

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN LANG
KHOA XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

ĐỀ THI, ĐÁP ÁN/RUBRIC VÀ THANG ĐIỂM
THI KẾT THÚC HỌC PHẦN
Học kỳ 2, năm học 2023-2024

I. Thông tin chung

Tên học phần:	Quản lý Stress với nhân viên xã hội		
Mã học phần:	DCX0160	Số tín chỉ:	03
Mã nhóm lớp học phần:	232_DCX0160_01		
Hình thức thi: Tự luận	Thời gian làm bài:	60	phút
<i>Thí sinh được tham khảo tài liệu:</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Có	<input type="checkbox"/> Không	

Cách thức nộp bài

- SV gõ trực tiếp trên khung trả lời của hệ thống thi;
- Upload file bài làm (word, excel, pdf...);

1. Format đề thi

- Font: Times New Roman
- Size: 13

2. Giao nhận đề thi

Sau khi kiểm duyệt đề thi, đáp án/rubric. **Trưởng Khoa/Bộ môn** gửi đề thi, đáp án/rubric về Trung tâm Khảo thí qua email: khaothivanlang@gmail.com bao gồm file word và file pdf (**nén lại và đặt mật khẩu file nén**) và nhắn tin + họ tên người gửi qua số điện thoại **0918.01.03.09** (Phan Nhất Linh).

II. Các yêu cầu của đề thi nhằm đáp ứng CLO

(Phần này phải phối hợp với thông tin từ đề cương chi tiết của học phần)

Ký hiệu CLO	Nội dung CLO	Hình thức đánh giá	Trọng số CLO trong thành phần đánh giá (%)	Câu hỏi thi số	Điểm số tối đa	Lấy dữ liệu đo lường mức đạt PLO/PI
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
CLO 1	Phân tích được các khái niệm về sự căng thẳng, yếu tố căng thẳng (stress); các mức độ/ hình thức căng thẳng; các yếu tố gây căng thẳng; nhận ra các phản ứng, các dấu hiệu gây căng thẳng.	Tự luận	40%	Câu 1	4	
CLO 3	Nhận diện được các dấu hiệu của stress, biết cách phản ứng đối với căng thẳng, giảm tác động do căng thẳng, có ảnh hưởng đối với bản thân, gia đình và môi trường xã hội.	Tự luận	40%	Câu 2	2	
CLO 4	Áp dụng các kỹ thuật, chiến lược để ứng phó với stress	Tự luận	20%	Câu 2	4	

Chú thích các cột:

(1) Chỉ liệt kê các CLO được đánh giá bởi đề thi kết thúc học phần (tương ứng như đã mô tả trong đề cương chi tiết học phần). Lưu ý không đưa vào bảng này các CLO không dùng bài thi kết thúc học phần để đánh giá (có một số CLO được bố trí đánh giá bằng bài kiểm tra giữa kỳ, đánh giá qua dự án, đồ án trong quá trình học hay các hình thức đánh giá quá trình khác chứ không bố trí đánh giá bằng bài thi kết thúc học phần). Trường hợp một số CLO vừa được bố trí đánh giá quá trình hay giữa kỳ vừa được bố trí đánh giá kết thúc học phần thì vẫn đưa vào cột (1)

(2) Nêu nội dung của CLO tương ứng.

(3) Hình thức kiểm tra đánh giá có thể là: trắc nghiệm, tự luận, dự án, đồ án, vấn đáp, thực hành trên máy tính, thực hành phòng thí nghiệm, báo cáo, thuyết trình, ..., phù hợp với nội dung của CLO và mô tả trong đề cương chi tiết học phần.

(4) Trọng số mức độ quan trọng của từng CLO trong đề thi kết thúc học phần do giảng viên ra đề thi quy định (mang tính tương đối) trên cơ sở mức độ quan trọng của từng CLO. Đây là cơ sở để phân phối tỷ lệ % số điểm tối đa cho các câu hỏi thi dùng để đánh giá các CLO tương ứng, bảo đảm CLO quan trọng hơn thì được đánh giá với điểm số tối đa lớn hơn. Cột (4) dùng để hỗ trợ cho cột (6).

(5) Liệt kê các câu hỏi thi số (câu hỏi số ... hoặc từ câu hỏi số... đến câu hỏi số...) dùng để kiểm tra người học đạt các CLO tương ứng.

(6) Ghi điểm số tối đa cho mỗi câu hỏi hoặc phần thi.

(7) Trong trường hợp đây là học phần cốt lõi - sử dụng kết quả đánh giá CLO của hàng tương ứng trong bảng để đo lường đánh giá mức độ người học đạt được PLO/PI - cần liệt kê

ký hiệu PLO/PI có liên quan vào hàng tương ứng. Trong đề cương chi tiết học phần cũng cần mô tả rõ CLO tương ứng của học phần này sẽ được sử dụng làm dữ liệu để đo lường đánh giá các PLO/PI. Trường hợp học phần không có CLO nào phục vụ việc đo lường đánh giá mức đạt PLO/PI thì để trống cột này.

