

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  
«Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях»**

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология  
Программа магистратуры – «Психологическое консультирование и  
психотерапия»;  
«Кризисная психология»**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Курс: 2 / 2 (3 семестр / 4 семестр)**

Разработчик:-  
кандидат психологических наук, доцент  
Е.И. Барышева

Заведующий кафедрой психологии

Т.В. Баличкая-Крещенко

« 10 » февраля 2026 г.

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» 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 по направлению подготовки в магистратуре 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, 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 следующими компетенциями и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Общепрофессиональные	
ОПК-6 – способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	ИОПК – 6.1. Знает систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области индивидуального, семейного и группового психологического консультирования в соответствии с потребностями и целями клиента. ИОПК – 6.2. Знает содержательные характеристики видов психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента. ИОПК – 6.3. Умеет разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями. ИОПК – 6.4. Владеет навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.
Профессиональные	
ПК-5 – способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам),	ИПК – 5.1. Знает возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных

попавшим в трудную жизненную ситуацию	<p>ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.2. Знает сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.3. Умеет оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.4. Умеет прогнозировать развитие возрастных особенностей, кризисов развития, факторов риска, и способов их коррекции.</p> <p>ИПК – 5.5. Владеет навыками коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, кризисов развития, факторов риска; навыками оказания психологической помощи лицам (клиентам), а также членам их семей, попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.6. Владеет навыками отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>
---------------------------------------	---

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Психология экстремальных ситуаций	ОПК-6	Устный опрос
Экстренная психологическая помощь при остром стрессовом расстройстве.	ПК-5, ОПК-6	Выполнение практических заданий. Тестирование.
Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.	ПК-5, ОПК-6	Анализ видеоматериалов.
Человек на войне. Война как чрезвычайная ситуация: психологический анализ.	ОПК-6, ПК-5,	Диагностическая работа. Психологическое эссе
Промежуточный итоговый контроль		Экзамен

#### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
-----------------	-----------------------------

<p>ОПК-6 – способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента</p>	<p>Знает: содержательные характеристики видов психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента; предмет, цели и задачи дисциплины; историю развития экстренной психологической помощи; современные подходы к экстренному консультированию; профессиональные требования к диагностике, формам и методам коррекционной работы;</p> <p>Умеет : разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями в условиях экстренной психологической помощи; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; обобщать, самостоятельно систематизировать и анализировать стрессовые ситуации и стрессовые состояния людей в зоне чрезвычайной и экстремальной ситуации;</p> <p>Владеет: навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента навыками системного анализа стрессовых ситуаций и стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний и особенностей их преодоления; навыками поиска информации, необходимой для решения диагностических, психокоррекционных и психотерапевтических задач в области оказания экстренной психологической помощи;</p>
<p>ПК-5 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>Знает: возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях; сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях; особенности психологической диагностики личности в условиях стресса, изменения в когнитивной, мотивационной, эмоциональной, физиологической сферах личности в условиях стрессовых нагрузок; особенности совладающего поведения личности;</p> <p>Умеет : оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; прогнозировать развитие кризисов развития, факторов риска, и способов их коррекции в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Владеет навыками : коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, факторов риска; навыками оказания психологической помощи лицам (клиентам), а также членам их семей, попавшим в трудную жизненную ситуацию; отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию, в условиях чрезвычайных ситуаций, навыками оказания психологической поддержки личного состава МЧС при выполнении аварийно-спасательных работ.</p>

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Контрольная (экзаменационная) работа	30
Изучение дополнительной литературы	15

Решение задач	10
Выполнение конспект-схем	20
Анализ видеоматериалов	25
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90–100</b>	<b>А</b> – 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	<b>83–89</b>	<b>В</b> – 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	<b>75–82</b>	<b>С</b> – 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	<b>63–74</b>	<b>Д</b> – 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	<b>50–62</b>	<b>Е</b> – 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	
Неудовлетво-	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое	

нительно		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	<b>0–20</b>	<b>F</b> – 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

