

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2026
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

Институт психологии

**Фонд
оценочных средств**

**по дисциплине:
Психологическое консультирование личности в кризисных
ситуациях**

**Уровень высшего образования
МАГИСТРАТУРА**

**Направление подготовки
37.04.01 Психология**

**Направленность (профиль) подготовки
Социально-психологическое консультирование и реабилитация**

**Квалификация
Магистр**

**Форма обучения
Очно-заочная**

Москва
2026

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Б1.Ф.04 Психологическое консультирование личности в кризисных ситуациях» предназначен для контроля знаний обучающихся по специальности 37.04.01 Психология, Направленность (профиль) подготовки Социально-психологическое консультирование и реабилитация

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры социальной психологии

протокол № 6 от «22» января 2026 г.

Заведующая кафедрой
Социальной психологии

Фельдман И.Л., к.псих.н., доцент

Согласовано:

Директор Института психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ПК-1	Способен осуществлять психологическое консультирование по психологическим проблемам	ПК-1.1 Разрабатывает программы индивидуального или группового психологического консультирования отдельных лиц и социальных групп по выявленным у них психологическим проблемам с целью оказания психологической помощи и разработки программ реабилитации и психокоррекции ПК-1.2 Применяет навыки реализации программ индивидуального или группового психологического консультирования отдельных лиц и социальных групп по выявленным у них психологическим проблемам. ПК-1.3 Применяет современные технологии и методы психологического консультирования с целью оказания психологической помощи	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
ПК-2	Способен оказывать консультационную психологическую помощь населению и трудовым коллективам	ПК-2.1 Применяет методологию и методику проведения комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиентов. ПК-2.2 Осуществляет научно-обоснованный подбор методического инструментария для разработки и реализации комплексных психокоррекционных программ и программ реабилитации в	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

		соответствии с потребностями и целями клиентов. ПК-2.3 Использует навыки разработки и реализации комплексных психокоррекционных программ и программ реабилитации в соответствии с потребностями и целями клиентов.	
ПК-3	Способен разрабатывать программы просветительско-профилактической работы среди населения и трудовых коллективов	ПК-3.1 Разрабатывает программы просветительско-профилактической работы среди населения и трудовых коллективов. ПК-3.2 Способен осуществлять программы просветительско-профилактической работы среди населения и трудовых коллективов.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор ответов

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Тема дисциплины	Содержание вопроса*	Компетенции	Уровень освоения
Раздел 1: Теоретические основы кризисной психологии	Какое определение НАИБОЛЕЕ точно отражает суть психологического кризиса? а) Любая неприятная жизненная ситуация. б) Состояние острого психологического дискомфорта, вызванное ситуацией, которая субъективно воспринимается как неразрешимая привычными способами в течение ограниченного времени и нарушает нормальное функционирование человека. в) Хроническое психическое расстройство. г) Синоним сильного стресса.	ПК-1	Базовый 1-3 минуты
	Согласно модели Каплана, что является НЕОБХОДИМЫМ условием для конструктивного выхода из кризиса? а) Полное избегание болезненных чувств. б) Немедленное решение всех проблем. в) Переработка (проработка) травматического опыта и мобилизация внутренних и внешних ресурсов. г) Отрицание наличия кризиса.	ПК-2	Повышенный 3-5 минут
	Что является ключевым отличием кризисной интервенции от длительной психотерапии? а) Кризисная интервенция всегда проводится	ПК-3	Высокий 5 -10 минут

