

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Железнов Лев Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.03.2017  
Уникальный программный ключ:  
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. ректора Е.Н. Касаткин  
«20» апреля 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 месяцев

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного Министерством образования и науки РФ № 1181 от «12» сентября 2016 г., приказ № 1181.

2) Учебного плана по специальности 37.05.01 Клиническая психология, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «16» декабря 2016 г., протокол № 11.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой психологии и педагогики «24» марта 2017 г. (протокол № 9)

Заведующий кафедрой И.В. Новгородцева

советом социально-экономического факультета «24» марта 2017 г. (протокол № 3)

Председатель Совета социально-экономического факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом « 20 » апреля 2017 г. (протокол № 6 )

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

**Разработчики:**

преподаватель кафедры психологии и педагогики  
ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России О.А. Скрыбина

**Рецензенты:**

Внутренний рецензент:  
зав. кафедрой гуманитарных и социальных наук  
ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России,  
к.и.н., доцент Л.Г. Сахарова

Внешний рецензент:

заведующая отделением сестринского дела и фельдшерского дела  
Кировского медицинского колледжа, к.п.н. О.В. Бельтюкова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	8
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	8
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	8
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	9
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	9
3.4. Тематический план лекций	9
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	12
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	13
3.7. Лабораторный практикум	14
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	14
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	14
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	14
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	14
4.2.1. Основная литература	14
4.2.2. Дополнительная литература	14
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	15
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	15
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	16
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	16
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	17
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	18

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

### **1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)**

Освоение студентами теоретических знаний и практических навыков в области поведения человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, необходимых для успешной профессиональной деятельности клинического психолога в сфере оказания психологической помощи в экстремальных кризисных ситуациях.

Курс направлен на формирование у студентов системы представлений: о структуре экстремальных ситуаций и состояний, о психологических механизмах, обеспечивающих безопасность поведения субъекта в жизнедеятельностном пространстве, методах оказания экстренной психологической помощи жертвам экстремальных ситуаций, профилактических мероприятиях.

### **1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)**

- сформировать навыки эффективного взаимодействия с пациентом (или клиентом), медицинским персоналом и заказчиком услуг с учетом клинико-психологических, социально-психологических и этико-деонтологических аспектов взаимодействия;

- сформировать навыки выявления и анализа информации о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамнестического (биографического) метода и других клинико-психологических методов;

- сформировать навыки определения целей, задач и методов психодиагностического исследования с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик;

- ознакомить с общими представлениями о психологии экстремальных ситуаций и состояний;

- изучить особенности эмоциональных состояний в экстремальных ситуациях;

- сформировать общие представления об оказании экстренной психологической помощи жертвам экстремальных ситуаций, профилактических мероприятиях;

- сформировать навыки выявления и анализа информации о потребностях пострадавшего и персонала, участвовавшего в оказании экстренной психологической помощи с помощью интервью, анамнестического (биографического) метода и других клинико-психологических методов.

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций и состояний» относится к блоку Б 1. Дисциплины вариативной части, обязательные дисциплины.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: Профессиональная этика, Введение в клиническую психологию, Психология личности, Психология развития и возрастная психология.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Психотерапия: теория и практика, Психологическое консультирование, Психосоматика, Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

### **1.4. Объекты профессиональной деятельности**

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;

- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;

- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;
- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

### 1.5. Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

1. психодиагностическая.

### 1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть	
1	2	3	4	5	6	7
1.	ОК – 1	Способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	31. Методы и приемы философского анализа проблем; формы и методы научного познания, их эволюцию	У1. Использовать историко-философский и системно-аналитический методы при использовании общих законов функционирования природы, общества и человека	В1. Навыками устного и письменного аргументирования, ведения дискуссии и полемики, философского практического анализа логики различного рода философских рассуждений	Тестирование, круглый стол, собеседование, решение ситуационных задач
			32. Систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления психолога	У2. Выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	В2. Навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	
			33. Основные методы сбора и анализа информации; способы формализации цели и методы ее достижения.	У3. Анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать задачи по её достижению	В3. Культурой мышления; навыками письменного аргументированного изложения собственной точки зрения	
2.	ОК – 6	готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	31. Основы организационно-управленческой деятельности в нестандартных ситуациях	У1. Принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	В1. Навыками осуществления организационно-управленческой деятельности в коллективе на высоком современном уровне и принятия адекватных решений в нестандарт-	Тестирование, разбор проблемных ситуаций, собеседование, решение ситуационных

					ных ситуациях; владеть информацией о формах ответственности	задач
			32. Систему категорий и методов, необходимых для решения задач в нестандартных ситуациях практической деятельности	У2. Адекватно применять основные категории и методы психологической науки и реализовывать их в нестандартных ситуациях практической деятельности	В2. Навыками применения категориального аппарата психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами в нестандартных ситуациях практической деятельности	
			33. Основные методы решения психологических проблем клиентов	У3. Принимать ответственность за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений, в проблемных ситуациях	В3. Способностью к принятию ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	
			34. Этические стандарты психолога; особенности экзистенциальных состояний, выдвигающие специфические этические требования; этические и психологические факторы, влияющие на процессы формирования и трансформации профессиональной культуры	У4. Грамотно строить ситуации профессионального общения с точки зрения этических норм	В4. Способностью осуществлять профессиональную деятельность на основе этических стандартов, профессиональной культуры	
			35. Принципы и нормы профессиональной этики; основные модели, стратегии и инструменты этического регулирования профессиональной деятельности	У5. Объяснять этические феномены и категории и обосновать их роль в человеческой деятельности; давать этический анализ явлений общественной жизни, различных аспектов профессиональной деятельности	В5. Навыками применения этических принципов в профессиональной и повседневной практике разрешения конфликтных ситуаций; навыками критического анализа и этической экспертизы сложных и конфликтных ситуаций, представленных в научной литературе и практике профессиональной деятельности	
3.	ПК – 2	Готовность вы-	31. Методы иссле-	У1. Выявлять и ана-	В1. Создавать и	Тестирова-

