

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 травмирующих ситуаций

По направлению подготовки – 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Практическая психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Курс: 3 / 5 (6 семестр / Е, F семестр)

Разработчик
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
Е.И. Барышева
старший преподаватель кафедры
психологии А.И. Корнеева

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

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Психология травмирующих ситуаций» 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	<p>ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования.</p> <p>ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение 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
Тема 1. Психогении и учение о психической травме.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение практических заданий
Тема 2. Проблема критической ситуации.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение практических заданий
Тема 3. Стресс, понятие о	ПК-7	- устный опрос

стрессе. Общий адаптационный синдром.	ПК-10	- выполнение практических заданий - творческое задание: описание студенческого стресса
Тема 4. Состояние горя. Горе как естественный и патологический процесс.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение тестовых заданий
Тема 5. Травматический стресс	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - защита презентаций
Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение тестовых заданий
Тема 7. Особенности ПТСР у детей.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение тестовых заданий
Тема 8. Теоретические модели, критерии диагностики ПТСР.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение практических заданий
Тема 9. Психокоррекция и психотерапия ПТСР.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - выполнение практических заданий
Тема 10. Психокоррекция и психотерапия кризисных состояний.	ПК-7 ПК-10	- устный опрос - защита презентаций

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-7 Разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психического здоровья	знать: теоретические и методологические основы психологии травмирующей ситуации; знать основные психологические категории, детерминирующие травмирующую ситуацию: кризис, конфликт, фрустрация, стресс; методологические и концептуально значимые понятия психологии травмирующей ситуации; понятия травма психическая, травматический стресс, воронка травмы, травматическая ситуация; уметь: формировать собственное представление о многообразии проявлений человеческой индивидуальности в условиях травмирующей ситуации; использовать индивидуальные различия в поведении людей для практической и исследовательской деятельности; владеть: системой нравственных ориентиров, на основе которых специалист делает собственный моральный выбор в ситуации решения задач профессиональной деятельности.
ПК-10 Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам(клиентам),	знать: диагностические критерии ПТСР, стадии развития травматического стресс, стадии переживания горя; уметь: проводить диагностику, ориентироваться в последствиях травм развития, видах насилия и последствиях насилия; ориентироваться в особенностях терапевтических отношений; диагностировать психическую боль, роли жертва- агрессор; владеть: навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами

попавшим в трудную жизненную ситуацию	психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.
---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов ОФО	Количество баллов ОЗФО
Устные ответы на семинарских занятиях	40 б.	40 б.
Самостоятельная работа (Конспектирование базовых тем, эссе, презентация)	10 б.	10 б.
Контрольная работа	30 б.	30 б.
Зачет	20 б.	20 б.
Итого за семестр (триместр):	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырех балльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – 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	83–89	В – очень хорошо – 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	75–82	С – хорошо – 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	63–74	D – удовлетворительно – 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	50–62	E – посредственно – 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	21–49	FX – неудовлетворительно – 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	0–20	F – неудовлетворительно – 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

1.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы для устного опроса:

1. Определение и характеристика стресса.
2. Основные категории учения о стрессе: стресс, эустресс, дистресс, фрустрация, аффект, депрессия.
3. Концепция Г. Селье о природе стресса.
4. Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус).
5. Современные концепции изучения стресса.
6. Понятие психического здоровья.
7. Определение понятия общий адаптационный синдром и

характеристика основных его фаз.

8. Характеристика симптомов стресса.
9. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
10. Психосоциальные факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом.
11. Характеристика факторов, обуславливающих возникновение стрессовых состояний.
12. Классификация стресса.
13. Синдром хронической усталости: симптомы и диагностика.
14. Понятие о стрессе и депрессии, их характеристика.
15. Причины и проявления профессионального стресса.
16. Экзаменационный стресс: причины и симптомы.
17. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу.
18. Стресс при приеме на работу.
19. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации.
20. Механизмы совладания со стрессом.
21. Основные пути регулирования реакции на стрессор.
22. Классификация стрессоров.
23. Основные механизмы защиты
24. Различия между механизмами психологической защиты и совладающими стратегиями
25. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и основные характеристики.
26. Причины стрессовых расстройств и симптомы ПТСР.
27. Характерные симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
28. Основные стратегии психотерапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
29. Фрустрация как состояние и как процесс.
30. Стресс.
31. Эмоциональный стресс. Механизмы развития.
32. Соматические нарушения в процессе стресса.
33. Патогенность стресса.
34. Патологический аффект.
35. Особенности психологической помощи в критических ситуациях.
36. Конфликт.
37. Внутриличностный конфликт
38. Особенности переживания насилия
39. Физическое насилие.
40. Психологическое насилие.
41. Сексуальное насилие.
42. Стресс как специфическая реакция организма.
43. Психотравма.

