

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«Психология стресса»**

**По направлению подготовки – 37.03.01 Психология  
Профиль подготовки – Психология личности  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Курс: 4 (7 семестр)**

Разработчик -  
кандидат психологических наук, доцент  
Е.И. Барышева

Заведующий кафедрой психологии,  
Т.В. Балицкая-Крещенко  
« 18 » февраля 2026 г.

Луганск, 2026

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Психология влияния» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Профессиональные	
ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи; ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом
ПК-10 – оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования. ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение

	<p>мотивации к прохождению психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента</p> <p>ИПК – 10.5. Владеет навыками реализации программы психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.6. Владеет навыками поддержания мотивации у клиентов психологической консультации к достижению целей психологического консультирования и навыками оценки промежуточных результатов реализации задач психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной ситуации</p>
--	--

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Понятие и определение стресса	ПК-7	Устный опрос
Стадии развития стресса. Признаки стресса	ПК-7	Устный опрос.
Эмоциональный и физиологический стресс. Ди- и эустресс. Психологические маркеры стресса.	ПК-7	Анализ видеоматериалов
Совладающее поведение. Копинг-ресурсы	ПК-7, ПК-10	Диагностическая работа.
Стратегии совладания. Структурный анализ стресса.	ПК-7, ПК-10	Выполнение практических заданий
Личностные факторы стрессов	ПК-7, ПК-10	Психологическое эссе
Психодиагностика стресса, стрессовых состояний и стрессоустойчивого поведения.	ПК-7, ПК-10	Контрольная работа
Промежуточная аттестация	ПК-7, ПК-10	Зачет

#### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-7 разработка и	Знает: понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса; методы изучения и дифференциацию форм стресса; общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления

<p>реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения</p>	<p>вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе; роль генотипа в организации поведения при стрессе; современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи;          Умеет: анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;          Владеет навыками: организации и проведения обследования стресса личности и группы; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом</p>
<p>ПК-10 оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>Знает: основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования, в том числе и по проблемам стресса; приемы предупреждения и коррекции стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний;          Умеет: применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования; планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы; проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса;          Владеет навыками: реализации программы психологического консультирования при стрессе; технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной, стрессовой ситуации</p>

### 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов
Контрольная работа/собеседование	30
Изучение дополнительной литературы	15
Решение задач	10
Выполнение конспект-схем, анализ видеоматериалов	20
Проведение коррекционных упражнений	25
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – <b>отлично</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения	

		учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	<b>83–89</b>	<b>В – очень хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75–82</b>	<b>С – хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>Д – удовлетворительно</b> – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>Е – посредственно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки,	

		дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	--	--

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Основные положения концепции Г. Селье.
2. Виды стресса.
3. Фазы стресса.
4. Гормональные и физиологические проявления стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Признаки стресса.
7. Вегетативный субсиндром стресса.
8. Социально-психологический субсиндром стресса.
9. Когнитивный субсиндром стресса.
10. Механизмы развития стресса.
11. Общая структура изменений общения в экстремальных условиях.
12. Индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе.
13. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе.
14. Сон и стресс.
15. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса.
16. Социально-психологические исследования стресса.
17. Психодиагностические методики для исследования уровня стресса.
18. Психодиагностические методики для исследования последствий стресса.
19. Факторы, влияющие на развитие стресса.
20. Последствия стресса: психосоматические заболевания.
21. Отсроченные реакции на стресс: посттравматический синдром.
22. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
23. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
24. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
25. Содержание модели развития стресса Р. Лазаруса.
26. Экологический подход к изучению стресса.
27. Саморегулирование эмоциональных стрессовых состояний.
28. Стресс и адаптация.
29. Стресс и здоровье человека.
30. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
31. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
32. Стресс и состояния психической напряженности.
33. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
34. Совладающее поведение личности.

35. Копинговые стратегии и копинг-ресурсы.
36. Классификации копинговых стратегий личности.
37. Особенности ресурсного поведения личности.
38. Способы совладания с тревожностью.
39. Защитные механизмы психики в борьбе со стрессом.
40. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы**

1. Содержание классической концепции стресса Г. Селье.
2. Основные подходы к изучению стресса и их краткая характеристика.
3. Стадии развития стресса.
4. Экологический подход к изучению стресса.
5. Трансактный подход к изучению стресса.
6. Сущность копинг-механизмов.
7. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий.
9. Личностные деформации в процессе длительного переживания стресса
10. Способы диагностики и самодиагностики «эмоционального выгорания».
11. Синдром посттравматического стресса.
12. Методы диагностики стресса.
14. Классификация методов профилактики стресса.
15. Групповые методы психокоррекционной работы.
16. Методы непосредственного воздействия на состояние человека.
17. Методы психологической саморегуляции состояний.
19. Основные стресс-факторы.
22. Характеристика влияния стресса на эмоции
25. Влияние стресса на познавательную сферу.
26. Стресс и общение.

### **Темы рефератов и эссе**

1. Проблема стресса в жизни современного человека.
2. История изучения стресса.
3. Положительные и негативные стороны стресса.
4. Личностные факторы переживания стресса
5. Особенности диагностики стресса проективными методами
6. Теории стресса: заблуждения и достижения.
7. Мифы в понимании стресса.
8. Человек в экстремальных состояниях.
9. Острый и хронический стресс: причины и последствия.
10. Стратегии преодоления стресса.
11. Критические жизненные ситуации: переживание и выход.
12. Личностные деформации стрессового типа: проблема диагностики и профилактика заболеваний стрессовой этиологии.
13. Коррекция последствий острого стресса.
14. Мышление и стресс.

15. Стресс и деформация личности.
16. Личностные свойства и влияние стресс-факторов.
17. Особенности совладающего поведения личности.
18. Экстремальные условия и стресс.
19. Поведение человека в стрессе.
20. Стресс и акцентуации личности.