		являть и анализировать информацию о потребностях (запросах) пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг)	дования, модели измерения и эксперимента, стратегии принятия диагностических решений	лизировать информацию о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамнестического метода и других клинико-психологических методов	применять психодиагностические, психотерапевтические, консультационные и коррекционные технологии с последующей обработкой данных на основе общегуманитарных и математико-статистических методов	ние, решение ситуационных задач, собеседование
			32. Основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации	У2. Использовать методы психологического консультирования, психопрфилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	В2. Необходимыми направлениями клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованностью	
			34. Особенности взаимодействия клиента и психолога	У4. Выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента	В4. Навыками выявления и анализа информации о потребностях клиента	

## Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
		№ 4 часов
1	2	3
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	48	48
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:</b>	24	24
Подготовка к занятиям (ПЗ)	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	4	4
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	4	4
Работа с научной литературой	4	4
Решение ситуационных задач	4	4
Подготовка к собеседованию	4	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	
	экзамен (Э)	36
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	108
	ЗЕТ	3

## Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

### 3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОК-1 ОК-6 ПК-2	Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний	Предмет психологии экстремальных ситуаций и состояний, ее задачи и методы. Теория и методология психологии экстремальных ситуаций и состояний. Методологические просчёты исследования трудных жизненных ситуаций.
2.	ОК-1 ОК-6 ПК-2	Типология экстремальных ситуаций	Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии: типология жизненных миров, типология критических ситуаций.
3.	ОК-1 ОК-6 ПК-2	Типология экстремальных состояний	Экстремальные состояния. Стресс. Типология экстремальных состояний жертв чрезвычайных ситуаций, психогении.
4.	ОК-1 ОК-6 ПК-2	Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситу-	Основные средства и методы оказания психологической помощи.

		аций	
5.	ОК-1 ОК-6 ПК-2	Профессиональное здоровье	Профессиональное развитие. Профессиональное здоровье специалиста. Профилактика синдрома профессионального выгорания. Методы и приёмы саморегуляции

### 3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин				
		1	2	3	4	5
1	Психотерапия: теория и практика	+	+	+	+	
2	Психологическое консультирование	+	+	+	+	
3	Психосоматика	+	+	+	+	+
4	Психологическая помощь в кризисных ситуациях	+	+	+	+	+

### 3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний	2	-			4	6
2	Типология экстремальных ситуаций	2	6			5	13
3	Типология экстремальных состояний	6	14			5	25
4	Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций	2	6			5	13
5	Профессиональное здоровье	6	4			5	15
	Вид промежуточной аттестации:	зачет					
		экзамен					36
	Итого:	18	30			24	108

### 3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Название тем лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
				4 сем.
1	2	3	4	5
1.	1	Предмет экстремальных ситуаций и состояний, его задачи и методы.	Предмет психология экстремальных ситуаций и состояний. История возникновения психологии экстремальных ситуаций. Задачи и разделы современной психологии экстремальных ситуаций и состояний. Методологические просчёты исследования трудных жизненных ситуаций.	1

2.	1	Соотношение объективного и субъективного в ситуации.	<p>Понятие «ситуация». Соотношение понятий «среда» и «ситуация».</p> <p>Объективное и субъективное ситуации. Курт Левин и психология ситуаций.</p> <p>Власть ситуации: результаты эмпирических исследований влияния ситуации на поведение.</p> <p>Определение ситуации и принятая человеком картина мира.</p> <p>Взаимосвязь личности и ситуации.</p> <p>Понятие «личность в ситуации».</p> <p>Проблема образа мира в науках о человеке.</p>	1
3.	2	Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии: типология жизненных миров, типология критических ситуаций.	<p>Разделы экстремальной психологии.</p> <p>Эпидемии. Природные катастрофы и их последствия. Техногенные катастрофы. Социальные катастрофы. Физическое и психическое насилие.</p> <p>Экономические кризисы и их последствия. Основные экстремальные факторы, воздействующие на человека.</p> <p>Социальные и психологические последствия экстремальных ситуаций.</p>	2
4.	3	Экстремальные состояния.	<p>Понятие эмоционального состояния.</p> <p>Характеристики эмоциональных состояний. Понятие экстремального психического состояния. Экстремальные состояния физиологического и психофизиологического уровней.</p>	2
5.	3	Экстремальные психические состояния психологического уровня	<p>Конфликт. Фрустрация. Депривация. Одиночество. Сенсорная депривация. Фактор «заключения». Кризис. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида. История изучения и современные представления о стрессе.</p> <p>Кривая развития стрессовой ситуации. Понятие стрессоустойчивости.</p> <p>Психофизиология стресса.</p> <p>Реакции человека на стресс.</p> <p>Превышение обычного адаптивного потенциала человека.</p>	2
6.	3	Типология экстремальных состояний жертв	<p>Психологические реакции на экстремальную ситуацию.</p> <p>Патологические психогенные реак-</p>	2

		чрезвычайных ситуаций.	ции. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.	
7.	4	Основные средства и методы оказания психологической помощи.	Общение психолога с пострадавшим. Базовые техники консультирования. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы. Приёмы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации.	2
8.	5	Профессиональное развитие	Профессиональное долголетие. Этапы профессионального развития. Психологическая устойчивость. Профессиональная пригодность человека. Профессиональные деструкции. Профессиональные деформации.	2
9.	5	Профессиональное здоровье специалиста	Синдром выгорания Профессиональное выгорание. Объективные факторы синдрома выгорания. Социально-психологические факторы синдрома выгорания. Субъективные факторы синдрома выгорания. Синдром выгорания - концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко.	2
10.	5	Профилактика синдрома профессионального выгорания	Факторы исходной области зоны стабильности. Группа объективных факторов риска. Группа социально-психологических факторов. Группа субъективных факторов риска. Методы и приемы саморегуляции. Система профилактики профессионального стресса. Приемы и методы саморегуляции. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Психогимнастика. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ).	2
<b>Итого:</b>				<b>18</b>

