

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

---

КАФЕДРА педагогики и психологии

«Утверждаю»

Зав. кафедрой  Котовская С.В.

«30» августа 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Психология стресса**

наименование практики

**37.03.01 Психология**

шифр и наименование направления подготовки

**Психология развития и образования**

наименование профиля подготовки

Москва 2021

Составитель / составители: Котовская С.В. 

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры педагогики и психологии протокол 1 от «30» августа 2021 г.

Рецензент:  
Руденко И.Л./


 /

МГГЭУ, декан факультета психологии и педагогики  
(должность, место работы)

«30» августа 2021 г.

Согласовано:

*Представитель работодателя или объединения работодателей*

 / Сизаева В.Э./

ГБПОУ г. Москвы «Колледж Архитектуры, Дизайна и Реинжиниринга № 26»,  
преподаватель (должность, место работы)  
30» августа 2021 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Ф.И.О/

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Перечень оценочных средств.....	7
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	9
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....	13
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....	14

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психология стресса»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование результата обучения
УК-8	способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
ПК-8	способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины:

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции
УК - 8		Знает			
	Недостаточный уровень	Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

		Владеет			
	Недостаточный уровень	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
ПК - 8		Знает			
	Недостаточный уровень	Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Владеет			
	Недостаточный уровень	Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 3

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Деловая/ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи
3	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Круглый стол (дискуссия, полемика, диспут, дебаты)	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
5	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
6	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
7	Решение разноуровневых задач (заданий)	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых задач (заданий)
8	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы эссе
9	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

*Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.*



### **3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Психология стресса» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 4.

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
		Знает	
УК-8	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Знает на хорошем уровне, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Знает отлично, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		Умеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Умеет на хорошем уровне создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ситуаций и военных конфликтов	Отлично умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		Владеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий	Не владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов на хорошем уровне
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		Знает	
ПК-8	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено»,		Знает особенности реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

	«хорошо»		
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично знает и ориентируется в особенностях и принципах реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
		Умеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не умеет реализовывать направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Умеет реализовывать направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Умеет реализовывать некоторые направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
		Владеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не владеет практическими навыками реализации направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Владеет навыками реализации некоторых направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

## **5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **Оформление вопросов для устного опроса**

по дисциплине «Психология стресса»  
(наименование дисциплины)

### **Примерный перечень вопросов для устного опроса**

#### **Тема 1. Введение в психологию стресса.**

1. Понятие стресса, виды стрессов.
2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома

#### **Тема 2. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.**

1. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
2. Факторы стресса.
3. Признаки стресса.
4. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома.

#### **Тема 3. Стрессовые ситуации.**

1. Понятие стрессовой ситуации.
2. Типы стрессовых ситуаций.
3. Повседневные стрессовые ситуации.
4. Внеповседневные стрессовые ситуации.

#### **Тема 4. Виды стресса.**

1. Стрессовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью.
2. Профессиональное выгорание.
3. Безработица как стрессовая ситуация.
4. Учебные стрессы.
5. Информационные стрессы.
6. Экзистенциальные стрессовые ситуации.

#### **Тема 5. Психологическая травма.**

1. Психологическая травма.
2. Модель обороны от травматического стресса.
3. Классификация психологических травм.

#### **Тема 6. Травматические стрессовые расстройства.**

1. ОСТР.
2. ПТСР.
3. Реакции человека на стрессовую ситуацию.
4. Динамика реакций человека на потенциально травматическое событие.

**Тема 7. Посттравматический рост.**

1. Возможность посттравматического роста в стрессовых ситуациях.
2. Возможность развития личности в стрессовых ситуациях.
3. Реакция человека на травматический стресс.

**Тема 8. Преодоление и механизмы психологической защиты личности.**

1. Понятие копинг-стратегии.
2. Понятие совладающее поведение.
3. Иерархическая структура копинг-поведения.
4. Виды копинг-поведения.
5. Понятие психологической защиты.
6. Механизм возникновения психологической защиты.
7. Виды психологических защит.
8. Обобщающая характеристика стресс-преодолевающего поведения личности.
9. Модель стресс-преодолевающего поведения.

**Тема 9. Жизнестойкость личности.**

1. Феномен жизнестойкости личности в стрессовой ситуации.
2. Понятие жизнестойкости личности.
3. Жизнеспособность и резильентность личности.
4. Понятие жизнеспособности.
5. Резильентность.

**Тема 10. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.**

1. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.
2. Объяснительные методы исследования личности.
3. Использование проективных методик при психокоррекции.
4. Описательные методы исследования личности.
5. Методологическая культура исследования личности.

**Тема 11. Профилактика стрессовых состояний.**

1. Профилактика стрессовых состояний.
2. Модель анализа человека в стрессовом состоянии.

**Тема 12. Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе.**

1. Социальная поддержка.
2. Позитивные эффекты социальной поддержки.
3. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях.
4. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
5. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
6. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
7. Методы психологической саморегуляции состояний.

## Вопросы к зачету

по дисциплине \_\_\_\_\_ «Психология стресса»  
(наименование дисциплины)

### Примерный перечень вопросов

1. Понятие стресса. Виды стрессов.
2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.
3. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
4. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций.
5. Стрессовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью.
6. Профессиональное выгорание.
7. Повседневные и внеповседневные стрессовые ситуации.
8. Безработица, как стрессовая ситуация.
9. Учебные и информационные стрессы.
10. Экзистенциальные стрессовые ситуации.
11. Синдром хронической усталости.
12. Понятие психологической травмы.
13. Классификация психологических травм.
14. ОСР, ПТСР и другие реакции стресса на человека.
15. Динамика реакций человека на травматическое событие.
16. Травматический рост и развитие личности в стрессовых ситуациях.
17. Копинг и совладающее поведение при стрессе.
18. Психологическая защита при стрессе. Механизм возникновения.
19. Характеристика стресспреодолевающего поведения личности.
20. Модель стресс-преодолевающего поведения.
21. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях.
22. Понятие жизнеспособности и резильентности личности.
23. Жизнетворчество и зрелая личность.
24. Психологическая помощь при стрессе.
25. Методологическая культура исследования личности.
26. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.