

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.09.2026 15:07:01
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf098f3b6cb77a486b9a8788b8322307



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
Психология стресса направлению подготовки (специальности) 37.05.01 Клиническая
психология направленности (профилю) Клинико-психологическая помощь населению
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)
Б1.В.06.02
Психология стресса**

**Направление подготовки (специальность)
37.05.01 Клиническая психология**

**Направленность (профиль)
Клинико-психологическая помощь населению**

**Присваиваемая квалификация
Клинический психолог**

**Форма обучения
очная**

**Год набора
2026**

Челябинск, 2026 г.

ФОС_37_05_01 Клиническая психология Очная 2026_rlx_Психология стресса

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:

Проректор по учебной работе утверждено 27.02.26 А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 14 от 09.02.2026

Председатель Ученого совета
института образования и
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

Заседанием института образования и практической психологии

Протокол заседания № 6 от 06.02.2026

Заведующий кафедрой _____ согласовано _____ И.А. Трушина

Автор (составитель) К.В. Коваленко

Структура фондов оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27 сентября 2022 №573-1

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 2 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
 - 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
 - 3.1. Виды оценочных средств
 - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
 - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
 - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
 - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 3 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Паспорт фонда оценочных средств

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль): Клинико-психологическая помощь населению

Дисциплина Психология стресса

Семестр(ы) изучения 3

Форма (ы) промежуточной аттестации: Экзамен

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Психология стресса»

направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1. Способность оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам)	ПК-1.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам/пациентам).	Знать основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам Уметь использовать знания основных положений оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам Владеть основными положениями оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам
	ПК-1.2. Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований, на их основе организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи и их окружения	Знать способы анализ и обобщения данных, полученных в ходе наблюдений, исследований Уметь анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований Владеть способами анализа и обобщения данных, полученных в ходе наблюдений, исследований

 МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии			
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 4 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

			ПК-1.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов/пациентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников, по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов/пациентам	Знать способы разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения Уметь разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения Владеть способами разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения
--	--	--	---	--

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
ПК-1. Способность оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам)	ПК-1.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам/пациентам).	Раздел 1. Введение в психологию стресса	3	1	опрос (устный и письменный), понятийный диктант



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
Психология стресса направлению подготовки (специальности) 37.05.01 Клиническая
психология направленности (профилю) Клинико-психологическая помощь населению
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 12

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	ПК-1.2. Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований, на их основе организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи и их окружения	Раздел 2. Психологические и психофизиологические аспекты стресса	3	1	опрос (устный и письменный), понятийный диктант
	ПК-1.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов/пациентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников, по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов/пациентов	Раздел 3. Психодиагностика стресса, методы профилактики и оптимизации психических состояний.	3	1	опрос (устный и письменный), понятийный диктант

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 6 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3.2 Содержание оценочных средств

Материалы для устного и письменного опроса:

1. Приведите несколько примеров различных вариантов восприятия стрессовых событий персонажами литературных произведений.
 2. О чем свидетельствует современная тенденция акцентировать внимание на признаках стрессов и предъявлять жалобы на него?
 3. Опишите, чем на Ваш взгляд отличаются обыденные представления о стрессе у детей и взрослых.
 3. Раскройте понятие «неспецифическая реакция», в чем заключалось значение введения этого термина Г.Селье в теорию стресса?
 4. Опишите фазы общего адаптационного синдрома, приведите жизненные примеры динамики изменений на каждой из фаз.
 5. Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г. Селье и с позиции современной психологии.
 6. Опишите один пример формирования стрессовой реакции по Г. Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.
 7. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса.
 8. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р. Лазаруса.
 9. Понятие, структура и виды стресса.
 10. Факторы, влияющие на стрессовую ситуацию.
 11. Взаимосвязь стресса и других состояний, их отличительные особенности.
-
1. Что такое стресс?
 2. В чем состояла основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам внешней среды?
 3. Раскройте сущность понятия «общий адаптационный синдром».
 4. Что происходит с сердечно-сосудистой системой человека во время стресса?
 5. Каково значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций?
 6. Перечислите основные отличия психологического стресса от стресса биологического.
 7. В каких основных значениях используется понятие «стресс» в современных исследованиях?
 8. В чем заключается сущность понятий «эмоциональный стресс» и «психологический стресс». Являются ли тождественными эти понятий?
 9. Что такое эустресс?
 10. В каких случаях начальный стресс может принимать форму дистресса?
 11. Какова роль мотивации человека в развитии стресса?

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 7 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

12. Опишите основные стадии развития стресса, согласно концепции Ганса Селье.
13. От каких трех факторов больше всего зависит характер влияния стресса на человека?
14. Как влияет на характер стресса тип высшей нервной деятельности человека?
15. Каким образом родители могут влиять на формирование стрессоустойчивости (или стрессочувствительности) человека?
16. Как влияют на характер стресса особенности личности человека?
17. Как влияют на характер стресса социальные условия жизни и труда человека?
18. Перечислите когнитивные факторы, влияющие на уровень стресса.
19. Назовите основные причины возникновения эмоционального стресса.
20. Какие можно выделить основания для классификации стресс-факторов?
21. Раскройте сущность современных теорий и моделей стресса.
22. Опишите основные психофизиологические механизмы стресса.
23. Как может проявляться стрессовая симптоматика в основных сферах психики: эмоциональной, когнитивной, мотивационной, поведенческой?
24. Какие критерии можно отнести к объективным показателям стресса, а какие к субъективным?
25. Дайте характеристику известным Вам методикам по изучению стрессовых симптомов и состояний.
26. Раскройте сущность основных теоретических моделей преодоления стресса.