### 3.5. Тематический план практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Название тем практических занятий	Содержание практических занятий	Трудоемкость (час)
				4 сем.
1	2	3	4	5
1.	2	Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии: типология жизненных миров, типология критических ситуаций.	Разделы экстремальной психологии. Катастрофы: природные, техногенные, социальные. Насилие. Экономические кризисы. Социальные и психологические последствия экстремальных ситуаций. Тест «Способность действовать в напряжённых обстоятельствах» .	6
2.	3	Экстремальные состояния.	Тренинг поведения в экстремальных ситуациях. Игра: «Повышение эмоциональной устойчивости в экстремальных ситуациях».	4
3.	3	Стресс	Психологическая диагностика стресса. Шкала психологического стресса PSM-25. Шкала организационного стресса. Опросник «Копинг-стратегий». Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОПР).	2
4.	3	Типология экстремальных состояний жертв чрезвычайных ситуаций.	Техники, направленные на выявление и изменение деструктивных установок.	4
5.	3	Экстремальные психические состояния психологического уровня	Диагностика суицидального риска. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида. Психологические техники для реконструкции образа мира.	4
6.	4	Основные средства и методы оказания психологической помощи.	Общение психолога с пострадавшим. Дебрифинг. Построение гипотетической модели психологического сопровождения человека в период переживания горя. Базовые техники консультирования. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии	6

			групповой работы. Приёмы самостоятельной работы клиентов между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации.	
7.	5	Профилактика синдрома профессионального выгорания	Методы и приемы саморегуляции. Обучение приемам нервно-мышечной релаксации. Аутогенная тренировка. Метод прогрессирующей релаксации Джекобсона. Приемы концентрации внимания.	4
<b>Итого:</b>				30

### 3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	4	Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний	решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовка к собеседованию, работа с научной литературой	4
2.	4	Типология экстремальных ситуаций.	решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовка к собеседованию, работа с научной литературой	5
3.	4	Типология экстремальных состояний.	решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовка к собеседованию, работа с научной литературой	5
4.	4	Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций	решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовка к собеседованию, работа с научной литературой	5
5.	4	Профессиональное здоровье	решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовка к собеседованию, работа с научной литературой	5
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				24

### 3.7. Лабораторный практикум

Не предусмотрены учебным планом

### 3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ

Не предусмотрены учебным планом

## Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

### 4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

- ситуационные задачи;
- методические указания по изучению дисциплины.

### 4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### 4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие	И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др.	Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)	-	+
2	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник	под общ. ред. Н.С. Хрусталевой	СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)	-	+

#### 4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие	Гуревич П.С.	М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)	-	+
2	Психология катастроф	Сидоров П.И., Мосьгина П.И., Маруняк С.В.	М.: Аспект-Пресс, 2008(ЭБС «Айбукс»)	-	+
3	Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие	Тихонова Я.Г.	Орск: ОГТУ, 2015	-	+
4	Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]	Сочивко Д.В.	М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»)	-	+

#### **4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- ЭБС «Университетская библиотека». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
- Журнал практической психологии и психоанализа <http://psyjournal.ru/special-themes>
- Журнал психиатрия, психотерапия и клиническая психология <http://psihea.recipe.by/ru/?editions>
- Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие. [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/i1gc4YohEZ.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/i1gc4YohEZ.pdf)
- Психологическая подготовка Настольная книга психолога МЧС России / Под общей редакцией Шойгу Ю.С. - Центр экстренной психологической помощи МЧС России <https://studfiles.net/preview/5675513/>
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России <http://www.psi.mchs.gov.ru/p/board>
- Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие.–Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013. [http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2015/02/%D0%BF%D0%BE%D0%BF\\_1.pdf](http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2015/02/%D0%BF%D0%BE%D0%BF_1.pdf)

#### **4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 23.06.16 г., лицензии 217\611-MA\05\2016 (срок действия – 1 год).
8. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

#### **4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа – корпус 1, каб. № 216, 313, 315;
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – корпус 1, каб. № 216, 313, 315;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – корпус 1, каб. № 216, 313, 315;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – корпус 1, каб. № 216, 313, 315;
- помещения для самостоятельной работы – корпус 1, каб. № 216, 313, 315;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – корпус 1, каб. № 216, 313, 315.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### **Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Процесс изучения дисциплины предусматривает: контактную (работа на лекциях и практических занятиях) и самостоятельную работу (решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовка к собеседованию, работа с научной литературой).

Основное учебное время выделяется на практические занятия.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают классические лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения), а также самостоятельная работа обучающихся.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций и состояний».

##### **Лекции:**

Классическая лекция. Рекомендуется при изучении тем: «Предмет экстремальных ситуаций и состояний, его задачи и методы» и др. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к экзамену, а также для самостоятельной работы.

Изложение лекционного материала рекомендуется проводить в мультимедийной форме. Смысловая нагрузка лекции смещается в сторону от изложения теоретического материала к формированию мотивации самостоятельного обучения через постановку проблем обучения и показ путей решения профессиональных проблем в рамках той или иной темы. При этом основным методом ведения лекции является метод проблемного изложения материала.

Лекция-дискуссия - обсуждение какого-либо вопроса, проблемы, рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы. Рекомендуется использовать при изучении тем: «Основные средства и методы оказания психологической помощи», «Профессиональное развитие».

Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая дискуссионную проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию. Отличительной чертой дискуссии выступает отсутствие тезиса и наличие в качестве объединяющего начала темы.

**Практические занятия:**

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области психологии экстремальных ситуаций.

Практические занятия проводятся в виде собеседований, обсуждений, дискуссий в микрогруппах, решения ситуационных задач, тестовых заданий.

Выполнение практической работы обучающиеся производят как в устном, так и в письменном виде, в виде презентаций и докладов.

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебного дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар традиционный по темам «Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии: типология жизненных миров, типология критических ситуаций»,

- семинар-дискуссия по теме «Стресс»

- практикум по теме «Профилактика синдрома профессионального выгорания».

**Самостоятельная работа:**

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины и включает решение тестовых заданий, ситуационных задач, разбор проблемных ситуаций, подготовку к собеседованию. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. Во время изучения дисциплины обучающиеся (под контролем преподавателя) самостоятельно проводят разбор проблемных ситуаций. Разбор проблемных ситуаций способствуют формированию навыков использования учебной и научной литературы, глобальных информационных ресурсов, способствуют формированию клинического мышления. Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение способствует воспитанию у обучающихся навыков.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, собеседованием.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме устного опроса в ходе занятий, во время разборов проблемных ситуаций, решения типовых ситуационных задач, тестового контроля. В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием собеседования, тестового контроля, проверки практических умений, решения ситуационных задач.

**Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесо-

образное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является экзамен. На экзамене обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

## **Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)**

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС как система оценивания состоит из трех частей:

1. Структурированного перечня объектов оценивания.
2. Базы учебных заданий.
3. Методического оснащения оценочных процедур.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине представлен в приложении Б.