	только врачом. б) Фокус на обеспечении немедленной безопасности, стабилизации состояния и восстановлении базового функционирования "здесь и сейчас", а не на глубинной проработке проблем личности. с) Кризисная интервенция игнорирует прошлый опыт клиента. д) Кризисная интервенция не использует никаких техник.		
Раздел 2: Методы кризисного консультирования	Какая техника является ПРИОРИТЕТНОЙ на начальном этапе кризисной интервенции? а) Интерпретация бессознательных мотивов клиента. б) Проведение сложных проективных тестов. с) Установление контакта, обеспечение безопасности (физической и психологической) и оценка уровня риска (например, суицидального). д) Немедленное обсуждение деталей травмы.	ПК-1	Базовый 1-3 минуты
	Что означает техника "психической дебрифинга" в кризисной работе? а) Выдача денежной компенсации пострадавшим. б) Структурированное групповое обсуждение травматического события вскоре после его происхождения, направленное на снижение острого стресса, нормализацию реакций и профилактику ПТСР. с) Медикаментозное купирование тревоги. д) Длительный психоанализ.	ПК-2	Повышенный 3-5 минут
	Какой принцип является ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ при работе с сильными эмоциями (гнев, отчаяние, страх) в кризисной ситуации? а) Убеждать клиента, что его чувства неадекватны. б) Требовать немедленного успокоения. с) Признание и валидация переживаний клиента ("Да, это действительно ужасно, что вы пережили такое"), без осуждения и подавления. д) Полное игнорирование эмоций.	ПК-3	Высокий 5 -10 минут
Раздел 3: Особые виды кризисов	Что является ОСНОВНЫМ диагностическим критерием острой стрессовой реакции (ОСР) по МКБ-11? а) Симптомы длятся более 1 месяца. б) Развитие характерных симптомов (тревога, оглушенность, дезориентация, гнев, отчаяние, гипервозбуждение) в течение минут или часов после воздействия исключительно угрожающего стрессора, с	ПК-1	Базовый 1-3 минуты

	последующим ослаблением симптомов в течение нескольких дней (до 1 месяца). с) Наличие галлюцинаций и бреда. d) Обязательное наличие суицидальных мыслей.		
	При работе с человеком, переживающим кризис, связанный с утратой (горем), что считается НОРМАЛЬНОЙ реакцией в первые недели/месяцы? a) Полное отсутствие каких-либо эмоций (эмоциональная анестезия) с первого дня. b) Быстрое возвращение к обычной жизни без колебаний настроения. с) Интенсивные и меняющиеся эмоции (печаль, гнев, вина, облегчение), трудности концентрации, нарушения сна/аппетита, поиск смысла, ощущение присутствия умершего. d) Постоянное приподнятое настроение и эйфория.	ПК-2	Повышенный 3-5 минут
	Каков ПЕРВЫЙ и ГЛАВНЫЙ шаг при выявлении у клиента суицидальных мыслей? a) Сразу сообщить родственникам без согласия клиента. b) Минимизировать проблему ("Не думай об этом!", "Все наладится"). с) Прямо, спокойно и без осуждения спросить о наличии плана, намерениях и доступных средствах, оценить уровень непосредственного риска и обеспечить безопасность. d) Назначить антидепрессанты самостоятельно.	ПК-3	Высокий 5 -10 минут
Раздел 4: Самопомощь и профилактика кризисов	Какая стратегия самопомощи НАИБОЛЕЕ эффективна для снижения острого эмоционального напряжения в кризисной ситуации? a) Анализ детских травм. b) Многократное прокручивание в голове пугающих мыслей. с) Использование техник "заземления" (grounding), направленных на фокусировку на текущем моменте и ощущениях тела (например, "5-4-3-2-1": назови 5 вещей, которые видишь, 4 – которые слышишь, 3 – которые чувствуешь тактильно, 2 – которые чувствуешь запах, 1 – вкус). d) Принятие больших доз алкоголя или наркотиков.	ПК-1	Базовый 1-3 минуты
	Что из перечисленного является важным элементом профилактики развития кризисных состояний? a) Полная изоляция от любых стрессоров.	ПК-2	Повышенный 3-5 минут

	б) Игнорирование своих эмоциональных потребностей. с) Развитие навыков совладания (копинга) со стрессом, построение и поддержание надежной социальной поддержки, забота о физическом здоровье (сон, питание, движение). д) Постоянный просмотр негативных новостей.		
	Когда человеку, переживающему кризис, НЕОБХОДИМО обращаться за профессиональной помощью? а) Только если кризис длится больше года. б) При наличии мыслей о самоповреждении или самоубийстве, неспособности выполнять минимальные повседневные обязанности (работа, уход за собой), ощущении полной беспомощности и безнадежности, сильных симптомах, не снижающихся со временем (панические атаки, бессонница, навязчивые мысли). с) Никогда, нужно справляться только самому. д) Только по решению родственников.	ПК-3	Высокий 5 -10 минут

** Прочитайте текст и выберите правильный ответ*

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

- Определение и классификация кризисов:**
Раскройте понятие "кризис" в психологии. Назовите и охарактеризуйте основные типы кризисов (ситуативные, экзистенциальные, кризисы развития). Приведите примеры каждого.
- Динамика кризисного состояния:**
Опишите типичные стадии развития кризиса по модели Дж. Каплана. Какие эмоциональные, когнитивные и поведенческие проявления характерны для каждой стадии?
- Первичный контакт с кризисным клиентом:**
Каковы основные цели и задачи психолога на этапе установления контакта с человеком в остром кризисном состоянии? Перечислите ключевые принципы и техники первой беседы.
- Оценка суицидального риска:**
Назовите основные маркеры (предикторы) высокого суицидального риска. Опишите алгоритм действий консультанта при подозрении на суицидальные намерения у клиента.
- Работа с острыми аффективными состояниями:**
Какие специфические техники кризисного вмешательства применяются для работы с клиентом, находящимся в состоянии: а) паники; б) интенсивной агрессии; в) глубокой апатии?

