

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»
(ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ОП.03 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
203552 Спасатель

Анадырь
2026

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
--------------------	--------------------------	-----------------------

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Иванова Н.Ю., методист педагогического персонала НМС ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рекомендован Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от «13» января 2026 г.

Утвержден Приказом № 01-10/36 от 29.01.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

1. Вопросы для текущего контроля

Раздел 1. Основы психологии экстремальных ситуаций

1. Профессиограмма спасателя: психологические требования.
2. Понятие экстремальной ситуации.
3. Факторы угрозы (физические, химические, социальные, психогенные).
4. Этические нормы поведения спасателя при контакте с пострадавшими.
5. Психические состояния при ЧС.
6. Динамика развития паники (индукция, циркулярная реакция).
7. Острые стрессовые реакции: плач, истерика, нервная дрожь, ступор, двигательное возбуждение, апатия.
8. Особенности категорий пострадавших.
9. Психология ребенка в ЧС (возрастные кризисы, регресс поведения).
10. Особенности пожилых людей (чувство беспомощности, обострение хронических болезней).
11. Поведение людей с инвалидностью, с психическими расстройствами.

Раздел 2. Психологическая устойчивость спасателя

12. Стресс и профессиональная деформация.
13. Стадии профессионального выгорания (напряжение, резистенция, истощение).
14. Кумулятивный эффект травматического стресса.
15. Синдром «смертельной усталости».
16. Методы саморегуляции.
17. Техники быстрого восстановления: дыхательные практики (квадратное дыхание, удлиненный выдох).
18. Аутогенная тренировка.
19. Телесно-ориентированные методы (сброс мышечных зажимов).
20. Командное взаимодействие.
21. Групповая сплоченность в экстремальных условиях.
22. Роли в команде (лидер, исполнитель, эмоциональный лидер).
23. Профилактика конфликтов внутри смены на фоне усталости.

Раздел 3. Оказание психологической поддержки при ЧС

24. Догоспитальная психологическая помощь.
25. Принципы PFA (Psychological First Aid): Смотри – Слушай – Соединяй.

26. Вербальные техники: «Я здесь», «Ты в безопасности», активное слушание.

27. Работа с родственниками и очевидцами.

28. Информирование о смерти или тяжелой травме близкого человека («Протокол плохих вестей»).

29. Работа с толпой на оцеплении.

30. ПТСР и реабилитация.

31. Диагностические критерии ПТСР (вторжение, избегание, гиперактивация).

32. Методы дебрифинга (CISD) после тяжелых выездов (ДТП с детьми, техногенные катастрофы).

33. Способы реабилитации в ведомственных санаториях и центрах психологической разгрузки.

2. Вопросы и задания для итогового контроля

1. Что представляет собой профессиограмма спасателя? Назовите основные психологические требования, предъявляемые к кандидатам.

2. Какие психологические качества (эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, эмпатия, самоконтроль) являются критически важными для спасателя? Обоснуйте каждый.

3. Дайте определение экстремальной ситуации применительно к деятельности спасателя. Чем она отличается от обычной опасной ситуации?

4. Перечислите физические факторы угрозы в зоне ЧС, влияющие на психику как пострадавшего, так и спасателя.

5. Назовите химические факторы угрозы, которые могут оказывать психогенное воздействие (не только токсическое, но и через запах, страх отравления).

6. Какие социальные факторы угрозы возникают при массовых беспорядках, терактах или гуманитарных катастрофах?

7. Что такое психогенные факторы? Приведите примеры (например, внезапность, дефицит времени, вид крови и разрушений).

8. Перечислите этические нормы поведения спасателя при контакте с пострадавшими (конфиденциальность, недопустимость осуждения, правдивость, уважение).

9. Какие психические состояния наиболее часто наблюдаются у пострадавших в ЧС? Назовите их общую характеристику.

10. Опишите динамику развития паники: что такое индукция и

циркулярная реакция? Как происходит «цепная реакция» страха?

11. Перечислите и кратко охарактеризуйте острые стрессовые реакции (ОСР): плач, истерика, нервная дрожь, ступор, двигательное возбуждение, апатия.

12. Чем отличается острая стрессовая реакция «плач» от истерики по внешним проявлениям и тактике помощи?

13. Как отличить ступор от обморока или сна? Назовите ключевые признаки ступора.

14. В чем проявляется двигательное возбуждение при ЧС? Каковы первичные действия спасателя при этой реакции?

