Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра менеджмента

Паспорт
расчетно-графического задания (работы)

по дисциплине «Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер», 2 семестр

1. Методика оценки

Выполнение расчетно-графического задания (работы) (далее - РГЗ(Р)) является формой текущей аттестации (контроля) по дисциплине, предусмотренной учебным планом.

Цель РГЗ(Р): закрепление и проверка уровня владения учебным материалом по теоретическим темам и темам практических заданий, а также формирование навыков разработки визуального материала.

РГЗ(Р) выполняется индивидуально.

Перед выполнением задания студент должен повторить конспекты лекций, просмотреть видео-лекции, изучить рекомендованную литературу и интернет-источники, повторно изучить материалы практических заданий.

Преподаватель осуществляет руководство по выполнению задания, оказывает консультационную помощь и принимает отчет по РГЗ(Р).

По результатам выполнения РГЗ(Р) заполняется отчет, который состоит из следующих частей:

1. Титульный лист (см. приложение 1)
2. Введение (актуальность, цель, задачи).
3. Основная часть (задания РГЗ (Р)).
   3.1 Задание 1 РГЗ(Р).
   3.2 Задание 2 РГЗ(Р).
   3.3 Задание 3 РГЗ(Р).
4. Заключение (выводы и рекомендации).
5. Список литературы и источников.
6. Приложение.

Требования к оформлению:

Объем РГЗ(Р) до 20 страниц. РГЗ(Р) должно содержать: описание используемых психодиагностических методик; сведения о респонденте (пол, возраст, профиль обучения, трудовая занятость при наличии); результаты прохождения каждой методики в виде таблиц с полученными («сырыми») баллами и (или) скриншотов онлайн-тестирования; интерпретацию результатов по каждой методике; обобщенный психологический портрет, отражающий уровень психологического стресса, преобладающие копинг-стратегии, особенности когнитивной регуляции эмоций, уровень жизнеспособности (резильентности), сильные стороны личности и зоны развития; практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости, развитию конструктивных стратегий совладающего поведения и навыков эмоциональной саморегуляции; заключение с краткими выводами по результатам проведенного исследования.

В разделе «Приложение» должны быть представлены скриншоты результатов прохождения всех психодиагностических методик, использованных при выполнении РГЗ (Р).

Отчет в установленные сроки сдается на кафедру для проверки. Преподаватель оценивает качество работы, отмечает положительные стороны и недостатки работы и определяет, допускается ли она к защите.

При необходимости преподаватель возвращает РГЗ(Р) студенту для доработки и устанавливает сроки повторного предоставления для проверки. До защиты работы

студентом должны быть сделаны необходимые исправления и дополнения по всем замечаниям преподавателя.

При положительном результате оценивания РГЗ(Р) студент её распечатывает, передает на кафедру и защищает до сессии в назначенное преподавателем время.

Защита РГЗ(Р) состоит в индивидуальном устном собеседовании студента с преподавателем. В процессе защиты выявляется уровень знаний студента, степень его самостоятельности при выполнении работы. По результатам защиты студенту выставляется оценка в соответствии с критериями, приведенными в п. 2 настоящего Паспорта.

2. Критерии оценки результатов обучения, соотнесенных с уровнями освоения индикаторов достижения компетенций

Общие правила выставления оценок текущей аттестации определяются балльно-рейтинговой системой, установленной локальным актом НГТУ.

РГЗ(Р) считается выполненной **на продвинутом** уровне, если структура, содержание и оформление работы соответствует требованиям. Все части РГЗ(Р) согласованы, текст логично выстроен и является авторским, приведены аргументы в поддержку своего мнения. Присутствуют ссылки на нормативные документы и актуальную литературу. Работа представлена для проверки в установленные сроки. Анализ каждого из разделов РГЗ(Р) свидетельствует о том, что совокупность результатов ее выполнения и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций не содержит пробелов. Закрепленные за РГЗ(Р) компетенции сформированы на продвинутом уровне. Оценка составляет *от 34 до 40 баллов*.

