

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталья Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.08.2025 15:43:54

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69a2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии

Кафедра психологии труда и психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры психологии труда и
психологического консультирования

Протокол от «20» авг 2025 г. № 8

Зав. кафедрой _____

Кутергина И.Г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Психология жизненных кризисов

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Программа подготовки: Психология кризисных ситуаций

Москва
2025

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы в экстремальных и кризисных ситуациях; Уметь: прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при	Устный опрос, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации

			воздействии экстремальных факторов; профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний; применять знания в практике межличностного взаимодействия и эффективного общения с другими людьми в контексте психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы в экстремальных и кризисных ситуациях; Уметь: прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов; профессионально воздействовать на	Устный опрос, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и Шкала оценивания практической подготовки

			уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний; применять знания в практике межличностного взаимодействия и эффективного общения с другими людьми в контексте психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; Владеть: основными приёмами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в различных стрессовых состояниях; навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью ее оптимизации, навыками психопрофилактика и психорегуляции; навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации		
СПК-1	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества;	Устный опрос, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

			основные направления и перспективы развития междисциплинарных знаний в области методологии и методов психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; Уметь: внедрять и продвигать идеи и услуги в области помогающей деятельности и психологической помощи; проектировать программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий		аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; основные направления и перспективы развития междисциплинарных знаний в области методологии и методов психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; Уметь: внедрять и продвигать идеи и услуги в области помогающей деятельности и психологической помощи; проектировать программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их	Устный опрос, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и Шкала оценивания практической подготовки

			социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий; Владеть: технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях; навыками взаимодействия со специалистами помогающих профессий, участвующими в оказании помощи пострадавшим в кризисных и чрезвычайных ситуациях		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7

	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания		Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Правильная Эстетичность	10
	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Правильная Недостаточная	7
	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Отсутствует Недостаточная	4
	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Отсутствует Отсутствует	0

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 10 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	5
средняя активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 5 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	2
низкая активность на практической подготовке, не выполнено практическое/лабораторное исследование и/или не отработан алгоритм оказания психологической помощи	0

1.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Понятие ситуации в психологии. Эмпирическое исследование влияния ситуации на поведение человека. Взаимосвязь личности и ситуации.
2. Понятие экстремальной ситуации в психологии. Уровни экстремальности.

Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера.

3. Классификации экстремальных ситуаций в психологии (Ю.А. Александровский, Н.Н. Пуховский, Н.Г. Осухова, В.С. Чудновский и Н.Ф. Чистяков и др.).
4. Проблема исследования экстремальных ситуаций в отечественной и зарубежной психологии (Ф.Е. Василюк, Н.Г. Осухова, М.М. Решетников и др.).
5. Типология критических ситуаций по Ф.Е. Василюку.
6. Современная проблема психической травмы в работе М.М. Решетникова «Психическая травма» (2006 г.).
7. Переживание кризиса в работе Ф.Е. Василюка «Психология переживаний», «Пережить горе».
8. Психология экстремальной ситуации с позиции теории стресса. Теория стресса Г. Селье и Р.С. Лазаруса.
9. Роль личностных факторов в преодолении экстремальных ситуаций (Л.И. Анцыферова, А.М. Вейн, Я. Рейковский, В.Л. Маришук, Л.И. Дементий, Л.А. Китаев-Смык, С. Кобас, Г.Ю. Фоменко, Н.Г. Осухова и др.).
10. Роль личностного адаптационного потенциала в процессе социально-психологической адаптации человека к экстремальным ситуациям.
11. Типичные психические состояния человека в экстремальной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне экстремальных ситуаций. Фрустрационная регрессия.
12. Совладание с трудными жизненными ситуациями. Основные приемы совладания. Классификация стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман).
13. Посттравматическое стрессовое расстройство. Симптомы, стадии формирования.
14. Особенности ПТСР у детей.
15. Основные задачи психотерапевтической помощи при работе с горем. Психологическая помощь ребенку, пережившему горе.
16. Работа с детьми с онкологической патологией и их семьями на различных фазах заболевания.
17. Переживание перинатальной потери, психологическая помощь.
18. Использование гештальт-подхода и экзистенциальной психотерапии при работе с переживанием утраты, страхами.
19. Экстренная психологическая помощь. Понятие, цель, условия, в которых оказывается помощь, содержание.
20. Правила оказания экстренной психологической помощи. Помощь родственникам пострадавших.
21. Психологический дебрифинг. Цель, задачи, основные приемы проведения.
22. Методика проведения дебрифинга.
23. Общение психолога с человеком в экстремальной ситуации. Модели взаимодействия психолога и клиента. Техники консультирования.
24. Групповая помощь в экстремальной ситуации. Социально-психологический тренинг. Требования к организации группы. Группы личностного роста.