15. Каковы особенности психологического состояния категории «пострадавшие с легкими травмами» по сравнению с категорией «тяжелые пострадавшие»?

16. Опишите психологию ребенка в ЧС. Как возрастные кризисы (3, 7, 13 лет) влияют на восприятие угрозы?

17. Что такое регресс поведения у ребенка в экстремальной ситуации? Приведите примеры.

18. Назовите психологические особенности пожилых людей в ЧС: чувство беспомощности, обострение хронических болезней, страх одиночества.

19. Каковы особенности поведения людей с инвалидностью (с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата) в ЧС? Как правильно установить контакт?

20. Как следует взаимодействовать с пострадавшими, имеющими психические расстройства (в стадии ремиссии или обострения) в зоне ЧС?

21. Дайте определение стресса и профессиональной деформации личности спасателя. Приведите примеры профессиональной деформации.

22. Что такое кумулятивный эффект травматического стресса? Почему один тяжелый выезд может быть менее опасен, чем серия средних?

23. Опишите синдром «смертельной усталости» у спасателей: симптомы, причины, последствия для качества работы.

24. Какие методы саморегуляции наиболее эффективны для быстрого восстановления в условиях дефицита времени между выездами?

25. Техника «квадратное дыхание»: опишите фазы вдоха, задержки, выдоха и задержки. Каков физиологический эффект?

26. Чем отличается дыхательная практика с удлиненным выдохом от квадратного дыхания? В каких ситуациях какая предпочтительнее?

27. Что такое групповая сплоченность в аварийно-спасательном отряде? Факторы, способствующие и препятствующие сплоченности.

28. Назовите основные способы профилактики конфликтов внутри смены спасателей на фоне усталости (регламенты, ритуалы, честная коммуникация).

29. Дайте определение догоспитальной психологической помощи. Чем она отличается от психотерапии и психологического консультирования?

30. Каковы признаки нервной дрожи как острой стрессовой реакции? Почему нельзя ее останавливать успокаиванием или укутыванием?

31. Какие профессиональные противопоказания существуют для работы спасателем с точки зрения психологии (акцентуации, психические заболевания)?

Задание 1. При разборе завалов после землетрясения спасатель обнаружил женщину в ступоре. Она сидит неподвижно с открытыми глазами, не реагирует на оклики, пульс и дыхание в норме. Ваши действия как спасателя-психолога: какие техники применяются для выхода из ступора, а что категорически запрещено?

Задание 2. Во время наводнения у пострадавшего началась истерика: он громко кричит, рыдает, бьется головой о стенку лодки, на вопросы не отвечает, требует немедленно спасти его вещи. Опишите пошаговый алгоритм остановки истерики и перевода пострадавшего в конструктивное состояние.

Задание 3. В автобусе, попавшем в ДТП, пожилой мужчина 70 лет отказывается от эвакуации, говорит: «Оставьте меня здесь, я никому не нужен», при этом у него нет тяжелых травм. Ваши действия как спасателя: техники установления контакта, мотивирование к эвакуации.

Задание 4. На месте ЧС (обрушение здания) к спасателю подбегает очевидец (мужчина), начинает громко отдавать указания, мешает работе, но не проявляет агрессии. Какая реакция? Как переключить его из состояния двигательного возбуждения в полезную деятельность?

Задание 5. Спасатель замечает у коллеги признаки профессионального выгорания: циничные шутки о пострадавших, отказ от общения после смены, жалобы на бессонницу и апатию. Назовите стадию выгорания и предложите три конкретных действия (организационных и психологических) для помощи коллеге.

Задание 6. Спасатель проводит аутогенную тренировку в перерыве между 12-часовыми сменами. Он не может добиться ощущения тепла в руках, начинает раздражаться. Ваши рекомендации: как модифицировать упражнения?

Нужно ли использовать более простые дыхательные техники вместо АТ?

Задание 7. На оцеплении места теракта собралась агрессивная толпа родственников, которые требуют пустить их на место взрыва. Спасателю поручено взаимодействие с толпой. Назовите 5 правил работы с агрессивной толпой и примеры фраз для деэскалации.

Задание 8. При работе с ребенком-аутистом в зоне ЧС (пожар в школе) спасатель замечает, что ребенок не смотрит в глаза, закрывает уши руками, издает монотонные звуки. Назовите правила контакта с аутичным ребенком в стрессе: что нельзя делать, что помогает?