6. **Консультирование в ситуации горя и утраты:**
Опишите стадии переживания горя (по Кюблер-Росс или другим моделям). Каковы особенности консультирования на разных стадиях? Что такое "патологическое горе"?
7. **Техники ресурсирования и стабилизации:**
Что понимается под "ресурсированием" клиента в кризисной ситуации? Приведите примеры 3-5 конкретных техник/упражнений, помогающих восстановить внутренние и внешние ресурсы человека.
8. **Работа с последствиями травмы (ПТСР):**
Каковы основные симптомы ПТСР? Назовите базовые принципы и этапы консультирования клиента с травматическим опытом. Почему важна "фаза стабилизации" до проработки травматических воспоминаний?
9. **Кризисы, связанные с насилием:**
Каковы специфические задачи и этические аспекты консультирования жертв: а) домашнего насилия; б) сексуального насилия? Как работать с чувствами вины и стыда у клиента?
10. **Профессиональное выгорание как кризис:**
Дайте определение синдрому эмоционального выгорания. Опишите его основные симптомы и стадии развития. Какие стратегии помощи можно предложить консультанту или другому специалисту, переживающему кризис выгорания?
11. **Этические дилеммы в кризисном консультировании:**
Какие основные этические принципы могут вступать в конфликт при работе с кризисными клиентами (напр., конфиденциальность vs. безопасность)? Приведите пример сложной этической ситуации и возможные пути ее разрешения.
12. **План безопасности (Safety Plan):**
Что такое "План безопасности" и в каких случаях он разрабатывается? Из каких ключевых компонентов (шагов) он должен состоять?
13. **Работа с сопротивлением и отрицанием:**
Какие формы сопротивления и отрицания проблемы могут проявляться у кризисного клиента? Как консультант может мягко и экологично работать с этими защитными механизмами?
14. **Профилактика выгорания консультанта:**
Почему работа с кризисными клиентами является фактором высокого риска для выгорания консультанта? Перечислите не менее 5 стратегий профилактики профессионального выгорания для самого психолога.
15. **Посткризисное сопровождение и завершение работы:**
Каковы цели и задачи этапа завершения кризисного консультирования? Как понять, что клиент готов к завершению работы? Какие ресурсы можно предложить для посткризисной поддержки?

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

Перевод баллов в оценку:

4-балльная шкала	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
100 балльная шкала	90-100	70-89	50-69	0-49
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей 3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам 4. Аргументация авторской позиции 5. Наглядность и иллюстративность примеров 6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в полной мере Раскрывает на примерах изученные теоретические положения Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Хорошо		Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам

		Аргументирует авторскую позицию в значительной степени Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Удовлетворительно		Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Слабо аргументирует авторскую позицию Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Неудовлетворительно		Не раскрывает содержания категорий.

		Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей. Суждения по отдельным проблемам отсутствуют. Аргументация отсутствует. Примеры отсутствуют. Не использует знания из междисциплинарных областей. Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.
--	--	--

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	1. Полнота выполнения тестовых задания; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
<i>Хорошо</i>		Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
<i>Удовлетворительно</i>		Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
<i>Неудовлетворительно</i>		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

Оценивание ответа на зачете

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
-------	----------------------------------	----------------------	-------------------------------

	компетенций		
1.	Зачет	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.	1)«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; 2)«не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Институт психологии
Факультет общей и социальной психологии

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине: Психологическое консультирование личности в
кризисных ситуациях

Уровень высшего образования
МАГИСТРАТУРА

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
Социально-психологическое консультирование и реабилитация

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очно-заочная

Москва
2026

Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся

Тест

Правильные ответы и пояснения:

- **Раздел 1:** 1b, 2с, 3b
- **Раздел 2:** 1с, 2b, 3с
- **Раздел 3:** 1b, 2с, 3с
- **Раздел 4:** 1с, 2с, 3b