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

#### Вопросы к экзамену

1. В чем различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций?
2. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
3. Что является предметом изучения психологии экстремальных ситуаций?
4. Какие бывают чрезвычайные ситуации? Классификации чрезвычайных ситуаций.
5. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций как отрасли психологической науки.
6. Дайте определение чрезвычайной ситуации.
7. Дайте определение экстремальной ситуации.
8. Дайте определение кризисной ситуации.
9. Какие бывают кризисы?
10. Дайте определение понятию «стресс».
11. Назовите признаки стресса: эмоциональные, когнитивные, поведенческие, физиологические.
12. Психический и физиологический стресс: особенности и целесообразность разделения.
13. Что такое общий адаптационный синдром, и какие стадии развития этого синдрома вам известны?
14. Охарактеризуйте стадии развития стресса.
15. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость».
16. Факторы, обуславливающие стрессоустойчивость личности.
17. Что такое острое стрессовое расстройство?
18. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?

19. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
20. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
21. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
22. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
23. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
24. В какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь?
25. Назовите основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
26. Дайте определение экстренной психологической помощи.
27. Расскажите об основных этических принципах работы психолога в чрезвычайной ситуации.
28. Перечислите основные задачи, решаемые психологами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе работы.
29. Охарактеризуйте своеобразие условий оказания экстренной психологической помощи.
30. Что такое «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию»?
31. Что включается в понятие психическая травма?
32. Характеристика травматической стрессовой ситуации.
33. Условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.
34. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
35. Стратегии поведения людей, получивших психическую травму.
36. Динамика переживания травматической ситуации.
37. Условия возникновения ПТСР.
38. Группы риска развития ПТСР.
39. Симптомы депрессивного состояния.
40. Феноменология суицида.
41. Виды суицидов.
42. Факторы, формирующие суицидальные намерения.
43. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции.
44. Общие механизмы преодоления ситуации тяжелого психосоматического заболевания.
45. Назовите этапы «нормального» горевания.
46. Опишите картину острого горя.
47. Расскажите о фазе реакций.
48. Что происходит на стадии восстановления?
49. Что составляет процесс горевания?
50. В чем появляются болезненные реакции горя?
51. Что такое синдром предвосхищающего горя?
52. В чем состоит смысл и каковы задачи работы горя?
53. Каковы принципы помощи горюющему?
54. Особенности поведения детей, переживших утрату родителя.
55. Патологические реакции детей, переживших утрату.

56. Расскажите об условиях, способствующих проживанию горя у детей.
57. Какова роль приобретений и потерь в нашей жизни?
58. Как происходит переживание приобретений и потерь?
59. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.
60. Профилактические меры по предотвращению профессионального выгорания.

### Задания для промежуточной аттестации ЗАДАНИЕ 1. ТЕСТИРОВАНИЕ.

1. Феномен стресса открыл:
- а). Павлов И. П.; б). Фрейд З.; в). Селье Г.; г). Орбели Л. А.
2. Первоначально Селье Г. (рассматривал):
- а). психологические аспекты стресса;
- б). биохимические аспекты стресса\*
- в). психологические аспекты стресса
3. Селье Г. выделял 3 стадии стресса:
- а). стадия адаптации; б). стадия тревоги; в). стадия истощения;
- г). стадия резистентности; д). стадия фрустрации; е). стадию истощения
4. Функциональная специфическая реакция организма в ответ на разнообразные раздражители Г. Селье назвал:
- а). стрессом; б). эустрессом; в). дистрессом
5. Полезным стрессом называется:
- а). эустресс; б). дистресс
6. Вредным стрессом называется:
- а). эустресс; б). дистресс
7. Если стресс-фактор длительное время воздействует на организм, то наступает стадия:
- а). тревоги; б). фобии; в). страха; г). депрессия; д). адаптации