Примерная тематика презентаций

1. Понятие, формы диссоциации.
2. Психосоматические расстройства. Причины и механизмы возникновения, разновидности психосоматических расстройств.
3. Невроз, понятие, основные критерии. Формы неврозов.
4. Личностный кризис. Суицид. Виды суицидального поведения.
5. Особенности личности суицидентов.
6. Понятие психической дезадаптации. Индивидуальный барьер психической адаптации человека по Ю.А. Александровскому.

7. Уровни психической дезадаптации.
8. Психогенные расстройства. Основные критерии по К. Ясперсу.
9. «Застревающие» реакции утраты.
10. Формы осложненного горя.
11. Семейные кризисы и развод как утрата семьи.
12. Известие об измене или разводе: восприятие супругом, черед развития реакции.
13. Типы реакции детей на развод.
14. Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни (уровни).
15. Типы отношения к болезни (Н.Я. Иванов).
16. Катастрофы и ЧС как причины психологической травмы.
17. Война как источник травмы.
18. ПТСР: сущность, особенности протекания.
19. Насилие как причина психологической травмы.
20. Методы психокоррекционного воздействия на личность, пережившую экстремальную ситуацию.
21. Понятие психологического сопровождения. Основные принципы, компоненты, стадии психологического сопровождения. Диагностические и психотерапевтические приемы (методики «Я и мой жизненный путь», «Рамки, через которые мы смотрим на мир», авторская сказка и др.).
22. Психологическая помощь военнослужащим, уволенным в запас и отставку в период кризиса адаптации к жизни. Психотехники для реконструкции образа мира.
23. Психотерапия ПТСР. Методика ситуативно-образного отреагирования. Применение техник НЛП и символдрамы при работе с ПТСР.
24. Ситуация потери работы. Фазы переживания при потере работы. Аспекты оказания психологической помощи безработным.

Задание на практическую подготовку

Задание 1. Провести психодиагностическое обследование 5 человек с помощью следующих методик:

1. Методика «Доминирующие психические состояния» Л.В. Куликова.
2. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма.
3. Методика на определение нервно-психической устойчивости «Прогноз».
4. Личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянинова (1986).

По результатам диагностики на каждого человека представить результаты исследования в виде таблицы, сделать выводы, прогноз особенностей социально-психологической адаптации личности в экстремальной ситуации.

Задание 2. Разработать программу психологического дебрифинга, направленного на преодоление пережитой экстремальной ситуации (по выбору студента). По результатам работы студенты проводят наиболее интересные этапы программы в ходе учебного занятия.

Задание 3. Разработать программу социально-психологического тренинга для военнослужащих, направленную на снятие ПТСР. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Задание 4. Разработать программу группы встреч для женщин (мужчин), перенесших супружеский развод, ситуацию семейного насилия. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Примерные вопросы к зачету с оценкой

1. Понятие кризиса, признаки. Основные подходы в определении сущности кризиса.

2. История исследования кризисов. Типы кризисов. Виды кризисов.
3. Нормативные кризисы, их особенности. Ненормативные кризисы, их особенности, разновидности.
4. Кризис адаптации к жизни. Отличительные черты. Исследование кризиса адаптации Э. Эриксоном.
5. Психическое состояние человека в период кризиса. Закономерности протекания кризиса.
6. Переживание кризиса в работе Ф.Е. Василюка «Психология переживаний».
7. Понятие ситуации в психологии. Эмпирическое исследование влияния ситуации на поведение человека. Взаимосвязь личности и ситуации.
8. Представление об обыденной (повседневной) жизненной ситуации. Отличительные признаки. Исследование повседневных жизненных ситуаций в современной психологии.
9. Понятие трудной жизненной ситуации. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации. Отклонения в функционировании личности при столкновении с трудной жизненной ситуацией.
10. Исследования трудных жизненных ситуаций в отечественной психологии (Ф.Е. Василюк, Н.Г. Осухова). Типология критических ситуаций по Ф.Е. Василюку.
11. Функции психологических защит в трудных ситуациях. (Фрейд З., Фромм Э.). Совладание с трудными жизненными ситуациями. Понятие, формы совладания.
12. Психология переживаний (анализ преодоления критических ситуаций) Василюк Ф.Е. Приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий.
13. Основные приемы совладания. Классификация стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман).
14. Понятие экстремальной ситуации. Уровни экстремальности. Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера. Типичные психические состояния человека в экстремальной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне экстремальных ситуаций.
15. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса. Фрустрационная регрессия, как проявление первичного травматического стресса.
16. Особенности адаптации человека к экстремальным ситуациям. Адаптационный синдром, его фазы.
17. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию. Теория стресса Г. Селье и Р.С. Лазаруса.
18. Понятие психической дезадаптации. Индивидуальный барьер психической адаптации человека по Ю.А. Александровскому. Уровни психической дезадаптации.
19. Психогенные расстройства. Основные критерии по К. Ясперсу.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство. Симптомы. ПТСР. Стадии формирования постстрессовых нарушений.
21. Особенности ПТСР у детей. Лечение ПТСР. Групповая психотерапия.
22. Понятие, формы диссоциации.
23. Психосоматические расстройства. Причины и механизмы возникновения психосоматических расстройств. Разновидности психосоматических расстройств.
24. Невроз, понятие, основные критерии. Формы неврозов.
25. Личностный кризис. Суицид. Виды суицидального поведения. Особенности личности суицидентов. Причины детских и подростковых суицидов.
26. Методы психодиагностики уровня психической адаптации и степени выраженности дезадаптивных процессов: ПТСР, психосоматических и невротических расстройств и т.д.
27. Переживание кризиса. Динамика изменений самосознания в период кризиса. Положительные ресурсы жизненных кризисов.
28. Экстренная психологическая помощь. Понятие, цель, условия, в которых оказывается помощь, содержание. Правила оказания экстренной психологической помощи.
29. Группы людей, нуждающиеся в экстренной психологической помощи. Помощь

