. дезорганизующее;

18. Под адаптацией понимают: 1. процесс развития заболевания в изменяющихся условиях среды обитания 2. процесс приспособления организма к неизменным условиям среды обитания 3. процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды обитания

19. Признаками синдрома профессионального выгорания могут быть:

1. психическое истощение, снижение самооценки, негативное отношение к работе
2. симптомы депрессии 3. физическое истощение
4. порывы энтузиазма

20. К психологическим методам коррекции функциональных состояний относится:

1. музыкальное кондиционирование;
2. массаж БАТ;
3. электротранквилизация;

4. все ответы верны;

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 бальной 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, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворитель	Удовлетворитель	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	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.	. 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.