III. Nội dung câu hỏi thi

Câu hỏi 1: (4 điểm)

Anh/chị hãy phân tích các biểu hiện và những ảnh hưởng của stress?

Câu hỏi 2: (6 điểm)

Anh/chị hãy:

- Mô tả một tình trạng stress trong học tập mà anh/chị đã gặp phải?
- Nguyên nhân nào đưa đến tình trạng stress trong học tập?
- Chiến lược ứng phó hiệu quả đối với tình trạng stress trong học tập?

ĐÁP ÁP VÀ THANG ĐIỂM

Phần câu hỏi	Nội dung đáp án	Thang điểm	Ghi chú
I. Tự luận			
Câu 1	Anh/chị hãy phân tích các biểu hiện và những ảnh hưởng của stress?	4.0	
A	Các biểu hiện của stress	2.5	
1	Khái niệm stress: Là những đáp ứng về mặt cơ thể hoặc tâm lý đối với các yếu tố làm rối loạn sự cân bằng của cá thể và vượt qua khả năng thích nghi của cơ thể.	0.5	
2	Thể chất: mệt mỏi, nhức đầu, rối loạn giấc ngủ, tim đập nhanh, đau tức ngực, khó thở, buồn nôn và nôn,...	0.5	
3	Tinh thần: sa sút trí nhớ, buồn bã, không vui vẻ, không tập trung được trong công việc, học tập, lú lẫn, thiếu quyết đoán,...	0.5	
4	Hành vi: khóc lóc, ăn uống bất thường, hấp tấp, tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hút thuốc, nghiện ngập,...	0.5	
5	Cảm xúc: căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, thất vọng, dễ nóng tính, bực tức, thường xuyên khó chịu,...	0.5	
B	Các ảnh hưởng của stress	1.5	
	Ảnh hưởng tích cực - Tăng cường hoạt động cơ bắp, tim, não → tập trung cao độ để hoàn thành tốt công việc. - Giúp con người tỉnh táo hơn và cảnh giác hơn. - Stress rèn luyện khả năng bền bỉ, tăng cường ý chí nghị lực của cá nhân, tăng cường sự sáng tạo của cá nhân. - Tăng cường khả năng đối phó với các sự kiện, thay đổi trong môi trường sống. - Tăng cường khả năng thích nghi của cá nhân với môi trường sống khác nhau.	0.5	
	Ảnh hưởng tiêu cực - Về thể chất: tăng nguy cơ các bệnh (huyết áp, tim mạch, tiểu đường, rụng tóc, mất ngủ, đau đầu, khó chịu, vai cơ căng thẳng, nhiệt miệng, các bệnh liên quan đến tiêu hóa, phổi, da, suy giảm miễn dịch, ... - Về tinh thần/cảm xúc: xáo trộn cuộc sống hàng ngày, cảm xúc buồn rầu, chán nản không muốn làm việc, trí nhớ và sự tập trung kém, tăng nguy cơ tự sát. - Ảnh hưởng về quan hệ xã hội: chất lượng tư duy kém, mất niềm tin vào cuộc sống, mất nghị lực và ý chí vươn lên, ảnh hưởng đến giao tiếp. - Ảnh hưởng đến công việc, lao động học tập: hạn chế tốc độ và chất lượng công việc, quan hệ công việc bị giảm chất lượng, khả năng ra quyết định hạn chế.	1.0	
Câu 2	Anh/chị hãy:	6.0	

	- Mô tả một tình trạng stress trong học tập mà anh/chị đã gặp phải? - Nguyên nhân nào đưa đến tình trạng stress trong học tập? - Chiến lược ứng phó hiệu quả đối với tình trạng stress trong học tập?		
1	Mô tả cụ thể vấn đề stress trong học tập	1.0	
2	Chỉ ra được các nguyên nhân khách quan	1.0	
3	Chỉ ra được các nguyên nhân chủ quan	1.0	
4	Phân tích chiến lược quản lý thời gian	1.0	
5	Phân tích chiến lược đối phó với các yếu tố tình huống - Tránh tác nhân gây stress - Sửa đổi/điều chỉnh tác nhân gây stress - Thích nghi với tác nhân gây stress - Chấp nhận tác nhân gây stress	1.5	
6	Chiến lược khác	0.5	
	Điểm tổng	10.0	

Người duyệt đề



Kiêu Văn Tu

TP. Hồ Chí Minh, ngày 20 tháng 4 năm 2024

Giảng viên ra đề



Phan Thị Kim Liên