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра психологии и педагогики

**Приложение А к рабочей программе дисциплины**

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
«Психология экстремальных ситуаций и состояний»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология  
(очная форма обучения)

**Раздел 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний**

**Тема 1.1. Предмет экстремальных ситуаций и состояний, его задачи и методы.**

**Цель:** способствовать формированию системы теоретических знаний по методологическим основам психологии экстремальных ситуаций.

**Задачи:**

1. Рассмотреть предмет, задачи, разделы психологии экстремальных ситуаций и состояний.
2. Изучить историю возникновения психологии экстремальных ситуаций.

**Обучающийся должен знать:** понятие экстремальных ситуаций и состояний.

**Обучающийся должен уметь:** определять методологические просчёты исследования трудных жизненных ситуаций.

**Обучающийся должен владеть:** теоретическими знаниями по методологическим основам психологии экстремальных ситуаций.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Расскажите о предмете психологии экстремальных ситуаций и состояний.
2. Перечислите задачи и разделы современной психологии экстремальных ситуаций и состояний.
3. Какие методологические просчёты исследования трудных жизненных ситуаций вам известны.
4. Назовите истоки развития травматического невроза.
5. Перечислите основные направления развития экстремальной психологии на современном этапе.

3) *Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.*

Прочитать конспект лекции по теме: «Предмет экстремальных ситуаций и состояний, его задачи и методы».

**Рекомендуемая литература:**

**Основная**

1. Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

### **Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008(ЭБС «Айбукс»).
5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.
6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 2. Типология экстремальных ситуаций.**

**Тема 2.1: Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии: типология жизненных миров, типология критических ситуаций.**

**Цель:** способствовать формированию системы теоретических знаний по психологии экстремальных ситуаций и состояний.

**Задачи:** сформировать представления о поведении личности в экстремальной ситуации и влиянии её на события.

### **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: примеры поведения человека в экстремальных ситуациях и при катастрофах;

после изучения темы: у студента должно быть сформировано представление о значимости личности в экстремальных условиях и о влиянии индивидуальных ресурсов на полноценную жизнедеятельность.

**Обучающийся должен уметь:** различать характер ситуации (экстремальная, чрезвычайная); подбирать действия, позволяющие обеспечивать его минимальную, полноценную жизнедеятельность.

**Обучающийся должен владеть:** навыками различения ситуаций.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Содержание понятия «ситуация».
2. Цели и задачи психологии экстремальных ситуаций и состояний.
3. Влияние экстремальной ситуации на состояние человека.
4. Роль личности в экстремальной ситуации.

#### **2. Практическая работа.**

1. Тест «Способность действовать в напряжённых обстоятельствах».
2. Направленная дискуссия по теме: «Взаимное влияние психологии экстремальных ситуаций и состояний».

3. По материалам СМИ опишите поведение человека в экстремальной или чрезвычайной ситуации, которое, по-вашему мнению, положительно повлияло на течение событий.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Содержание понятия «экстремальная ситуация»?
2. Психологическая характеристика экстремальной ситуации.
3. Типы экстремальной ситуации.
4. Подходы в определении типов экстремальных ситуаций и приведите примеры соответствующих ситуаций.

5. Принципиальное отличие экстремальной ситуации от штатной или кризисной.

6. Определения экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса. Соотношение этих понятий.

7. Признаки экстремальной ситуации.

3) *Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.*

1. Заполните таблицу «Структура и классификация чрезвычайных ситуаций по качественному признаку»

Экологические	Социальные	Техногенные	Природные
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.

2. Заполните таблицу «Классификация чрезвычайных ситуаций по совокупности признаков»

...	...	...	...
-----	-----	-----	-----

3. Заполните таблицу «Поражающие факторы экстремальных ситуаций»

1. ...	2. ...	3. ...	4. ...	5. ...	6. ...	7. ...
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная**

1. Белашева И.В, Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

#### **Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008 (ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

### **Раздел 3. Типология экстремальных состояний.**

#### **Тема 3.1: Экстремальные состояния.**

**Цель:** способствовать формированию системы теоретических знаний по типологии экстремальных состояний.

#### **Задачи:**

1. На примерах чрезвычайных и экстремальных ситуаций изучить психосоциальные последствия катастроф и экстремальных ситуаций.

2. Рассмотреть влияние их на психическое здоровье населения.

3. Изучить методы минимизации таких последствий.

4. Сформировать представления о поиске индивидуальных ресурсов, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность человека.

#### **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: хронологию катастроф, последствия катастроф и экстремальных ситуаций, актуальность применения знаний психологии экстремальных ситуаций;

после изучения темы: виды помощи в ЧС.

**Обучающийся должен уметь:** прогнозировать развитие психологической ситуации во время и после ЧС или экстремальных ситуаций (с пострадавшими, родственниками погибших и пострадавших, пропавших без вести, жертв).

**Обучающийся должен владеть навыками:** оказания психологической помощи.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Содержание понятия «личность в ситуации».
2. Содержание понятия «личность в экстремальных ситуациях».
3. Содержание понятия «личность в кризисных ситуациях».
4. Психосоциальные последствия чрезвычайных ситуаций.

**2. Практическая работа.**

1. Тренинг поведения в экстремальных ситуациях.
2. Игра: «Повышение эмоциональной устойчивости в экстремальных ситуациях».
3. Обсуждение причин возникновения ЧС и экстремальных ситуаций, развитие, локализация, ликвидация, ликвидация последствий и ресоциализация.

**3. Решить ситуационные задачи.**

- 1) Алгоритм разбора задач.

Описать: источник информации (откуда вы узнали о случившемся), факторы (вопросы к задаче, обстановочные, личностные, деятельностные), тип ситуации, прогноз развития событий.

По окончании задания опишите свои ощущения, чувства, потребности.

- 2) Пример задачи с разбором по алгоритму.

Задача.

«В результате сильного ветра произошло падения дерева на теплотрассу 01.01.20XX года в 05:00 часов, нарушено теплоснабжение в двух многоквартирных домах, расположенных по адресу: ул. С. Шарыгина, д. № 1а пгт Кикнур, в которых проживает 80 человек из них 20 детей, один детский сад по адресу ул. Черепанова № 1а пгт. Кикнур, в котором находятся 295 детей. Погибших и пострадавших нет.