Понятийный диктант: общий адаптационный синдром (ОАС), стресс, модель защитных реакций, физиологический стресс, психоэмоциональный стресс, стрессор, стрессовая реакция, эустресс, дистресс, фазы стресса: реакция тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения, субсиндромы стресса, хронический стресс, эмоциональная компетентность

4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Ответ оценивается по следующим критериям:

- правильность, полнота и логичность построения ответа;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование в ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическим материалом;
- систематичность посещения лекций;
- систематичность посещения практических занятий.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 8 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

В соответствии с вышеназванными критериями устный ответ обучающегося на экзамене оценивается следующим образом.

Критерии оценки устного ответа на экзамене.

Оценка «отлично» ставится в случае, если ответ обучающийся отвечает следующим требованиям:

- полнота ответа;
- умение вычленить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- четкость и логичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- полнота ответа;
- умение вычленить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- некоторая нечеткость ответа;
- некоторая нелогичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- изложение ответа не совсем четкое и логичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- обучающийся не умеет вычленить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- изложение ответа нечеткое и нелогичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные и наводящие вопросы.

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Генезис представлений о стрессе.
2. Стресс как предмет научного исследования.
3. Классическая концепция стресса Г. Селье: история возникновения, основные понятия и положения, критическая оценка и роль в изучении стресса.
4. Общий адаптационный синдром: сущность, фазы развития, основные закономерности проявлений. «Эустресс» и «дистресс».
5. Физиологическое направление в исследовании проблемы стресса
6. Физиологические проявления и механизмы стресса.

Концепция психического напряжения: характеристика и направление

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 9 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

исследований.

9. Психологические концепции и теории стресса
10. Понятие стресса. Виды стресса.
11. Структура стресса.
12. Факторы, влияющие на стрессовую ситуацию.
13. Взаимосвязь стресса и других состояний, их отличительные особенности.
14. Формы проявления стресса: поведенческие реакции.
15. Формы проявления стресса: особенности проявления интеллектуальных процессов.
16. Формы проявления стресса: физиологические проявления.
17. Формы проявления стресса: эмоциональные проявления.
18. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: общая характеристика подхода.
19. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: эмоционально-поведенческий субсиндром.
20. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: вегетативный субсиндром.
21. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: когнитивный субсиндром.
22. Динамика развития стрессовых реакций по Л.А. Китаеву-Смыку: социально-психологический субсиндром.
23. Сравнительная характеристика биологического и психологического стресса.
24. Понятие психологического стресса. Теоретические модели.
25. Причины возникновения психологического стресса
26. Соотношение понятий психологический и эмоциональный стресс.
27. Индивидуальный стрессовый профиль.
28. Профессиональный стресс: понятие и причины (источники).
29. Подходы в рассмотрении стресс-совладающего (копинг) поведения в зарубежной и отечественной психологии.
30. Копинг стратегии: понятие и психологический смысл.
31. Стили преодоления психологического стресса и классификация копинг стратегий
32. Защитные механизмы психики.
33. Стресс и стрессоустойчивость как предмет психодиагностического исследования.
34. Понятие стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости личности.
35. Синдром психического выгорания: теория, симптомы, особенности проявления у представителей разных профессиональных сфер.
36. Типы психодиагностических методик, используемых в диагностике стресса.
37. Правила психодиагностического обследования и нормативные требования к пользователям психодиагностических методик при диагностике стресса.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 10 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

38. Процедура и этапы психодиагностического обследования при диагностике стресса.
39. Основные направления психодиагностики стресса
40. Физиологические методы исследования в диагностике стресса.
41. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования стресса.
42. Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний
43. Психологические методики субъективной оценки состояния стресса и личностных характеристик.
44. Система профилактической работы со стрессом.
45. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний
46. Приемы управления состоянием психологического стресса.
47. Индивидуальная профилактика стресса.
48. Снижение стрессогенности ситуации.
49. Острое стрессовое расстройство: характеристика понятия и экстренная психологическая помощь.
50. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, диагностика и коррекция.
7. Физиологические последствия продолжительного и кратковременного стресса и индивидуальные различия.
- 8.

4.2. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Экзамен

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Ответ оценивается по следующим критериям:

- правильность, полнота и логичность построения ответа;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование в ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическим материалом;
- систематичность посещения лекций;
- систематичность посещения практических занятий.

В соответствии с вышеназванными критериями устный ответ обучающегося на экзамене оценивается следующим образом.

Критерии оценки устного ответа на экзамене.

Оценка «отлично» ставится в случае, если ответ обучающийся отвечает следующим требованиям:

- полнота ответа;
- умение выделить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- четкость и логичность изложения;

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология</u> направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 11 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

– правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- полнота ответа;
- умение выделить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- некоторая нечеткость ответа;
- некоторая нелогичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- изложение ответа не совсем четкое и логичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- обучающийся не умеет выделить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- изложение ответа нечеткое и нелогичное;
- обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные и наводящие вопросы.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований; осуществляет межпредметные связи, самостоятельно формулирует предложения, выводы;

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся умеет обосновывать свои суждения и профессионально-личностную позицию по излагаемому вопросу;

– владеет практическими навыками, переносит знания на ситуации в жизни и быту;

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно и предполагает

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии		
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине Психология стресса направлению подготовки (специальности) <u>37.05.01 Клиническая психология направленности (профилю) <u>Клинико-психологическая помощь населению</u></u> ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 12 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся – даёт самостоятельный ответ и/или самостоятельно исправляет допущенные ошибки после дополнительных (уточняющих) вопросов преподавателя.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно обучающийся не имеет разрозненные, бессистемные знания; не умеет выделять главное и второстепенное; допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл; не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет соединять теоретические положения с практикой; не умеет применять знания на ситуации в жизни и быту, не владеет практическими навыками