44. Психологические реакции на тяжелые неизлечимые болезни (Элизабет Кюблер-Росс).
45. Категории кризисных ситуаций по Ф.Васильку.
46. Основные типы кризисов и их характеристики.
47. Реакция эмоционального дисбаланса;
48. Ситуационная реакция демобилизации;
49. Реакция отрицательного баланса в ответ на стресс;
50. Пессимистическая ситуационная реакция.
51. Доминирующим чувства в переживании дистресса.
52. Нормальные и патологические реакции на потерю.
53. Хронические стрессоры – это....
54. Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость.
55. Составляющие синдрома профессионального выгорания.
56. Организационный стресс – это
57. Объективные причины производственного стресса.
58. Копинг-стратегии по Р.Лазарусу. Перечислите их.
59. «Копинг-стратегия» бегство-избегание понимается как ...
60. «Копинг-стратегия» принятие ответственности понимается как ...
61. «Копинг-стратегия» конфронтация понимается как ...
62. «Копинг-стратегия» поиск социальной поддержки понимается как ...
63. Перечислите психологические методы нейтрализации стресса.
64. Средства самопомощи при стрессе.
65. Общие признаки экстремальной ситуации .
66. Типы экстремальных ситуаций.
67. Психологический подход к здоровью личности.
68. Обеспечение информационно-психологической безопасности личности и общества.
69. Социальные нормы и ценностные ориентации как регуляторы поведения.
70. Типы кризисов .Перечислите основные кризисы.

2. Тестовые задания к зачету по дисциплине «Психология травмирующих ситуаций»

1.2. Пример тестового задания к зачету

1. Дистресс относится к следующей фазе стресса:
А) 3; Б) 2; В) 1; Г) 4.
2. К категории кризисных ситуаций по Ф.Васильку относятся следующие:
А) конфликт, кризис, регрессия, стресс;
Б) стресс, фрустрация, регрессия, кризис;
В) конфликт, кризис, фрустрация, стресс;
Г) регрессия, фрустрация, конфликт, кризис.

3. К доминирующим чувствам в переживании дистресса относятся:
А) депрессивная реакция, деструктивные чувства, нарастающая тревога;
Б) истощающая тревога, подавленность, беспомощность, одиночество, невозможность изменить ситуацию;

В) одиночество, амбивалентность чувств, депрессивная реакция;

Г) маниакальная реакция, амбивалентные чувства, тревога, одиночество

4. Снижение фона настроения, сужение круга общения, повышение тревожности, субъективное чувство дискомфорта, это:

А) реакция эмоционального дисбаланса;

Б) ситуационная реакция демобилизации;

В) реакция отрицательного баланса в ответ на стресс;

Г) пессимистическая ситуационная реакция.

5. Основные типы кризисов:

А) кризис, затрудняющий и осложняющий реализацию жизненного замысла и кризис, делающий реализацию жизненного замысла невозможной;

Б) кризисы-конфликты В) кризисы развития Г) кризисы- травмы

Задания для самостоятельной работы.

1. Определить основные задачи, которые должны быть решены за время переживания потери.

2. Составление сравнительной таблицы «Нормальные и патологические реакции на потерю»

Основные реакции	
Нормальные	Патологические

3. Определить свой уровень стрессоустойчивости по методике Холмса - Раге.

4. Составьте конспект по следующим темам:

- Фрустрация как состояние и как процесс.
- Стресс. Эмоциональный стресс. Механизмы развития.
- Соматические нарушения в процессе стресса. Патогенность стресса.
- Патологический аффект.
- Особенности психологической помощи в критических ситуациях.
- Конфликт. Внутриличностный конфликт
- Особенности переживания насилия
- Физическое насилие.
- Психологическое насилие.
- Сексуальное насилие.
- Стресс как специфическая реакция организма. Психотравма.
- Психологические реакции на тяжелые неизлечимые болезни (Элизабет Кюблер-Росс).