

Компонент ОПОП 44.04.02 Психолого-педагогическое образование.
Практическая психология в образовании
наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.03.01
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Психология стрессовых состояний (с практикумом)

Разработчик (и):
Белявская Я. Н.
ФИО
доцент КПиКП
должность

ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
Психологии и коррекционной
педагогике
протокол № 7 от 05.02.2026 г.

Заведующий кафедрой ПиКП

_____ Афонькина Ю.А.
подпись ФИО

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИД-1УК-3 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует работу команды для достижения поставленной цели ИД-2УК-3 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды; организует обсуждение различных идей и мнений ИД-3УК-3 Преодолевают возникающие в команде разногласия и конфликты на основе учета интересов всех сторон поручения и делегирует полномочия членам команды.	основные стратегии сотрудничества, методы управления конфликтами при деловом общении на основе учета интересов всех сторон	осуществлять отбор членов команды для достижения поставленной цели, планировать и корректировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды.	методами организации дискуссии по заданной теме и обсуждения результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям.	Эссе, Подбор и разработка кейс-заданий, Работа на практическом занятии, Текущее тестирование, Проведение упражнений по снятию стресса на группе, Разработка программы коррекционно-развивающей работы, Разработка опросника текущей диагностики состояния человека, Интерактивная работа на занятии	Билеты к зачету Результаты текущего контроля

<p>ПК-3.Способен консультировать субъектов психолого-педагогического сопровождения</p>	<p>ИД-1_{пк-3} Знает: базовые принципы психологического консультирования и основные виды задач консультативной работы в образовании для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>ИД-2_{пк-3} Умеет: организовывать консультативную работу с субъектами образовательного процесса, определять приоритеты и планировать ход консультации для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p> <p>ИД-3_{пк-3} Владет: навыками проведения психологической консультации с субъектами образовательных отношений, в том числе с обучающимися по вопросам профориентации для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>базовые принципы психологического консультирования и основные виды задач консультативной работы в образовании для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>организовывать консультативную работу с субъектами образовательного процесса, определять приоритеты и планировать ход консультации для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>навыками проведения психологической консультации с субъектами образовательных отношений, в том числе с обучающимися по вопросам профориентации для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>		
--	--	---	--	--	--	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенции фактически не сформированы. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания практических работ

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Оценка/баллы	Критерии оценивания
<i>Отлично</i>	Задание выполнено полностью и правильно. Отчет по практической работе подготовлен качественно в соответствии с требованиями. Полнота ответов на вопросы преподавателя при защите работы.
<i>Хорошо</i>	Задание выполнено полностью, но нет достаточного обоснования или при верном решении допущена незначительная ошибка, не влияющая на правильную последовательность рассуждений. Все требования, предъявляемые к работе, выполнены.
<i>Удовлетворительно</i>	Задания выполнены частично с ошибками. Демонстрирует средний уровень выполнения задания на лабораторную/практическую работу. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.
<i>Неудовлетворительно</i>	Задание выполнено со значительным количеством ошибок на низком уровне. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. ИЛИ Задание не выполнено.

Критерии оценки работы на практическом занятии

Баллы	Характеристики ответа студента
Отлично 2	<ul style="list-style-type: none">- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями
Хорошо 1	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
Удовлетворительно 0,5	<ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;- допускает несущественные ошибки и неточности;- испытывает затруднения в практическом применении знаний;- слабо аргументирует научные положения;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
Неудовлетворительно 0	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом

3.2. Критерии и шкала оценивания кейс-задания

Критерии оценки подбора и решения кейс-задания	Максимальное количество баллов
полнота ориентировки в обсуждаемых вопросах	0,25
полнота выполнения задания	0,25
свободное владение понятиями	0,25
уверенное, логичное, последовательное и грамотное изложение рассматриваемой проблемы	0,5
аргументация научных положений	0,25
наличие выводов и обобщений	0,5
самостоятельность, профессиональная мотивация в подборе дополнительной литературы по обсуждаемым вопросам темы	0,25
устанавливает самостоятельно межпредметные связи	0,5
устанавливает самостоятельно внутрипредметные связи	0,25
Мах. количество баллов (за 1 кейс-задание)	3

Оценка	Баллы
<i>Отлично</i>	3
<i>Хорошо</i>	2
<i>Удовлетворительно</i>	0.5
<i>Неудовлетворительно</i>	0

3.3. Критерии оценки проведения упражнений по снятию стресса на группе

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"> • студент глубоко и всесторонне усвоил тему; • уверенно, логично, последовательно и грамотно его реализует упражнение; • опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; • умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; • делает выводы и обобщения; • свободно владеет понятиями
1	<ul style="list-style-type: none"> • студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; • не допускает существенных неточностей; • увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; • аргументирует научные положения; • делает выводы и обобщения; • владеет системой основных понятий
0,5	<ul style="list-style-type: none"> • тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; • допускает несущественные ошибки и неточности; • испытывает затруднения в практическом применении знаний; • слабо аргументирует научные положения; • затрудняется в формулировании выводов и обобщений; • частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none"> • студент не усвоил значительной части проблемы; • допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; • испытывает трудности в практическом применении знаний; • не может аргументировать научные положения; • не формулирует выводов и обобщений;
	<ul style="list-style-type: none"> • не владеет понятийным аппаратом

3.4. Критерии оценки эссе

Оценка/баллы	Критерии оценки
<i>Отлично</i>	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа. Предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.
<i>Хорошо</i>	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы. Проблема раскрыта с корректным использованием терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются). Представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.
<i>Удовлетворительно</i>	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов. Представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования.
<i>Неудовлетворительно</i>	Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы, но проблема раскрыта не полностью. Аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.

