

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.07.2026 13:00:38
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3bbcb77a486b9ab788b8322525



МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт Образования и Практической Психологии
Кафедра Психологии

Фонд оценочных средств по дисциплине « Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по специальности
37.03.01 "Психология " направленности (профилю) консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

| | | | |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Версия документа - 1 | стр. 1 из 11 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине
«Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»**

Направление подготовки (специальность)

37.03.01 Психология

Направленность профиль

Психологическое консультирование и коучинг

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2026

Челябинск 2026 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт Образования и Практической Психологии
Кафедра Психологии

Фонд оценочных средств по дисциплине « Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по специальности
37.03.01 "Психология " направленности (профилю) консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психологическое консультирование и коучинг

Дисциплина: Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Форма промежуточной аттестации: экзамен 7

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»:

| Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО) | Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП ВО) | Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | 3.1 знать: основные виды стресса, факторы стрессоустойчивости, понятие психической регуляции поведения и деятельности особенности поведения человека в сложных и экстремальных условиях. 3.1 уметь: использовать полученные знания по психологии в своей практической деятельности; 3.1 владеть: навыками проявления психологической устойчивости в | Знает: - основные виды стресса, факторы стрессоустойчивости, понятие психической регуляции поведения и деятельности особенности поведения человека в сложных и экстремальных условиях. Умеет: - использовать полученные знания по психологии в своей практической деятельности. Владеет: - навыками проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях. |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт Образования и Практической Психологии
Кафедра Психологии

Фонд оценочных средств по дисциплине « Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по специальности
37.03.01 "Психология " направленности (профилю) консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

СЛОЖНЫХ И
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт Образования и Практической Психологии
Кафедра Психологии

Фонд оценочных средств по дисциплине « Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по специальности
37.03.01 "Психология " направленности (профилю) консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

| № п/п | Код компетенции/ планируемые результаты обучения | Контролируемые темы | Наименование оценочного средства для текущего контроля | Наименование оценочного средства на промежуточно й аттестации |
|-------|--|---|--|---|
| 1 | <p>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p> <p>Знает: - основные виды стресса, факторы стрессоустойчивости, понятие психической регуляции поведения и деятельности особенности поведения человека в сложных и экстремальных условиях.</p> <p>Умеет: - использовать полученные знания по психологии в своей практической деятельности.</p> <p>Владеет: - навыками проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях</p> | <p>Раздел 1. Предмет, задачи и история развития психологии стресса.</p> <p>Раздел 2. Стресс и профессиональная деятельность.</p> <p>Подходы к систематизации стрессоров</p> <p>Раздел 3. Психологические средства регуляции психического состояния и управления стрессом</p> <p>Раздел 4. Экзамен</p> | <p>Темы для подготовки сообщений. Отражены в РПД, в разделе «Типовые контрольные задания и иные материалы»</p> | <p>Вопросы к экзамену с 1 по 70</p> |

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины. Полные комплекты



оценочных средств хранятся на кафедре.

3.2. Содержание оценочных средств

Для промежуточной аттестации

Задачи:

1. формирование представлений о сущности и проявлении стресса, необходимых для последующей научной и практической деятельности обучающихся;
2. формирование у обучающихся систематизированных представлений в области теории стресса и стрессопродолевающего поведения;
3. формирование у будущих психологов способности правильно оценивать степень воздействия профессиональных стрессоров на конкретную личность;
4. формирование у обучающихся умения комплексного применения методов психотерапии в целях профилактики и преодоления негативных последствий стресса.

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Проблема стресса и дистресса в современном мире.
2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии.
3. История развития взглядов на стресс.
4. Стресс как психологическая, медицинская, физиологическая, социологическая проблема.
5. Объект и предмет психологии стресса.
6. Задачи и исследовательские методы психологии стресса.
7. Проблема преодоления и управления стрессом
8. Роль Г. Селье как пионера в становлении и развитии исследований стресса как научного направления.
9. Исследования Г. Селье в области психофизиологии стресса.
10. Учение об общем адаптационном синдроме. Понятие стресса и дистресса.
11. Оптимальный уровень стресса.
12. Стадии развития стресса, особенности функционирования организма на каждой из них. Значения исследований Г. Селье для современной психологии стресса.
13. Исследование психофизиологии стресса после Г.Селье.
14. Роль симпатической и парасимпатической системы в формировании общего адаптационного синдрома.