Метеоданные (условно): температура – минус 25 °С, ветер северный 10 -12 м/с.

02 января 20XX г., теплоснабжение восстановить не удалось, требуется эвакуация населения».

**Разбор задачи. Вопросы к задаче:**

I. Как узнать требуется ли работа волонтеров?

В случае, когда допустима работа волонтеров:

1. Где и в какое время будет происходить сбор населения для эвакуации?
2. Какое количество ПВР открыто, адреса.
3. Требуется ли помощь в обеспечении минимальных условий жизнедеятельности эвакуируемого населения: тёплая одежда, вода, медикаменты...?
4. Какой прогноз погоды ожидается на ближайшие трое суток?
5. Обстановочные факторы (задымлённость, высокая температура окружающей среды, высокая плотность дыма, новизна раздражителей, воздействие шума, действие ограниченного пространства, сигнал тревоги, опасность отравления химическими веществами, фактор наблюдаемых пострадавших людей, лишений, разрухи, фактор общей дезорганизации жизни).

В случае, когда работа волонтеров не требуется.

1. Наблюдение за демонстрацией обстановочных факторов через СМИ: телевизионный канал X.
2. Снег.
3. Вид гнувшихся деревьев (предположительно сильный ветер).
4. Вид укутавшихся людей в тёплые одежды, пар исходящий при дыхании, спешащие куда-то люди (предположительно, на улице холод).
5. Упавшее дерево на теплотрассу.

В случае, если работа волонтеров допустима и они находятся в ПВР (опишите, ваши предположения, с какими обстановочными факторами вы могли бы столкнуться).

1. Люди разного возраста, сидящие за партами в спортзале школы.
2. Ориентировочно женщин больше, чем мужчин.

3. Немного прохладно.
4. Определяется хождение людей по территории ПВР.
5. Слышна негромкая невнятная речь, временами громкие фразы со стороны группы мужчин, находящихся возле окна.
6. Видны 2 человека в белых халатах с 1 чемоданом, на котором в белом круге определён красный крест.
7. Справа и слева по залу находятся 4 человека в синей форме, на которой видна надпись на спине «МЧС России».

## II. Деятельностные факторы.

В данном разделе в произвольной форме следует описать понимание большой значимости происходящих событий, понимание необходимости личного вмешательства, сознание ответственности, понимание большой цены ошибки, солидарности и коллективизма, опасности, дефицита времени, понимание больших и длительных нагрузок.

Например: «Осознавая масштаб разрушений во время ЧС, ...».

III. Личностные факторы (связанные с особенностями самого сотрудника): отсутствие интереса к выполняемой работе, неуверенность в принятии решения (борьба мотивов), неуверенность в коллегах и начальнике, фактор внутренней неготовности во время решения экстремальных задач, фактор усталости и переутомления, фактор допущенных ошибок).

## IV. Интерес к выполняемой работе.

1. Некоторая неуверенность в принятии решений при агрессии со стороны пострадавших.
2. Осознание допущенных ошибок (пощёчина при истерике у женщины 25 лет).
3. Состояние беспокойства, усталости.

## V. Вид ситуации: ЧС (природного характера).

VI. Из СМИ и от специалиста, работающего на телефоне доверия МЧС России по Кировской области (8-8332-64-21-77), стало известно, что сил и средств для ликвидации ЧС достаточно.

VII. При выполнении задания я испытывал ощущение неопределённости, так как не являюсь специалистом в области ликвидации экстремальной ситуации и ЧС. Однако, чувство ответственности мотивировало меня на понимание материала. Возникшее желание справиться с поставленной задачей, отчётливо обозначило мою потребность в самоуважении.

## Задачи для разбора на занятии.

**Задача №1:** «Из репортажа телеканала X стало известно, что в 09:00 07.02.2013 в котельной №6 в г.Энске на насосе подачи теплоснабжения сгорел двигатель, а так же произошел прорыв на магистральном теплотрассе по ул. Вокзальной.

Причина: Изношенность теплотрасс.

Последствия: без теплоснабжения осталось 20 жилых домов 1073 человека (из них 169 детей), 2 соц. значимых объекта МКОУ СОШ №1 (187 чел.), МДОУ Ромашка (122 чел). Требуется эвакуация населения. Транспортных средств достаточно. Открыто 2 ПВР общей вместимостью 500 человек, которые обеспечены минимальными условиями жизнедеятельности. Остальные пострадавшие разъехались по родственникам. Психологическая обстановка напряжённая. Требуются волонтеры».

**Задача №2:** «10 августа 2014 прогуливаясь в «Александровском парке» с собакой, вы обнаруживаете плачущую девушку лет 18-ти, сидящую на скамье. Ваши действия? Как вы узнаете о том, что её оставил любимый? А так же о том, что первое время она не знала что ей делать, много плакала; но после собралась и, вспомнив, как она обычно справляется с трудностями, решила больше спать, ходить в кино, театры, общаться с друзьями, делать покупки... И, это не помогло ей справиться с проблемами?».

**Задача №3:** «В 1 апреля 2014 года вы явились свидетелем ДТП, произошедшем на трассе «Вятка-Пермь». Ваш экипаж остановился и ...(опишите ваши предполагаемые действия). На данный момент уже известно, что никто из пассажиров не выжил. К месту происшествия стали подходить люди, беременной женщине стало плохо, у пожилой женщины началась истерика. Как вы организуете свои действия до приезда спецслужб?»

Погодные условия неблагоприятные: дождь со снегом, температура 0, -1\*С, ветер северный 12 м/с.

**Задача №4:** отрывок из романа Л.Н. Толстого «Война и Мир».

«Позади, у въезда на плотину, послышался голос офицера, так решительно и повелительно кричавшего, что все ближайшие невольно обратили на него внимание. Офицер стоял на льду озера и кричал, чтобы орудия и солдаты шли на лед, что лед держит. Лед действительно держал его.

В эту же минуту тот самый генерал, который представил под Браунау, стоявший верхом у въезда, поднял руку и раскрыл рот, как вдруг одно из ядер так низко засвистело над толпой, что все нагнулись, что-то шлепнулось, и генерал охнул и упал в лужу крови. Никто не взглянул на генерала, не только не подумал поднять его.