РГЗ(Р) считается выполненной **на базовом** уровне, если структура, содержание и оформление работы соответствует требованиям, но работа содержит единичные не принципиальные ошибки, исправленные после замечаний преподавателя. Все части РГЗ(Р) согласованы, текст логично выстроен и является авторским. Присутствуют ссылки на нормативные документы и актуальную литературу. Работа представлена для проверки в установленные сроки. Анализ каждого из разделов РГЗ(Р) свидетельствует о том, что совокупность результатов ее выполнения и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит несущественные пробелы. Закрепленные за РГЗ(Р) компетенции сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 26 до 33 баллов.*

РГЗ(Р) считается выполненной **на пороговом** уровне, если структура, содержание и оформление работы соответствует требованиям, но работа содержит ошибки, неоднократно исправляемые после замечаний преподавателя. Части РГЗ(Р) в целом согласованы. Присутствуют ссылки на нормативные документы и актуальную литературу. Работа представлена для проверки в установленные сроки. Анализ каждого из разделов РГЗ(Р) свидетельствует о том, что совокупность результатов ее выполнения и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит пробелы. Закрепленные за РГЗ(Р) компетенции сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от 20 до 25 баллов*.

РГЗ(Р) считается **не выполненной** (ниже порогового уровня), если структура, содержание и оформление работы не соответствует требованиям, работа содержит существенные ошибки, не исправленные после замечаний преподавателя. Части РГЗ(Р) не согласованы, отсутствуют аргументы в поддержку мнения автора. Отсутствуют ссылки на нормативные документы и актуальную литературу. Работа не представлена для проверки в установленные сроки. Анализ каждого из разделов РГЗ(Р) свидетельствует о том, что совокупность результатов ее выполнения и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит множество существенных пробелов. Закрепленные за РГЗ(Р) компетенции не сформированы. Оценка составляет *менее 20 баллов*.

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за РГЗ(Р) учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

РГЗ(Р) как форма текущей аттестации (контроля) по дисциплине считается успешно выполненной, если сумма полученных баллов по всем его заданиям составляет от 20 до 40 баллов включительно.

4. Пример заданий РГЗ(Р)

В современных условиях стресс является неотъемлемой частью профессиональной и личной жизни человека. Способность эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, регулировать эмоциональное состояние и использовать конструктивные стратегии совладающего поведения является одной из важнейших компетенций современного специалиста. Для формирования навыков самодиагностики и развития стрессоустойчивости студенту предлагается провести комплексную психологическую диагностику с использованием стандартизированных психодиагностических методик, проанализировать полученные результаты и составить собственный психологический портрет.

Задания:

1. Проведите психодиагностическое обследование с использованием следующих методик:

– шкала психологического стресса PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion) в адаптации Н. Е. Водопьяновой;

– опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк;

– опросник стратегий когнитивной регуляции эмоций Н. Гарнефски - В. Крайг в адаптации Е. И. Рассказовой, А. Б. Леоновой и И. В. Плужникова;

– тест жизнеспособности человека А. В. Махнача.

2. На основании результатов диагностики составьте собственный психологический портрет. В диагностическом заключении необходимо представить:

– сведения о респонденте:

– пол;

– возраст;

– направление (профиль) обучения;

– место работы (при наличии);

– результаты по каждой методике с указанием полученных («сырых») баллов;

– интерпретацию результатов каждой методики;

– обобщенный психологический портрет личности, включающий:

– уровень психологического стресса;

– преобладающие копинг-стратегии;

– особенности когнитивной регуляции эмоций;

– уровень жизнеспособности (резильентности);

– сильные стороны личности;

– возможные психологические риски и зоны развития.

3. Разработайте практические рекомендации по повышению собственной стрессоустойчивости. Рекомендации должны включать:

– способы профилактики эмоционального выгорания;

– методы саморегуляции эмоционального состояния;

– рекомендации по развитию конструктивных копинг-стратегий;

– приемы повышения жизнеспособности и психологической устойчивости;

– индивидуальный план на ближайшие 3-6 месяцев.

Приложение

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра Менеджмента

Расчетно-графическое задание
«Психодиагностика стрессоустойчивости и составление психологического портрета личности»

Дисциплина «Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер»

Выполнил:		**Проверил:**	
Студент	_____	Преподаватель:	_____
Факультет	_____		
Направление (специальность) подготовки	_____	Балл: _____	
Группа	_____	Оценка: *зачтено/не зачтено*	
Шифр	_____		
	_____ подпись		_____ подпись
Дата сдачи:	«__»_____20__г.	Дата защиты:	«_»_____20___г.

Новосибирск 20___