15. Исследования особенностей адаптационного синдрома при различных видах стресса.
16. Генетически-конституциональная теория стресса.
17. Модель предрасположенности к стрессу.
18. Психодинамическая модель стресса.
19. Междисциплинарные, системные и интегративные модели стресса.
20. Теории конфликтов и их взаимосвязи со стрессом.
21. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др.
22. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу.
23. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии.
24. Схема развития стресс-реакции по Г.Н. Кассилю.
25. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека.
26. Стрессовые ситуации в процессе служебной деятельности.
27. Модель профессионального стресса. Цикл развития профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса.
28. Понятие о профессиональных стрессорах. Классификация профессиональных стрессфакторов.
29. Последствия стресса в служебной деятельности. Профессиональный стресс и болезни.
30. Длительность воздействия стрессора, как основной фактор, обуславливающий негативные последствия стресса для личности.
31. Понятия хронического стресса и профессионального «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен эмоционального выгорания в некоторых профессиях правоохранительных органов.
32. Понятие стрессовой реактивности.
33. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности. М. Фридман и Р. Розенман о поведенческом типе А и В, проявления роль наследственности и воспитательной среды в формировании определённого типа.
34. Динамические характеристики стрессоров и стрессовой реактивности, их влияние на деятельность и личность.
35. Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека.
36. Актуализированные проявления стресса и его последствия.
37. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
38. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии.



39. Тревога и тревожность, ее психологические проявления в познавательной, эмоциональной и волевой сферах.
40. Психосоматические болезни. Стресс и иммунная система. Стресс и биохимические изменения крови и гормонального фона.
41. Конкретные заболевания. Артериальная гипертензия. Ишемический инсульт. Ишемическая болезнь сердца. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Мигренозные головные боли. Головные боли как напряжения. Рак. Аллергии, астма и сенная лихорадка. Ревматоидный артрит. Боли в спине. Височно-нижнечелюстной синдром.
42. Посттравматическое стрессовое расстройство.
43. Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии.
44. Труды А.В. Алексеева, В.А. Бодрова, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, Л.А. Китаева–Смыка, посвященные исследованию стресса и стресс преодолеляющего поведения военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.
45. Исследования Г.С. Човдыровой в области физиологии и психологии профессионального стресса сотрудников силовых структур.
46. Специфика стрессоров в профессиональной деятельности сотрудников. Классификация психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников.
47. Экстремальные профессионально-психологические и морально-психологические факторы возникновения стресса.
48. Возможности профилактики негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений.
49. Стрессоустойчивость: деятельностный и личностный аспект.
50. Психологический отбор и его роль в профилактике негативных последствий профессионального стресса.
51. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. Общая, специальная, целевая психологическая подготовка и их роль в формировании стрессоустойчивости.
52. Составляющие психологического сопровождения профессиональной подготовки направленные на формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников.
53. Понятие стресс преодолеляющего поведения. Психофизиологическая затратность, как центральная проблема стресс преодолеляющего поведения.
54. Содержание и формы стресс преодолеляющего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач.
55. Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование ее



основных составляющих в отечественной и зарубежной психологии.

56. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как психологической основы стресс преодолеляющего поведения. Трёхкомпонентная модель формирования ОБС по А.В. Алексееву.

57. Эмоциональный, когнитивный и моторный компонент оптимального боевого состояния и их содержательные особенности в зависимости от профессионального предназначения.

58. Использование психотехник управляемой саморегуляции в целях обеспечения устойчивости ОБС в условиях динамики и интенсивности воздействия стрессовых факторов на личность сотрудника.

