

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии
Кафедрапсихологии и конфликтологии



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Основы экстренной психологической помощи»
37.03.01 Психология
«Практическая психология»

Разработчик:
доцент Васюк А.А.
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и
конфликтологии

от « 11 » 03 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой Бугеря Т.Н.
(подпись)

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине

«Основы экстренной психологической помощи»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите правильный ответ

1. Какова основная цель экстренной психологической помощи?

- А) Длительная психотерапия личности
- Б) Быстрое восстановление психологического состояния пострадавшего в критической ситуации
- В) Оказание медицинской помощи при психических расстройствах
- Г) Проведение глубокого анализа личности
- Д) Назначение медикаментозного лечения

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

2. Какой из методов наиболее часто применяется при оказании экстренной психологической помощи?

- А) Гипноз
- Б) Активное слушание и эмоциональная поддержка
- В) Длительный психоанализ
- Г) Арт-терапия
- Д) Групповая психотерапия

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

3. Какой фактор наиболее значимо влияет на эффективность экстренной психологической помощи?

- А) Быстрота реагирования специалиста
- Б) Социальный статус пострадавшего
- В) Пол и возраст пострадавшего
- Г) Наличие медицинского образования у консультанта
- Д) Финансовое положение пострадавшего

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

4. Какая из перечисленных категорий граждан наиболее часто нуждается в экстренной психологической помощи?

- А) Люди, попавшие в кризисную или травматическую ситуацию
- Б) Психически здоровые граждане, не испытывающие стресса

- В) Профессиональные спортсмены
 - Г) Лица, имеющие стабильное финансовое положение
 - Д) Студенты, сдающие экзамены
- Правильный ответ: А
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

5. Какой из перечисленных принципов является ключевым при оказании экстренной психологической помощи?
- А) Оказание помощи как можно быстрее, даже без учета потребностей пострадавшего
 - Б) Поддержание атмосферы безопасности и доверия
 - В) Применение директивных методов воздействия
 - Г) Использование исключительно медикаментозных средств
 - Д) Полное игнорирование эмоционального состояния пострадавшего
- Правильный ответ: Б
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Установите соответствие между этапами экстренной психологической помощи и их характеристиками.

Этап экстренной психологической помощи	Характеристика
А) Оценка ситуации	1) работа с эмоциями пострадавших, снятие первичного стресса и тревоги
Б) Установление контакта	2) определение уровня стресса и потребностей пострадавших, принятие решения о дальнейшем вмешательстве
В) Предоставление помощи	3) предоставление первичной психологической поддержки и разъяснений о возможных действиях
Г) Поддержка и стабилизация	4) установление доверительного контакта с пострадавшими, создание безопасной атмосферы для общения

Правильный ответ: А-2, Б-4, В-3, Г-1

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

2. Установите соответствие между видами экстренной психологической помощи и их характеристиками.

Вид экстренной психологической помощи	Характеристика
А) Психологическая первая помощь	1) долгосрочная работа с пострадавшими, направленная на восстановление психоэмоционального состояния и адаптацию к жизни после трагедии
Б) Психотерапевтическая помощь	2) снижение острого стресса, помощь в принятии ситуации и минимизация негативных последствий кризиса
В) Кризисное консультирование	3) работа с пострадавшими в первые часы и дни после происшествия, снятие стресса и организации первичной поддержки
Г) Социально- психологическая помощь	4) предоставление помощи в социальной адаптации и обеспечении пострадавших необходимыми ресурсами

Правильный ответ: А-3, Б-1, В-2, Г-4

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

3. Установите соответствие между типами посттравматического стресса и подходами к оказанию помощи.

Тип посттравматического стресса	Подход к оказанию помощи
А) Острая стрессовая реакция	1) использование методов когнитивно-поведенческой терапии для переработки травматического опыта
Б) Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	2) психологическая поддержка в первые часы после травмирующего события, снижение острого стресса
В) Дистресс	3) использование долгосрочной терапии для снятия хронического стресса и восстановления личности
Г) Травматический стресс	4) временные кризисные состояния, которые могут перерасти в более серьезные расстройства при отсутствии помощи

Правильный ответ: А-2, Б-3, В-4, Г-1

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Установите правильную последовательность этапов оказания экстренной психологической помощи:

- А) Психологическая стабилизация состояния пострадавших
- Б) Оценка психоэмоционального состояния пострадавших
- В) Обеспечение физической безопасности пострадавших
- Г) Информирование о возможных последствиях стресса
- Д) Оказание эмоциональной поддержки и снятие острых переживаний

Правильный ответ: Б, Д, А, Г, В

Компетенции (индикаторы): ПК-7

2. Установите правильную последовательность этапов оказания экстренной помощи в условиях катастрофы:

- А) Подготовка к взаимодействию с другими службами и организациями
- Б) Принятие экстренных мер по психологическому сопровождению пострадавших
- В) Оказание первой психологической помощи
- Г) Проведение мероприятия по стабилизации состояния
- Д) Подведение итогов вмешательства и оценка эффективности работы

Правильный ответ: А, В, Г, Б, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-7

3. Установите правильную последовательность действий психолога при экстренной психологической помощи:

- А) Обеспечение безопасности пострадавших и психологическая изоляция от стресса
- Б) Оценка психоэмоционального состояния участников кризиса
- В) Выявление и поддержка наиболее уязвимых участников
- Г) Информирование пострадавших о симптомах стресса
- Д) Оказание индивидуальной или групповой психологической поддержки

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-7

4. Установите правильную последовательность этапов экстренной психологической помощи в случае массовых трагедий:

- А) Оценка психологического состояния пострадавших и потерявших близких
- Б) Психологическое вмешательство и стабилизация состояния

В) Обучение методам самопомощи и восстановление психологической устойчивости

Г) Взаимодействие с социальными службами и медицинскими учреждениями

Д) Организация мониторинга состояния пострадавших в долгосрочной перспективе

Правильный ответ: А, Б, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-7

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Процесс немедленного вмешательства психолога, направленный на уменьшение стресса и восстановление психологического равновесия после трагических или кризисных ситуаций, называется _____.

