

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.09.2025
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Организация № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра социальной психологии

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Психология стресса»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Направление
37.03.01 Психология**

**Направленность (профиль)
Социальная психология**

**Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр**

**Форма обучения
Очная, Очно-заочная**

Москва
2025

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Психология стресса» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению 37.03.01 Психология (направленность (профиль) «Социальная психология»).

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Кафедра социальной психологии»

протокол № 6 от «18» января 2025 г.

Зав. каф. социальной психологии

Большакова Е.Ю., к. соц.н., доцент

Исполнитель:

Профессор кафедры
кафедры кафедры
социальной психологии

Егорычева И.Д., д.психол.н

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

Директор Института психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ПК-3.	Способен к просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и групп.	ПК-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы.	<u>Контактная работа:</u> <u>Лекции</u> <u>Семинары</u> <u>Практические занятия</u> <u>Самостоятельная работа</u>
		ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	<u>Контактная работа:</u> <u>Лекции</u> <u>Семинары</u> <u>Практические занятия</u> <u>Самостоятельная работа</u>

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной	Прочитайте текст и установите последовательность

последовательности	
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор ответов

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Тема дисциплины	Содержание вопроса*	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Классические и современные модели стресса	1. Какое название носит чувство опустошенности и усталости, вызванное работой, снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение: а) эмоциональное истощение + б) дистресс в) хронический стресс	ПК-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью	Базовый 1-3 минуты

		предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	
	2. Как называется состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события: а) стратегия б) кризис + в) организационная социализация	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Повышенный 3-5 минут
	3. Индивидуальные качества субъекта труда, влияющие на эффективность профессиональной деятельности и успешность ее усвоения, получили название: а) профессиональная пригодность б) профессиональное здоровье в) профессионально значимые качества +	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы.	Высокий 5 -10 минут

		ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	
Тема 2. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки Общие закономерности и развития стресса	4. Стресс является ..., если активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию: а) эмоциональным б) активным + в) интеллектуальным	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Базовый 1-3 минуты
	5. Что включает в себя преодоление стрессовой ситуации, согласно Лазарусу: а) борьбу с ситуацией, уход от ситуации, подчинение ситуации б) стадию тревоги, стадию резистенции, стадию истощения в) непосредственную двигательную реакцию и временное облегчение +	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность,	Повышенный 3-5 минут

		направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	
	6. Как называется период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся формированием нового уровня «функционирования», адекватного экстремальным требованиям среды: а) 3 период б) 2 период + в) 4 период	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Высокий 5 -10 минут
Тема 3. Закономерность и проявления профессиональных стрессов Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	7. К каким проявлениям стресса на рабочем месте относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце: а) физиологическим + б) психологическим в) физическим	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Базовый 1-3 минуты

	8. Как называется склонность индивида к переживанию тревоги: а) стресс б) тревожность + в) кризис	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Повышенный 3-5 минут
	9. При мыслительной работе (от спокойной до напряженной), диапазон средней частоты пульса составляет: а) 52-73 удара в минуту б) 82-93 удара в минуту в) 77-93 удара в минуту +	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Высокий 5 -10 минут
Тема 4. Эмоциональн ый стресс и механизмы его	10. Активизация питуитарно-адрено-кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию:	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и	Базовый 1-3 минуты

развития Основные подходы к нейтрализации стресса	а) эмоциональный стресс б) пассивный стресс + в) активный стресс	психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	
	11. К возникновению чего приводят нарушения проводимости крови, вызванные закупорками мелких кровеносных сосудов или расстройством функций симпатической нервной системы, приводят: а) мигрени б) дистресса в) сердечных аритмий +	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Повышенный 3-5 минут
	12. Какое количество времени составляет продолжительность третьего периода внутри первой стадии стресса, предшествующего стадии сопротивления стрессу: а) 10-20 суток	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры	Высокий 5 -10 минут

	б) 20-60 суток + в) 20-30 суток	индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	
Тема 5. Коппинг - стратегии преодоления стресса Управление стрессом. Стресс- менеджмент	13. Как называется период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся активизацией адаптационных защитных форм реагирования: а) 1 период + б) 2 период в) 3 период	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Базовый 1-3 минуты
	14. Какое название носит частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций: а) информационный б) интеллектуальный в) эмоциональный +	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью	Повышенный 3-5 минут

		предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	
	15. Какой вид стресса подразделяется на информационный и эмоциональный: а) психологический + б) интеллектуальный в) физиологический	К-3.1. Разрабатывает программы психологического просвещения и психопрофилактики, направленных на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп; разрабатывает психологические рекомендации с целью предотвращения психологического неблагополучия личности, группы. ПК-3.2. Реализует просветительскую и профилактическую деятельность, направленную на повышение уровня психологической культуры индивидов и групп.	Высокий 5 -10 минут

** Прочитайте текст и выберите правильный ответ*

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Характеристика и классификация экстремальных факторов.
2. Пространственно-временные характеристики экстремальных факторов (адаптация, интенсивность, время, энергозатраты, степени экстремальности, суммация).
3. Функциональные состояния человека, классификация, уровни.
4. Функциональные системы (акад. П.К.Анохин), схема, классификация.
5. Адаптация человека к экстремальным условиям деятельности. Физиологические механизмы (структурный след адаптации), стадии.

6. Адаптация человека к экстремальным условиям деятельности. Профессиональная и социально-психологическая адаптация, стадии.
7. Критерии завершенности процессов адаптации, реадаптация, дизадаптация.
8. Психология и психофизиология эмоций. Функции и компоненты эмоций.
9. Теории эмоций (Джеймса-Ланге, Фрейда, Кэннона-Барда, Папеса).
10. Посттравматические стрессовые реакции, первичные и вторичные симптомы.
11. Посттравматические стрессовые реакции, фазы развития, типы психической дизадаптации.
12. Психо-эмоциональный стресс (ПЭС). Классификация. Синдромы. Признаки ПЭС.
13. Стресс жизни, профессиональный стресс.
14. Коррекция функциональных состояний. Обоснование. Схемы и показания к применению.
15. Средства и способы коррекции (физиологические, витаминотерапия, фармакологические).
16. Средства и способы коррекции (психологические, психофизиологические).
17. Методы оценки функционального состояния. Параметры сенсорной деятельности.
18. Методы оценки функционального состояния. Параметры деятельности физиологических систем.
19. Психологические методы оценки функционального состояния и работоспособности.
20. Математические методы оценки физической и умственной работы.
21. Специфические функциональные состояния. Монотония, утомление, механизмы, диагностика.
22. Специфические функциональные состояния. Гипокинезия. Нервноэмоциональное напряжение, механизмы, диагностика.
23. Характеристика дыхательной системы человека с позиций ее участия в стрессовых реакциях.
24. Значение энерготрат в экстремальных условиях. Основные понятия.
25. Тепловые поражения организма и их профилактика. Индекс теплового стресса.
26. Адаптивные реакции мигрантов в высоких широтах.
27. Социально-психологическая адаптация и работоспособность в условиях крайнего севера.
28. Адаптивные реакции мигрантов в низких широтах.
29. Биологическое значение боли. Классификация. Методы оценки.
30. Химическая теория боли. Воротная система боли.
31. Болевая система боли. Подходы к обезболиванию.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

Перевод баллов в оценку:

4-балльная шкала	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
100 балльная шкала	90-100	70-89	50-69	0-49
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей 3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам 4. Аргументация авторской позиции 5. Наглядность и иллюстративность примеров	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в полной мере Раскрывает на примерах изученные теоретические положения Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Хорошо	6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной)	Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам

	деятельностью)	Аргументирует авторскую позицию в значительной степени Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Удовлетворительно		Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Слабо аргументирует авторскую позицию Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Неудовлетворительно		Не раскрывает содержания категорий. Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей.

		Суждения по отдельным проблемам отсутствуют. Аргументация отсутствует. Примеры отсутствуют. Не использует знания из междисциплинарных областей. Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.
--	--	--

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	1. Полнота выполнения тестовых задания; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
<i>Хорошо</i>		Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
<i>Удовлетворительно</i>		Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
<i>Неудовлетворительно</i>		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает

	практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра социальной психологии

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине: «Психология стресса»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Социальная психология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, Очно-заочная

Москва
2025

Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся

Тест

Номер задания	Правильный ответ
1.	А
2.	Б
3.	В
4.	Б
5.	В
6.	Б
7.	А
8.	Б
9.	В
10.	Б
11.	В
12.	Б
13.	А
14.	В
15.	А

Составитель программы:

Егорычева И.Д., д.психолог.н.,
профессор кафедры
социальной психологии