- Пошел на лед! Пошел по льду! Пошел! Вороти! Аль не слышишь? Пошел!

Вдруг, после ядра, попавшего в генерала, послышались бесчисленные голоса, как это всегда бывает в толпе, сами не зная что и зачем кричавшие. Одно из задних орудий, вступавшее на плотину, своротило на лед, толпы солдат мгновенно с плотины рассыпались по льду. Под одним из передних солдат треснул лед, и одна нога ушла в воду, он хотел оправиться и провалился по пояс, ближайшие солдаты замялись, орудийный ездовой остановил свою лошадь, но сзади все еще слышались крики: «Пошел на лед, что стал, пошел!». Солдаты, окружавшие орудие, махали на лошадей и били их, чтобы они подвигались. Лошади тронулись. Лед рухнул огромным куском, и все бросились вперед и назад, потопляя один другого с отчаянными криками, которых никто не мог слышать.

- Братцы! Голубчики! Отцы родные! - кричал, отплеываясь, пехотный старичок офицер с повязанной щекой, провалившийся с головой и вынырнувший на поверхность, он ухватился за край льда, опираясь на него локтями и подбородком, вот-вот надеясь выбраться, но тут на офицера набежал солдат, наступил ему на плечи, потом его волочил и сам провалился. И потом набежали другие солдаты, проваливались и, стараясь выбраться, безжалостно топили один другого. А сзади все слышались выстрелы, слышанные целый день, и по озеру и над озером пролетали ядра, увеличивая смутнение и ужас».

**Задача №5:** «В городе месяц стоит жара. Градусник термометра не опускается ниже +30\*С. Время течёт медленно. На улице смог (горят торфяники), дыхание затруднено. На автобусной остановке мужчина пожилого возраста присел на тротуар, отмечается сухой кашель, в руках находится ингалятор. Две женщины в возрасте до 70 лет конфликтуют по поводу происходящих событий, во всём обвиняют власти. Мужчина молодого возраста курит».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

1. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?

2. В чём сущность дискуссии между представителями персонологии и ситуационизма?

3. Как влияет субъективная интерпретация ситуации на поведение человека в ней?

4. Каково влияние культурных и групповых норм на интерпретацию ситуации? Дайте определение ситуации и принятой человеком картины мира.

5. Леонтьев утверждал, что субъективный образ мира человека – это «ядерное образование самосознания», в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек в мире». Дайте содержательное определение субъективного образа мира. Какие структурные элементы возможно выделить в субъективном образе мира личности?

6. Каковы функции субъективного образа мира в психической переработке ситуации личностью?

7. Как известно, в теории и практике социальной работы бытует понятие «личность в ситуации». Раскройте содержание этого понятия.

3) *Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.*

На примере романа В. Гроссмана «Жизнь и судьба» провести анализ ситуации, в которой находятся герои произведения, описать их психологические состояния, сформулировать прогнозы и рекомендации.

«Грубо и жестоко встретил Людмилу Николаевну Саратов.

Сразу же на пристани она столкнулась с каким-то одетым в шинель пьяным человеком; споткнувшись, он толкнул ее и выругал грязными словами.

Людмила Николаевна стала взбираться по крутому, замощенному булыжником взвозу и остановилась, тяжело дыша, оглянулась. Пароход белел внизу между пристанских серых амбаров и, словно поняв ее, негромко, отрывисто протрубил: «Иди уж, иди». И она пошла.

При посадке в трамвай молодые женщины с молчаливой старательностью отпихивали старых и слабых. Слепой в красноармейской шапке, видимо, недавно выпущенный из госпиталя, не умея еще одиноко нести свою слепоту, переминался суетливыми шажками, дробно постукивал палочкой перед собой. Он по-детски жадно ухватился за рукав немолодой женщины. Она отдернула руку, шагнула, звеня по булыжнику подкованными сапогами, и он, продолжая цепляться за ее рукав, торопливо объяснял:

- Помогите произвести посадку, я из госпиталя.

Женщина ругнулась, пихнула слепого, он потерял равновесие, сел на мостовую.

Людмила поглядела на лицо женщины.

Откуда это нечеловеческое выражение, что породило его, - голод в 1921 году, пережитый ею в детстве; мор 1930 года? Жизнь, полная по края нужды?

На мгновение слепой обмер, потом вскочил, закричал птичьим голосом. Он, вероятно, с невыносимой пронзительностью увидел своими слепыми глазами самого себя в съехавшей набок шапке, бессмысленно машущего палкой.

Слепой бил палкой по воздуху, и в этих круговых взмахах выражалась его ненависть к безжалостному, зрячему миру. Люди, толкаясь, лезли в вагон, а он стоял, плача и вскрикивая. А люди, которых Людмила с надеждой и любовью объединила в семью труда, нужды, добра и горя, точно сговорились вести себя не по-людски. Они точно сговорились опровергнуть взгляд, что добро можно заранее уверенно определить в сердцах тех, кто носит замасленную одежду, у кого потемнели в труде руки.

Что-то мучительное, темное коснулось Людмилы Николаевны и одним своим прикосновением наполнило ее холодом и тьмой тысячеверстных, нищих русских просторов, ощущением беспомощности в жизненной тундре.

Людмила переспросила кондукторшу, где нужно сходить, и та спокойно проговорила:

- Я уже объявляла, оглохла, что ли?

Пассажиры, стоявшие в трамвайном проходе, не отвечали на вопрос, сходят ли они, как окаменели, не желали подвинуться...».

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная**

1. Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

#### **Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008 (ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

### **Раздел 3. Типология экстремальных состояний.**

#### **Тема 3.2: Стресс.**

**Цель занятия:** способствовать формированию системы теоретических знаний о стрессе, посттравматическом стрессе.

**Задачи:** изучить влияние стресса на человека.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: представления о стрессе, посттравматическом стрессе;

после изучения темы: психологические реакции на стресс; модели.

**Обучающийся должен уметь:** оказывать экстренную психологическую помощь (далее ЭПП) нуждающимся гражданам; владеть методами самопомощи.

или экстремальных ситуаций (с пострадавшими, родственниками погибших и пострадавших,

**Обучающийся должен владеть навыками:** применения приемов снятия стрессовой ситуации.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Понятие стресса и его основные значения.
2. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье.
3. Стрессоры и стрессовые эпизоды.
4. Типы стрессоров.
5. Модели стресса.
6. Определение, основные варианты течения ПТСР.