Темы эссе

1. Категориальные признаки психических состояний.
2. Концепция неравновесных состояний А.О. Прохорова.
3. Классификации психических состояний: критерии и основания.
4. Категориальные признаки психических состояний.
5. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
6. Оптимальное состояние человека.
7. Специфические особенности эмоциональных состояний
8. Эмоциональная напряженность и ее влияние на эффективность деятельности.
9. Мимические корреляты эмоциональных состояний
10. Аффект как неравновесное состояние.
11. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
12. Концепция стресса Г. Селье.
13. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
14. Концепция стресса Л.А. Китаева-Смык.
15. Социологическая модель стресса.
16. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
17. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
18. Характеристика психологического стресса.
19. Стрессоустойчивость.
20. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
21. Детерминанты и динамика травматического стресса.
22. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
23. Последствия травматического стресса.
24. Характеристика экстремальной ситуации и чрезвычайной ситуации.
25. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса.
26. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.

27. Диагностика стрессовых состояний.
28. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
29. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
30. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.
31. Испуг, страх, ужас: специфические особенности.
32. Характеристика тревожного ряда.
33. Паника как деструктивное состояние.
34. Гипноз: сущность, возможности, риски.
35. Транс: характеристика, возможности, риски.
36. Невроз: психологические особенности.
37. Религиозный фанатизм: сущность, специфика, риски.
38. Алкогольное опьянение: характеристика, риски.
39. Эмоциональный стресс и его характеристика.
40. Особенности информационного стресса.
41. Поведенческий стресс.
42. Психологическая характеристика одиночества
43. Студенческий стресс.
44. Профессиональный стресс.
45. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
46. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
47. Военный стресс.
48. Мирные жители в условиях военных действий.
49. Управление стрессом.
50. Психические состояния, возникающие у безработных людей.
51. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
52. Психологические последствия насилия у детей.
53. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
54. Горе как реакция на необратимую утратную ситуацию.
55. Конструирование смысла в ситуации горя.
56. Особенности травматического стресса больных людей.
57. Социальные стрессы информационного общества.
58. Психологические защиты и копинг-стратегии: сравнительный анализ.
59. Склонность к риску и стрессоустойчивость.
60. Человек рискующий: психологический портрет.

3.5. Критерии оценки разработки коррекционно-развивающей, профилактической программы

<i>Оценка Баллы</i>	<i>Критерии оценивания</i>
10-12	В программе коррекционно-развивающего комплекса есть пояснительная записка, сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Составлена программа, присутствуют все компоненты и соблюдена структура комплекса. В программе присутствует диагностический этап, организационный, «тело программы», оценочный блок и заключительная часть. Содержание упражнений соответствует задачам. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
7-9	В программе коррекционно-развивающего комплекса сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Составлена программа, присутствуют все компоненты и соблюдена структура комплекса. В программе присутствует диагностический этап, организационный, «тело тренинга», оценочный блок и заключительная часть. Содержание упражнений соответствует задачам тренинга. Есть небольшие недочеты.
4-6	В программе тренинга сформулированы цели, задачи тренинга, определены методы, описаны приемы работы. Составлена программа тренинга, присутствуют все компоненты и соблюдена структура тренинга. В программе присутствует не все компоненты программы. Содержание упражнений

	соответствует задачам комплекса. Есть существенные недочеты в содержании и оформлении коррекционно-развивающего комплекса.
1-3	Программа коррекционно-развивающего комплекса составлена неграмотно, либо является плагиатом.

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

В ФОС включен список вопросов к зачету и типовой вариант билета на зачете:

Вопросы к зачету:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

Типовой вариант билета на зачете

Билет № 1

1. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания*.

ПК-3.Способен консультировать субъектов психолого-педагогического сопровождения	
1	Напишите определение научного понятия Дистресс – это ...
2	Напишите определение научного понятия Психологическое здоровье – это ...
3	Охарактеризуйте концепцию стресса Г. Селье.
4	Перечислите основные современные подходы к изучению стресса. Охарактеризуйте один из них.
5	Напишите определение научного понятия Копинг-поведение – это ...
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	
6	Перечислите стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
7	Напишите общую классификацию методов борьбы со стрессом.
8	Охарактеризуйте «пассивного» и активного субъекта психопрофилактики
9	Вид эксперимента, применяющегося для профилактики стрессовых состояний личности, предполагающий применение ролевых игр в учебных ситуациях, позволяющих сформировать навыки адекватного реагирования на реальную стрессовую ситуацию в искусственно созданных условиях (определите вид эксперимента).
10	Автор метода аутогенной тренировки, предложивший ее применять как метод лечебного самовнушения в 1932 г.