

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 катастроф»**

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология
Программа магистратуры – «Кризисная психология»
Квалификация выпускника – магистр
Форма обучения – очная
Курс: 2 (3 семестр)**

Разработчик:
кандидат психологических наук, доцент
Н.В. Провоторова
кандидат педагогических наук, доцент
Е.А. Шайкина

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

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение выпускника следующими компетенциями:

общепрофессиональных компетенций

ОПК-9 – способен выполнять основные функции управления психологической практикой;

профессиональных компетенций

ПК-3 – способен разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1: «Психология катастроф» - прикладная область психологического знания.	ОПК-9, ПК-3.	Устный опрос
Тема 2: Влияние условий жизнедеятельности на человека	ОПК-9, ПК-3.	Устный опрос
Тема 3: Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях.	ОПК-9, ПК-3.	Подготовка мультимедийных презентаций
Тема 4: Стресс и психическая адаптация	ОПК-9, ПК-3.	Выполнение практических заданий
Тема 5: Условия возникновения ПТСР, ОСР и фазы развития	ОПК-9, ПК-3.	Подготовка мультимедийных презентаций
Тема 6: Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях	ОПК-9, ПК-3.	Выполнение практических заданий
Тема 7: Техники экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Работа психолога в очаге экстремальной ситуации.	ОПК-9, ПК-3.	Выполнение практических заданий Контрольная работа
Тема 8: Острое горе. Патологическое горе. Этапы горевания. Задачи и приемы работы психолога на каждом этапе.	ОПК-9, ПК-3.	Подготовка мультимедийных презентаций Выполнение практических заданий
Промежуточная аттестация	ОПК-9, ПК-3.	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-9 способен выполнять основные функции управления психологической практикой	знать: основные положения психологии безопасности; безопасность и опасность: системный анализ; аспекты воздействия опасности; особенности влияния опасности на внутренний мир личности и его содержание. основные функции управления психологической практикой; уметь: выполнять основные функции управления психологической практикой; владеть: умениями и навыками управления психологической практикой
ПК-3 способен разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения выпускника	знать: основные положения и принципы разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; уметь: разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; владеть: умениями и навыками использования основных положений и принципов разработки и реализации программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Работа на практических занятиях	40
Самостоятельная работа	30
Зачет	30
Итого за семестр:	100

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– 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	
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	Зачтено
Хорошо	75–82	C– 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

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы для устного опроса:

1. Раскройте особенности психологии экстремальных ситуаций как отрасли психологической науки.
2. Перечислите основные проблемы исследований в области психологии экстремальных ситуаций.
3. Дайте определения понятиям «кризисная ситуация», «нормативный кризис развития», «стресс».
4. Определите различия в понимании терминов «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация».
5. Перечислите виды психической напряженности при работе в экстремальных условиях.
6. Раскройте влияние различных факторов на работоспособность в экстремальных условиях.
7. Перечислите изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях.
8. Раскройте влияние нервно-психической неустойчивости личности на переносимость экстремальных условий.
9. Раскройте содержание понятий: «экстремальные состояния», «аффект», «фрустрация», «страх», «психологический кризис».
10. Опишите признаки экстремальных состояний.
11. Охарактеризуйте стадии в динамике экстремальных состояний.
12. Опишите состояние аффекта, его виды, признаки и особенности протекания.
13. Охарактеризуйте виды фрустрационного поведения и их признаки.
14. Проведите анализ состояний страха и паники в ситуации экстремального воздействия.
15. Дайте определение стрессовой ситуации.
16. Дайте определение отсроченной реакции на психотравмирующий стресс.
17. Опишите механизм действия стресса на иммунную систему.
18. Через какое время после стресса проявляются отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
19. Перечислите, что относят к отсроченным реакциям на стрессовую ситуацию.

Вопросы для проведения контрольной работы:

1. Дайте определение и раскройте содержание понятий «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация».
2. Перечислите факторы, определяющие экстремальность ситуации.
3. По каким признакам классифицируются экстремальные (чрезвычайные) ситуации.

4. Перечислите субъектов экстремальных ситуаций.
5. Раскройте сущность понятий: «кризис», «кризисные состояния», «кризисная ситуация», «переживание».
6. Охарактеризуйте поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации. Перечислите виды факторов.
7. Опишите типы и виды кризисных состояний.
8. Перечислите стадии развития кризисного состояния и раскройте их основные характеристики.
9. Раскройте сущность понятия «переживание» с позиции теории Ф.Е. Василюка.
10. Проведите анализ клинических и психологических теорий кризиса и кризисного состояния.
11. Раскройте содержание понятий: «предстартовое состояние», «реакции входа», «реакции разрешения», «реакции выхода».
12. Охарактеризуйте основные виды предстартовых состояний и их физиологические механизмы.
13. Опишите реакции человека на экстремальную ситуацию (вегетативные, моторные и поведенческие) и выделите их диагностически значимые признаки.
14. Опишите виды гипоксии и их проявления.
15. Охарактеризуйте рефлекс орального автоматизма.
16. Проведите анализ проявлений ажитации и ступора в экстремальной ситуации. Опишите варианты ступорозных состояний
17. Дайте определения понятия «диссоциация».
18. Охарактеризуйте диссоциативные феномены.
19. Назовите основные адаптивные функции диссоциации по А.М. Людвику.
20. Перечислите методы диагностики диссоциативных состояний.

