

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.10.2026 11:20:05
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
СПЕЦИАЛИТЕТ**

Специальность
37.05.01 Клиническая психология

Специализация
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Квалификация
Клинический психолог

Форма обучения
очная

Москва
2026

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Психология стресса» предназначен для контроля знаний обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология, специализация Патопсихологическая диагностика и психотерапия.

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

22.01.2026г., протокол № 6

Зав. каф. социальной психологии

Большакова Е.Ю., к. соц.н., доцент

Исполнители:

Ст. н.с.

НОЦ

«Психология в цифровом мире»

Сорокоумова Е.А., д.пс.н.

должность

подпись

расшифровка подписи

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
ОПК-6	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию и неврачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога	ОПК-6.1 Разрабатывает программы предоставления психологических услуг, включающие научно обоснованные комплексы психологические приемы и практик проведения индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-6.2 Осуществляет (совместно с коллегами или самостоятельно) комплексных программ индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа

ОПК-7	Способен выполнять основные функции управления психологической практикой, разрабатывать и реализовывать психологические программы подбора персонала в соответствии с требованиями профессии, психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента, осуществлять управление коммуникациями и контролировать результаты работы	ОПК-7.1 Разрабатывает психологические программы подбора персонала с учетом требований профессии и психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-7.2 Реализует (совместно с коллегами или самостоятельно) психологические программы подбора персонала в соответствии с требованиями профессии, психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-7.3 Осуществления коммуникаций и контроль выполнения поставленных задач в ходе управления психологической практикой	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
ОПК-10	Способен использовать системные модели и методы, способы и приемы супервизии, в том числе профессиональную рефлексию и профессиональную коммуникацию для повышения уровня собственной компетентности и компетентности других специалистов в решении ключевых задач профессиональной деятельности	ОПК-10.1 Понимает требования к осваиваемой профессии, психологические основы организации и планирования профессиональной деятельности, этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа

			работа
--	--	--	--------

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 последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
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	ОПК-6.1 Разрабатывает программы предоставления психологических услуг, включающие научно обоснованные комплексы психологические приемы и практик проведения индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии ОПК-7.1 Разрабатывает психологические программы подбора персонала с учетом требований профессии и психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	Базовый 1-3 минуты
	2. Как называется состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события: а) стратегия б) кризис + в) организационная социализация	ОПК-6.2 Осуществляет (совместно с коллегами или самостоятельно) комплексных программ индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии ОПК-7.2 Реализует (совместно с коллегами или самостоятельно) психологические программы подбора персонала в соответствии с требованиями профессии, психофизиологическими возможностями и личностными	Повышенный 3-5 минут

		характеристиками претендента	
	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 +	ОПК-7.2 Реализует (совместно с коллегами или самостоятельно) психологические программы подбора персонала в соответствии с требованиями профессии, психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	Высокий 5 -10 минут
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	ОПК-6.2 Осуществляет (совместно с коллегами или самостоятельно) комплексных программ индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии	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 +	ОПК-6.1 Разрабатывает программы предоставления психологических услуг, включающие научно обоснованные комплексы психологические приемы и практик проведения индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии ОПК-7.1 Разрабатывает психологические программы подбора персонала с учетом требований профессии и психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	Повышенный 3-5 минут
	6. Как называется период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям	ОПК-7.3 Осуществления коммуникаций и контроль	Высокий 5 -10 минут

	внутри первой стадии стресса, характеризующийся формированием нового уровня «функционирования», адекватного экстремальным требованиям среды: а) 3 период б) 2 период + в) 4 период	выполнения поставленных задач в ходе управления психологической практикой	
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	ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	Базовый 1-3 минуты
	8. Как называется склонность индивида к переживанию тревоги: а) стресс б) тревожность + в) кризис	ОПК-6.2 Осуществляет (совместно с коллегами или самостоятельно) комплексных программ индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии ОПК-7.2 Реализует (совместно с коллегами или самостоятельно) психологические программы подбора персонала в соответствии с требованиями профессии, психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	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 +	ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	Высокий 5 -10 минут
Тема 4. Эмоциональны	10. Активизация питуитарно-адрено-кортикальной	ОПК-7.3 Осуществления	Базовый 1-3 минуты

й стресс и механизмы его развития Основные подходы к нейтрализации стресса	системы при невозможности контролировать ситуацию: а) эмоциональный стресс б) пассивный стресс + в) активный стресс	коммуникаций и контроль выполнения поставленных задач в ходе управления психологической практикой	
	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 +	ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	Повышенный 3-5 минут
	12. Какое количество времени составляет продолжительность третьего периода внутри первой стадии стресса, предшествующего стадии сопротивления стрессу: а) 10-20 суток б) 20-60 суток + в) 20-30 суток	ОПК-6.1 Разрабатывает программы предоставления психологических услуг, включающие научно обоснованные комплексы психологические приемы и практик проведения индивидуального, семейного и группового психологического консультирования и неврачебной психотерапии ОПК-7.1 Разрабатывает психологические программы подбора персонала с учетом требований профессии и психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	Высокий 5 -10 минут
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	ОПК-7.3 Осуществления коммуникаций и контроль выполнения поставленных задач в ходе управления психологической практикой ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня	Базовый 1-3 минуты

		компетентности других специалистов	
	14. Какое название носит частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций: а) информационный б) интеллектуальный в) эмоциональный +	ОПК-7.2 Реализует (совместно с коллегами или самостоятельно) психологические программы подбора персонала в соответствии с требованиями профессии, психофизиологическими возможностями и личностными характеристиками претендента	Повышенный 3-5 минут
	15. Какой вид стресса подразделяется на информационный и эмоциональный: а) психологический + б) интеллектуальный в) физиологический	ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	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, реадaptация, 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 деятельностью)	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 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 практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил

	(последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	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
СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
37.05.01 Клиническая психология

Специализация
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Квалификация
Клинический психолог

Форма обучения
очная

Москва
2024

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

Составители программы:

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

Сорокоумова Е.А., д.пс.н.,
ст.н.с. НОЦ "Психология в
цифровом мире"