#### **2. Практическая работа.**

1. Самообследование.
  - Шкала психологического стресса PSM-25.
  - Шкала организационного стресса.
  - Опросник «Копинг-стратегий».
  - Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР).
2. Обобщите на основе литературы и электронных источников опыт использования работы с ПТСР. Подготовьте презентацию.
3. Составьте аннотацию на статью о борьбе со стрессом.
4. Создание мини-брошюры диагностического инструментария и оказанию психологической помощи лицам разного возраста, находящихся в стрессовой ситуации.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Дайте определение понятию «стресс». Каким он бывает?
2. Когда последствия стресса могут быть позитивными?
3. Есть ли способы совладания со стрессом?
4. Целесообразно ли разделение стресса на эмоциональный (психический) и физиологический (системный)?
5. Что такое общий адаптационный синдром и какие стадии развития этого синдрома вам известны?
6. В какой стадии общего адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противотока»?
7. На какой стадии развития стрессреакции изменения, происходящие в организме, считают необратимыми?
8. Какие эмоциональные субсиндромы стресса вам известны?
9. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость».
10. Влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости?
11. Люди с каким типом нервной системы более подвержены влиянию стресса?
12. Что такое острое стрессовое расстройство?
13. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?
14. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.

15. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.

16. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.

17. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.

18. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.

19. В какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля.

1. Выберите один правильный вариант ответа

1. Острые стрессовые реакции возникают:
1.1. в течение нескольких месяцев после произошедшего события
1.2. в течение нескольких лет после события
1.3. в момент события, длительностью до нескольких дней.

2. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:
2.1. плач
2.2. истерика
2.3. двигательное возбуждение
2.4. другая реакция.

3. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:
3.1. плач
3.2. истерика
3.3. двигательное возбуждение
3.4. другая реакция.

4. Симптомы: сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль за собственным поведением, напряжение мышц (особенно лицевых); данное состояние способно побудить человека к бегству, относятся к реакции:
4.1. агрессия
4.2. истерика
4.3. нервная дрожь
4.4. другая реакция.

5. Симптомы: сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль за собственным поведением, напряжение мышц (особенно лицевых); данное состояние способно побудить человека к бегству, относятся к реакции:
5.1. агрессия
5.2. истерика
5.3. нервная дрожь
5.4. другая реакция.

6. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил даже на эмоции, относятся к реакции:
6.1. ступор
6.2. апатия
6.3. нервная дрожь
6.4. другая реакция.

7. Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:
7.1. плач
7.2. ступор
7.3. страх
7.4. другая реакция.

8. Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:
8.1. апатии
8.2. страхе
8.3. двигательном возбуждении
8.4. нервной дрожи.

9. Симптомы: временное непонимание происходящего, человек находится в движении. Движений много – как простых, так и сложных, при этом движения не являются целесообразными действиями, относятся к реакции:
9.1. двигательное возбуждение
9.2. агрессия
9.3. истероидная реакция
9.4. другая реакция.

10. Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:
10.1. страх
10.2. агрессия
10.3. двигательное возбуждение
10.4. другой вариант.

11. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:
11.1. апатия
11.2. истероидная реакция
11.3. ступор
11.4. другой вариант.

12. Особенности, характеризующие состояние пострадавших в результате ЧС:
12.1. снижение или утрата способности самостоятельно удовлетворить потребности в тепле, пище, безопасности
12.2. нарушение способности к планированию собственных действий
12.3. сужение временной перспективы
12.4. высокая вероятность эмоционального заражения.

13. Личностные особенности, влияющие на состояние пострадавших в результате ЧС:
13.1. соматическое здоровье
13.2. возраст, пол пострадавших
13.3. подготовленность к ЧС
13.4. индивидуально-психологические особенности
13.5. личностный смысл трагического события
13.6. коллективное поведение.

14. Отметьте группу факторов риска для пострадавших:
14.1. группа факторов, характеризующих личностные особенности пострадавших и особенности групп пострадавших
14.2. группа факторов, характеризующих ЧС
14.3. группа факторов, характеризующая местность
14.4. группа факторов, характеризующих особенности организации помощи.

15. Выделите группу факторов, характеризующих ЧС:
15.1. интенсивность
15.2. масштабность
15.3. личность виновника происшествия
15.4. внезапность возникновения
15.5. длительность
15.6. деятельность
15.7. этап развития

16. Падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы, относятся к фазе:
16.1. резистенции
16.2. истощения
16.3. наступления
16.4. другой вариант.

17. Психическое состояние – это:
17.1. врожденное свойство организма
17.2. результат тяжелой работы
17.3. настроение
17.4. убеждения и установки человека, воздействующие на него в течение всей жизни
17.5. характеристика психической деятельности человека на определённом промежутке времени
17.6. врожденное свойство организма.

18. Психическое состояние может изменяться при:
18.1. хорошем настроении
18.2. изменении условий
18.3. психическое состояние не изменяется.

19. Адаптация – это:
19.1. процесс приспособления организма к новым условиям окружающей среды
19.2. процесс дезорганизации психической деятельности и поведения
19.3. процесс, возникающий после шокового состояния.

20. Виды личностных кризисов:
20.1. индивидуальный
20.2. травматический
20.3. социальный
20.4. временный
20.5. психологический
20.6. возрастной.

21. Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:
21.1. зависимое поведение
21.2. агрессивное поведение
21.3. соматические заболевания

21.4. психосоматические заболевания
21.5. депрессии
21.6. нервно-психические расстройства
21.7. суицидальное поведение
21.8. конфликтное поведение.

22. Смыслами обращения через суицид, являются:
22.1. протест, месть
22.2. призыв к помощи, поиск сочувствия или признания
22.3. избегание (наказания, страданий от болей...)
22.4. самонаказание
22.5. отказ от существования.

23. Виды суицида:
23.1. истинный
23.2. ложный
23.3. хладнокровный
23.4. аффективный
23.5. демонстративный
23.6. сглаженный.

24. Механизмы адаптации к стрессу, которые являются осознанными, целенаправленными и гибкими:
24.1. защитные механизмы
24.2. копинг-механизмы
24.3. эмоциональные блоки
24.4. другой вариант.

