

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.