Правильный ответ: экстренная психологическая помощь

Компетенции (индикаторы): ПК-7

2. Техники и методы психологической поддержки, направленные на помочь людям, пережившим катастрофы, несчастные случаи или чрезвычайные происшествия, называются _____.

Правильный ответ: кризисная интервенция

Компетенции (индикаторы): ПК-7

3. Модель экстренной помощи, основанная на использовании краткосрочных, но интенсивных вмешательств, направленных на стабилизацию состояния пострадавших, называется модель _____.

Правильный ответ: «трех фаз экстренной помощи»

Компетенции (индикаторы): ПК-7

4. Тип психологической поддержки, которая заключается в помощи людям для преодоления острых стрессовых реакций и восстановления в краткосрочной перспективе, называется _____ психологическая помощь.

Правильный ответ: первичная

Компетенции (индикаторы): ПК-7

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Процесс оказания психологической помощи в условиях стресса, травмы или катастрофы в первые минуты и часы после происшествия называется экстренная _____.

Правильный ответ: психологическая помощь

Компетенции (индикаторы): ПК-7

2. Одним из основных методов экстренной психологической помощи является психоэмоциональная _____, направленная на снижение стресса и эмоциональной перегрузки.

Правильный ответ: разгрузка

Компетенции (индикаторы): ПК-7

3. Важной частью экстренной психологической помощи является работа с _____, который помогает людям осознать свою ситуацию и найти способы преодоления стресса.

Правильный ответ: когнитивными реакциями / восприятием ситуации

Компетенции (индикаторы): ПК-7

4. Основной задачей экстренной психологической помощи в условиях катастрофы является _____ психоэмоционального состояния пострадавших.

Правильный ответ: стабилизация / нормализация

Компетенции (индикаторы): ПК-7

Задание открытого типа с развернутым ответом

1. Опишите основные этапы оказания экстренной психологической помощи пострадавшему в условиях кризисной ситуации.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат: экстренная психологическая помощь включает несколько этапов:

Оценка состояния пострадавшего – анализ эмоционального и физического состояния, выявление признаков дезадаптации.

Установление контакта – создание доверительной атмосферы, использование техник активного слушания.

Стабилизация эмоционального состояния – применение техник дыхания, релаксации, методик снижения тревоги.

Оказание психологической поддержки – предоставление информации, укрепление чувства контроля над ситуацией.

Организация дальнейшей помощи – направление к специалистам, поддержка со стороны социальных служб.

Критерий оценивания: ответ должен содержать не менее трех этапов оказания помощи с кратким описанием их значения.

Компетенции (индикаторы): ПК-7

2.Какие психологические реакции могут возникнуть у человека, пережившего чрезвычайную ситуацию, и как с ними работать?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат: после пережитой травмы у человека могут проявляться острые стрессовые реакции (паника, ступор, истерика), отложенные реакции (тревожность, депрессия, ПТСР), а также психосоматические симптомы (головные боли, нарушения сна, скачки давления). Работа с такими состояниями включает:

Поддержку и снижение тревожности – методики заземления, дыхательные упражнения, эмпатическое слушание.

Выражение эмоций и переживаний – создание безопасного пространства для проговаривания чувств.

Работу с посттравматическим стрессом – когнитивно-поведенческая терапия, работа с убеждениями и воспоминаниями.

Ресурсную поддержку – поиск опор в окружении, восстановление привычного ритма жизни.

Критерий оценивания: ответ должен содержать не менее трех возможных реакций и их краткое описание, а также способы работы с ними.

Компетенции (индикаторы): ПК-7

3. Каковы принципы оказания экстренной психологической помощи детям и подросткам, пережившим стресс или травму?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат: работа с детьми и подростками требует особого подхода. Основные принципы:

Обеспечение чувства безопасности – создание защищенной среды, объяснение происходящего на понятном языке.

Стабилизация эмоционального состояния – использование игровых техник, арт-терапии, техник релаксации.

Выражение чувств через символические формы – рисование, куклотерапия, рассказывание историй.

Сотрудничество с родителями и близкими – обучение их методам поддержки ребенка.

Дозированное обсуждение травмы – избегание навязывания обсуждения, предоставление возможности говорить о пережитом, когда ребенок готов.

Критерий оценивания: ответ должен включать не менее трех основных принципов с пояснением их роли в оказании помощи детям и подросткам.

Компетенции (индикаторы): ПК-7

4. Какие методы самопомощи и саморегуляции могут быть рекомендованы людям, работающим в условиях сильного стресса (спасатели, медики, военные)?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат: люди, работающие в условиях стресса, нуждаются в эффективных техниках саморегуляции для предотвращения эмоционального выгорания. Рекомендуемые методы:

Методы физической регуляции – дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация.

Психологические техники – ведение дневника эмоций, когнитивная реструктуризация.

Социальная поддержка – общение с коллегами, участие в группах поддержки.

Рациональный режим труда и отдыха – соблюдение границ между работой и личной жизнью, хобби.

Осознанные практики – медитация, визуализация позитивных образов.

Критерий оценивания: ответ должен включать не менее разных видов методов самопомощи и объяснение их значимости для специалистов, работающих в стрессовых условиях.

Комpetенции (индикаторы): ПК-7

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Основы экстренной психологической помощи» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической
комиссии Института философии

Пидченко С.А.

Лист изменений и дополнений

№ п/ п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)