59. Проблема использования психотехник измененного состояния сознания в процессе выполнения служебных задач – за и против.

60. Проблема готовности к преодолению профессионального стресса.

61. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости в процессе служебной и боевой деятельности.

62. Профессиональное обучение и психологическая подготовка. Последовательное моделирование типичных стресс-факторов и ситуативный тренинг профессионала.

63. Циклический характер профессионального совершенствования стрессоустойчивости и роль обратной связи боевая (служебная) деятельность – профессиональная подготовка второго уровня.

64. Негативные последствия стресса, социальный и психологический аспект.

65. Основные задачи и принципы психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов.

66. Особенности использования методов аутогенной тренировки и ее модификаций в целях психологической реабилитации. Телесно-ориентированная психотерапия. Групповые и тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса. Психодинамические и гуманистические методики и возможности их использования в процессе реабилитации.

67. Медицинская реабилитация, особенности, организация и методы.

68. Особенности медикаментозного лечения психических расстройств, являющихся следствием психической травмы.

69. Необходимость сочетания психологических, социальных и медицинских мероприятий в процессе реабилитации.

70. Проблема ведущего способа реабилитации в условиях различных проявлений этиологии и патогенеза посттравматической патологии. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации



сотрудников.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы по дисциплине, отчеты по лабораторным работам и практическим занятиям. Качество усвоения знаний завершается зачетом.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

Оценки «Отлично» заслуживает студент, выполнивший все требования учебной программы, показавший на экзамене при ответе на вопросы теста глубокие и всесторонние знания по дисциплине.

Оценки «Хорошо» заслуживает студент, выполнивший все требования учебной программы, показавший на экзамене при ответе на вопросы теста хорошие знания по дисциплине.

Оценки «Удовлетворительно» заслуживает студент, справившийся с заданиями, предусмотренными программой, показавший на экзамене при ответе на вопросы теста знания по дисциплине, достаточные для продолжения обучения.

Оценки «Неудовлетворительно» заслуживает студент, отказавшийся от ответа на экзаменационные вопросы или показавший на экзамене значительные пробелы в знаниях по дисциплине.

4.2.1. Критерии оценивания устного ответа во время экзамена

| Оценка | Требования к ответу |
|--------|---------------------|
|--------|---------------------|



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт Образования и Практической Психологии
Кафедра Психологии

Фонд оценочных средств по дисциплине « Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по специальности
37.03.01 "Психология " направленности (профилю) консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | |
|---------------------|--|
| отлично | заслуживает студент, выполнивший все требования учебной программы, показавший на экзамене при ответе на вопросы теста глубокие и всесторонние знания по дисциплине. |
| Хорошо | заслуживает студент, выполнивший все требования учебной программы, показавший на экзамене при ответе на вопросы теста хорошие знания по дисциплине. |
| Удовлетворительно | заслуживает студент, справившийся с заданиями, предусмотренными программой, показавший на экзамене при ответе на вопросы теста знания по дисциплине, достаточные для продолжения обучения. |
| Неудовлетворительно | заслуживает студент, отказавшийся от ответа на экзаменационные вопросы или показавший на экзамене значительные пробелы в знаниях по дисциплине. |

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины.

4.3. Уровни сформированности компетенций

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично»:



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт Образования и Практической Психологии
Кафедра Психологии

Фонд оценочных средств по дисциплине « Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» по специальности
37.03.01 "Психология " направленности (профилю) консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки обеспечения безопасной жизнедеятельности, необходимые для решения профессиональных задач и в повседневной жизни

- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи.

2. Средний уровень соответствует оценке «хорошо»:

- предполагает формирование компетенций на среднем уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания знаний;

- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

3. Базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно»:

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений дисциплины;

4. Низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»:

- студент представил ответ на поставленные теоретические вопросы, демонстрируя недостаточность знаний понятий, принципов и закономерностей деятельности специалиста в области психологии служебной деятельности;

- допустил грубые ошибки в ответах, не подтвердил теоретические положения примерами; не решил практическую задачу.