родственникам пострадавших.

30. Психологический дебрифинг. Цель, задачи, основные приемы проведения. Методика проведения дебрифинга.

31. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса.

32. Техники консультирования при оказании психологической помощи человеку в период кризиса.

33. Методы психологического воздействия при оказании психологической помощи человеку в период кризиса.

34. Групповая помощь в кризисной ситуации. Социально-психологический тренинг. Требования к организации группы. Группы личностного роста.

35. Понятие психологического сопровождения. Основные принципы, компоненты, стадии психологического сопровождения.

36. Диагностическая стадия психологического сопровождения. Авторская сказка как диагностический и психотерапевтический прием.

37. Автобиографическая методика «Я и мой жизненный путь». Методика «Рамки, через которые мы смотрим на мир».

38. Реабилитационная стадия психологического сопровождения. Основные этапы. Завершение психологического сопровождения. Основные цели стадии завершения. Методы и приемы, используемые на стадии завершения.

39. Психологическая помощь военнослужащим, уволенным в запас и отставку в период кризиса адаптации к жизни. Психотехники для реконструкции образа мира.

40. Потеря работы, как жизненное, поворотное, проблемное, критическое событие. Характеристика статуса безработного. Фазы переживания при потере работы.

41. Особенности эмоционального реагирования на ситуацию потери работы в зависимости от типа личности. Психодиагностическая и психореабилитационная работа с безработными.

42. Саморегуляция активности безработных. Аспекты оказания психологической помощи безработным.

43. Понятие супружеского развода. Причины, ведущие к супружескому разводу. Кризисы семейной жизни. Конфликты в семье. Последствия конфликтов, супружеского развода для членов семьи.

44. Понятие насилия. Виды насилия. Последствия. Психологическая помощь женщинам, пережившим ситуацию семейного насилия.

45. Групповая работа с детьми, пережившими насилие.

46. Варианты столкновения со смертью с точки зрения экзистенциально-гуманистических психологов. Изменения в восприятии жизни при приближении смерти. Психологические реакции на опасность приближения смерти.

47. Нормальная и патологическая реакция утраты и депрессии. Типы патологической скорби (отсрочка реакции, искажение реакции). Горе, горевание. Продолжительность и интенсивность горевания. Признаки нормального горевания.

48. Картина острого горя. Патологические психологические реакции горя. Неблагоприятные факторы, осложняющие утрату. Изменение психики людей, переживших тяжелую утрату. Стадии горя.

49. Основные задачи психотерапевтической помощи при работе с горем. Психологическая помощь ребенку, пережившему горе. Работа с детьми с онкологической патологией и их семьями на различных фазах заболевания.

50. Переживание перинатальной потери, психологическая помощь. Положительные ресурсы жизненных кризисов.

1.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются устные опросы, аннотирование текстов, подготовка презентаций, практическая подготовка.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам. Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта с оценкой.

16–30 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Оценка по 5-балльной системе зачета с оценкой по очно-заочной форме обучения	Оценка по 100-балльной системе
отлично	81 – 100
хорошо	61 – 80
удовлетворительно	41 – 60
неудовлетворительно	0 – 40

