

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 10:51:12
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa6791728f30a630d541b0e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии

Кафедра психологии труда и психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры психологии
труда и психологического
консультирования

Протокол от «16» 01 2025 г. № 8
Зав. кафедрой _____

/Кутергина И.Г./

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Программа подготовки: Организационная психология

Москва
2025

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-2. Способен к пониманию организационного консультирования, роли организационного консультанта и используемых им подходов и инструментов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основы психологии личности, ее развития и саморазвития; - факторы саморазвития личности; уметь: - анализировать, обобщать, делать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности; - определять условия, стимулирующие саморазвитие личности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, доклад, презентация	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания доклада, шкала оценивания презентации

Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основы психологии личности, ее развития и саморазвития; - факторы саморазвития личности; уметь: - анализировать, обобщать, делать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности; - определять условия, стимулирующие саморазвитие личности; владеть: технологиями саморазвития личности.	Устный опрос, конспект, аннотация текста, доклад, презентация	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания доклада, шкала оценивания
-------------	---	--	---	--

					презентации
СПК-2	пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основные психологические технологии решения задач по развитию профессиональной карьеры; - принципы построения и реализации инновационных подходов развития профессиональной деятельности персонала организации. уметь: - использовать на практике технологии развития и обучения персонала организации, планирование и целеполагание профессионального развития.	Устный опрос, конспект, аннотация текста, доклад, презентация	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания доклада, шкала оценивания презентации
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основные психологические технологии решения задач по развитию профессиональной карьеры; - принципы построения и реализации инновационных подходов развития профессиональной деятельности персонала организации. уметь: - использовать на практике технологии развития и обучения персонала организации, планирование и целеполагание профессионального развития. владеть: - методиками и технологиями психодиагностики профессионального развития; - навыками разработки инновационных психотехнологий развития профессиональной карьеры.	Устный опрос, конспект, аннотация текста, доклад, презентация	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания доклада, шкала оценивания презентации

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
--------------------	---------------------	-------

Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания доклада

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение текстом доклада	10
	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	7
	Соответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное	4

	количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	
	Несоответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Понятие стресс-менеджмента.
2. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
3. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
4. Отечественные программы управления производственными стрессами
5. Определения понятия «здоровье» и различные стороны этого понятия.
6. Медико-биологическая, психологическая и социальная сущности здоровья.
7. Индивидуальное здоровье и его составляющие.
8. Профессиональное здоровье.
9. Понятие образа жизни и его компоненты.
10. Группы факторов риска, влияющих на здоровье.

Примерная тематика докладов

1. Факторы рабочей среды, влияющие на травматизм, несчастные случаи и развитие профессиональных заболеваний.
2. Классификация профессиональных заболеваний.
3. Меры профилактики профессиональных заболеваний, травматизма и несчастных

случаев на производстве.

4. Психологическая защита как регулятор здорового поведения.
5. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
6. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
7. Работа как источник стресса.
8. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
9. Формы проявления производственных стрессов.
10. Трудоголизм.

Примерная тематика презентаций

1. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
2. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья.
3. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика.
4. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями
5. Специфические профилактические программы.
6. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.
7. Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.
8. Локус контроля и волевые качества личности.
9. Проявление воли в условиях риска.
10. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями.

Примерные вопросы к зачету с оценкой

1. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
2. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
3. Отечественные программы управления производственными стрессами
4. Профессиональные заболевания и стресс.
5. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.
6. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
7. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
8. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
9. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения.
10. Формы проявления производственных стрессов.
11. Работа как источник стресса.
12. Влияние стресса на физиологию человека.
13. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
14. Причины производственных стрессов.
15. Формы проявления производственных стрессов.
16. Трудоголизм.
17. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
18. Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей в достижении цели, и её функции.

19. Локус контроля и волевые качества личности.
20. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений. Классификация типов принятия решений.
21. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями. Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.).
22. Диагностика профессиональных стрессов.
23. Организация мониторинга состояния работников.
24. Методы диагностики стрессовых состояний.
25. Методы диагностики профессионального выгорания.
26. Диагностика индивидуальных компонентов стрессоустойчивости.
27. Компоненты стрессоустойчивости.
28. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются оценка составление конспектов, устные опросы, аннотирование текстов, подготовка докладов и презентаций.

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы. Подготовка докладов предполагается по содержащимся в рабочей программе дисциплины темам.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практически навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 20 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете с оценкой, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам в билете.

Шкала оценивания зачета с оценкой

Баллы	Критерии оценивания
20-17	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно и аргументировано ответил на все вопросы с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.

16-13	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
12-8	Магистрант не достаточно прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал недостаточно систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; не связывает теорию с практикой.
7-0	Магистрант не усвоил предусмотренный программный материал; не ответил на большинство вопросов преподавателя, не связывает теорию с практикой.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Баллы	Оценивание по 5-балльной системе
100-81	Отлично
80-61	Хорошо
60-41	Удовлетворительно
40-0	Неудовлетворительно