Практические задания:

1. Дайте определение понятию психическая и психологическая травма.
2. Опишите отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
3. Охарактеризуйте внутренние и внешние формы суицидальной активности.
4. Назовите принципы психологической коррекции и реабилитации лиц с постстрессовыми состояниями.
5. Опишите реакцию «нормального» горя.
6. Перечислите расстройства, которые могут развиваться на фоне депрессивных и субдепрессивных состояний.
- 7.. Опишите специфические психологические установки, характерные для людей с осложненным горем.
- 8.. Перечислите различные аспекты помощи людям, переживающих утрату близкого человека.

9. Проанализируйте психологическое и медицинское понимание определения «горя».

10. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.

11. Приведите примеры приемов саморегуляции.

12. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.

13. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретным человеком.

14. Назовите основные принципы оказания кризисной психологической помощи.

15. Перечислите требования к личности консультанта.

16. Охарактеризуйте особенности первого контакта с людьми, оказавшимися в кризисной или чрезвычайной ситуации.

17. Особенности срочной психологической помощи в зависимости от реакции пострадавшего на чрезвычайное событие.

18. Перечислите методы оказания психологической помощи в кризисных или чрезвычайных ситуациях.

19. Назовите основные правила осуществления кризисной помощи.

20. Дайте определение понятию острое стрессовое расстройство.

21. Перечислите возможные реакции, вызванные стрессовой ситуацией.

22. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.

23. Расскажите о приемах помощи при галлюцинации и бреде.

24. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Раскройте особенности психологии экстремальных ситуаций как отрасли психологической науки.

2. Перечислите основные проблемы исследований в области психологии экстремальных ситуаций.

3. Дайте определения понятиям «кризисная ситуация», «нормативный кризис развития», «стресс».

4. Определите различия в понимании терминов «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация».

5. Перечислите виды психической напряженности при работе в экстремальных условиях.

6. Раскройте влияние различных факторов на работоспособность в экстремальных условиях.

7. Перечислите изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях.

8. Раскройте влияние нервно-психической неустойчивости личности на переносимость экстремальных условий.

9. Раскройте содержание понятий: «экстремальные состояния», «аффект», «фрустрация», «страх», «психологический кризис».
10. Опишите признаки экстремальных состояний.
11. Охарактеризуйте стадии в динамике экстремальных состояний.
12. Опишите состояние аффекта, его виды, признаки и особенности протекания.
13. Охарактеризуйте виды фрустрационного поведения и их признаки.
14. Проведите анализ состояний страха и паники в ситуации экстремального воздействия.
15. Дайте определение стрессовой ситуации.
16. Дайте определение отсроченной реакции на психотравмирующий стресс.
17. Опишите механизм действия стресса на иммунную систему.
18. Через какое время после стресса проявляются отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
19. Перечислите, что относят к отсроченным реакциям на стрессовую ситуацию.
20. Дайте определение и раскройте содержание понятий «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация».
21. Перечислите факторы, определяющие экстремальность ситуации.
22. По каким признакам классифицируются экстремальные (чрезвычайные) ситуации.
23. Перечислите субъектов экстремальных ситуаций.
24. Раскройте сущность понятий: «кризис», «кризисные состояния», «кризисная ситуация», «переживание».
25. Охарактеризуйте поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации. Перечислите виды факторов.
26. Опишите типы и виды кризисных состояний.
27. Перечислите стадии развития кризисного состояния и раскройте их основные характеристики.
28. Раскройте сущность понятия «переживание» с позиции теории Ф.Е. Василюка.
29. Проведите анализ клинических и психологических теорий кризиса и кризисного состояния.
30. Раскройте содержание понятий: «предстартовое состояние», «реакции входа», «реакции разрешения», «реакции выхода».
31. Охарактеризуйте основные виды предстартовых состояний и их физиологические механизмы.
32. Опишите реакции человека на экстремальную ситуацию (вегетативные, моторные и поведенческие) и выделите их диагностически значимые признаки.
33. Опишите виды гипоксии и их проявления.
34. Охарактеризуйте рефлексы орального автоматизма.

35. Проведите анализ проявлений ажитации и ступора в экстремальной ситуации. Опишите варианты ступорозных состояний
36. Дайте определения понятия «диссоциация».
37. Охарактеризуйте диссоциативные феномены.
38. Назовите основные адаптивные функции диссоциации по А.М. Людвику.
39. Перечислите методы диагностики диссоциативных состояний.
40. Дайте определение понятию психическая и психологическая травма.
41. Опишите отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
42. Охарактеризуйте внутренние и внешние формы суицидальной активности.
43. Назовите принципы психологической коррекции и реабилитации лиц с постстрессовыми состояниями.
44. Опишите реакцию «нормального» горя.
45. Перечислите расстройства, которые могут развиваться на фоне депрессивных и субдепрессивных состояний.
46. Опишите специфические психологические установки, характерные для людей с осложненным горем.
47. Перечислите различные аспекты помощи людям, переживающим утрату близкого человека.
48. Проанализируйте психологическое и медицинское понимание определения «горя».
49. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.
50. Приведите примеры приемов саморегуляции.