8. Длительное воздействие психологических стрессов, как правило, приводит к психосоматическим заболеваниям таким, как:
- а). сердечно-сосудистая система (ишемическая болезнь);
  - б). язвенная болезнь желудка;
  - в). артериальная гипертония;
  - г). неспецифический колит
  - д) все вышеперечисленное
9. В психологии выделяют:
- а). эмоциональный стресс; б). когнитивный стресс; в). психологический стресс
10. Эмоциональный стресс присущ:
- а). животным; б). человеку; в). животным и человеку
11. С какой стадии начинается стресс?
- а) со стадии адаптации; б) со стадии тревоги;
  - в) со стадии резистентности; г) со стадии истощения.
12. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?
- а) щитовидная железа; б) поджелудочная железа;
  - в) мозговое вещество надпочечников; г) корковое вещество надпочечников.
13. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?
- а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее.
14. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?
- а) чрезмерная сила стресса;
  - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г) недостаток нужной информации.
15. Что общего у биологического и психологического стресса?
- а) участие гормонов надпочечников;
  - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г) «размытые» временные рамки.
16. Укажите пример «психологического» стресса.
- а) воспалительная реакция после ожога;

- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

17. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а) тревоги; б) адаптации; в) истощения; г) на любой из перечисленных.

18. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а) стадия тревоги; б) стадия адаптации; в) стадии истощения.

19. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Дж. Додсона, соответствует эустрессу?

- а) отсутствие эмоций;
- б) средний уровень эмоционального возбуждения;
- в) чрезмерно выраженные эмоции.

20. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- а) слабый и короткий; б) слабый и длительный; в) сильный и короткий.

21. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери.

22. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?

- а) тип высшей нервной деятельности;
- б) родительские сценарии;
- в) условия труда;
- г) прогноз будущего.

23. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) общественный статус;
- в) условия труда;
- г) установки и ценности человека.

24. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;

- г) ранний детский опыт;
- г) тип высшей нервной деятельности.

25. Какую тревожность измеряет опросник Спилбергера:

А). Личностную; б). Постстрессовую; в). Депрессивную; г). Патологическую.

26. Какие тезисы о копинг-поведении являются наиболее точными, научно обоснованными?

А) копинг – сознательные действия личности, направленные не на уход от конфликта, а на то, чтобы справиться с ним, делая шаг навстречу проблеме;

Б) копинг-поведение – это в равной степени задействованные и психологические защиты, и сознательные совладающие стратегии;

В) копинг – любые способы, помогающие справиться со стрессом.

27. В каких случаях можно говорить о совладании?

А) когда умения и навыки личности подвергаются серьезному испытанию;

Б) когда личность использует наиболее удачные способы борьбы со стрессом из своего опыта;

В) когда нет готовых решений или их невозможно использовать;

Г) когда любые средства хороши для борьбы со стрессом;

Д) когда невозможно прогнозировать развитие ситуации и последствия своих действий.

28. Какая разница между копинг-стратегиями и копинг-ресурсами?

А) нет разницы: и те, и другие направлены на совладание со стрессом;

Б) копинг-стратегии относятся к активным формам борьбы со стрессом, а копинг-ресурсы – пассивные формы совладающего поведения;

В) копинг – стратегии – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессом; копинг-ресурсы – личностные и социальные характеристики, обеспечивающие и способствующие преодолению стресса.

29. Укажите строку, где перечислены когнитивные виды копингов:

А) уход в работу, сотрудничество, обращение за помощью;

Б) компенсация, протест, оптимизм, проблемный анализ;

В) религиозность, сохранение контроля за ситуацией во что бы то ни стало, агрессивность;

Г) подавление чувств, покорность, эмоциональная разгрузка, конструктивная деятельность;

Д) придание смысла ситуации, анализ ситуации, использовали юмор, делали выводы.

30. Определение какого синдрома приведено ниже?

« .... – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки в связи с работой с людьми»

А) «синдром стгорания»; б) «синдром профессиональной деформации»; в) «синдром истощения».

## **ЗАДАНИЕ 2. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### ***Вариант 1:***

Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении в условиях острой стрессовой реакции.

### ***Вариант 2:***

Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе в условиях острой стрессовой реакции.

### ***Вариант 3:***

Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге в условиях острой стрессовой реакции.

### ***Вариант 4:***

Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике в условиях острой стрессовой реакции.

### ***Вариант 5:***

В чем различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций?

### ***Вариант 6:***

Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.

### ***Вариант 7:***

Какие бывают кризисы?

### ***Вариант 8:***

Расскажите об основных этических принципах работы психолога в чрезвычайной ситуации.

### ***Вариант 9:***

Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.

## **ЗАДАНИЕ 3.**

Напишите психологическое эссе «Мои внутриличностные факторы стрессоустойчивости».