25. Защитные механизмы – это:
25.1. активные, сознательные усилия человека, направленные на овладение им ситуацией или проблемой
25.2. неосознанные действия, направленные на защиту от опасностей со стороны внешнего мира
25.3. такие механизмы, которые позволяют защититься, не важно, осознанно они проходят или неосознанно.

26. В случае использования копинг-механизмов в стрессовой ситуации человек:
26.1. принимает помощь со стороны других
26.2. не принимает помощь со стороны
26.3. принимает помощь, стремясь всё возложить на помогающего, самоустранившись от решения проблем.

27. Отметьте группу факторов риска для пострадавших:
27.1. группа факторов, характеризующих личностные особенности пострадавших и особенности групп пострадавших
27.2. группа факторов, характеризующих ЧС
27.3. группа факторов, характеризующая местность
27.4. группа факторов, характеризующих особенности организации помощи.

28. Выделите группу факторов, характеризующих ЧС:
28.1. интенсивность
28.2. масштабность
28.3. личность виновника происшествия
28.4. внезапность возникновения
28.5. длительность
28.6. деятельность
28.7. этап развития.

29. Стадия стресса, на которой происходит расстройство механизмов нервной и гуморальной регуляции, снижается общая резистентность и приспособляемость организма, нарушается его жизнедеятельность:
29.1. тревоги
29.2. истощения
29.3. сопротивления.

30. Травматический стресс проявляется:
30.1. в течение 1 месяца после критического инцидента от 2-х суток до 4 недель
30.2. в течение 1 месяца после критического инцидента и сразу после него до двух суток
30.3. на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму.

31. Неуспешные, затрудняющие адаптацию механизмы совладания:
31.1. неконструктивные
31.2. дезадаптивные
31.3. когнитивные.

32. Механизм психологической защиты, который характеризуется приписыванием непризнаваемых собственных мыслей, чувств и мотивов другим людям:
32.1. вытеснение
32.2. перенос
32.3. замещение
32.4. проекция.

33. Выделите реакции организма на стресс:
33.1. ухудшение кровоснабжения из-за сужения сосудов, кислородное голодание клеток мозга
33.2. бессонница, неврозы, депрессии, синдром хронической усталости
33.3. учащенное сердцебиение, аритмии, головная боль, мигрень, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца
33.4. учащение дыхания, одышка, хроническая гипервентиляция легких, нарушение функций гладкой мускулатуры, бронхов, астма.

34. Субсиндромы стресса:
34.1. вегетативный — проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые направлены на адаптацию, но могут стать основанием для развития так называемых болезней стресса
34.2. эмоционально-поведенческий — состоит в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и т. д.
34.3. философский — проявляется в поиске жизненного смысла.

35. Механизмы психологической защиты, относящиеся к группе манипулятивного типа:
35.1. регрессия
35.2. уход в болезнь
35.3. фантазирование.
36. Экстренная психологическая помощь может быть оказана, если:
36.1. реакцию человека можно описать, как нормальную, на ненормальные обстоятельства
36.2. реакция человека выходит за пределы психической нормы
36.3. другой вариант.
37. Привлечение психиатра необходимо при:
37.1. ступоре
37.2. истерике
37.3. бредовом состоянии
37.4. наличии галлюцинаций.
38. Экстренная психологическая помощь включает в себя:
38.1. создание пострадавшим ощущения безопасности
38.2. работу с острыми реакциями на стрессовую ситуацию
38.3. работу с посттравматическими стрессовыми расстройствами
38.4. поиск ресурса у пострадавшего
38.5. индивидуальную работу с пострадавшим в момент проведения спасательных работ
38.6. информационную поддержку
38.7. коррекцию актуального состояния пострадавшего.
39. У пострадавшего на глаза наворачиваются слезы, дрожат губы, наблюдается ощущение подавленности, человек готов разрыдаться, правильное действие:
39.1. оставить человека наедине с самим собой, не мешать ему
39.2. поддержать советом, с использованием в речи уточняющих вопросов
39.3. спровоцировать ситуацию плача и дать возможность выплакаться
39.4. ни в коем случае не давать ему плакать.
40. Действия при нервной дрожи у пострадавшего:
40.1. укрыть пострадавшего и успокоить его;
40.2. внезапно потрясти за плечи в течение 1 минуты;
40.3. испугать;
40.4. взять пострадавшего за плечи и резко потрясти в течение 10-15 секунд, во время этого разговаривать с ним;
40.5. не придавать значения таким проявлениям.
41. Виды личностных кризисов:
41.1. индивидуальный
41.2. травматический
41.3. социальный
41.4. временный
41.5. психологический
41.6. возрастной
41.7. актуальный

42. Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:
42.1. зависимое поведение
42.2. агрессивное поведение
42.3. соматические заболевания
42.4. психосоматические заболевания
42.5. депрессии
42.6. нервно-психические расстройства
42.7. суицидальное поведение
42.8. конфликтное поведение

43. Смыслами обращения через суицид, являются:
43.1. протест, месть
43.2. призыв к помощи, поиск сочувствия или признания
43.3. избегание (наказания, страданий от болей...)
43.4. самонаказание
43.5. отказ от существования

44. Человек стоит на крыше здания и говорит, что сбросится, так как нет смысла в его жизни. Ваши действия:
44.1. сухой сбор информации
44.2. вход в контакт с суицидентом
44.3. использование приемов присоединения
44.4. правильные, с вашей точки зрения, советы
44.5. поиск ресурса
44.6. не предпринимать никаких действий до приезда медиков

45. Факторы, препятствующие совершению суицида:
45.1. религиозные представления о греховности самоубийства
45.2. боязнь физического страдания
45.3. наличие эстетических критериев – нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти
45.4. интенсивная эмоциональная привязанность к значимым, для человека, близким

46. К составляющим работы при попытке суицида относится:
46.1. сбор информации
46.2. оценка летальности
46.3. использование приемов присоединения
46.4. правильные, с вашей точки зрения, советы
46.5. поиск ресурса

47. Виды суицида:
47.1. истинный
47.2. ложный
47.3. хладнокровный
47.4. аффективный
47.5. демонстративный
47.6. сглаженный

48. Экстренная психологическая помощь – это система:
48.1. краткосрочных мероприятий, направленных на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших в чрезвычайном событии, целью которых является регуляция актуального психического состояния при помощи профессиональных психологических методов
48.2. долгосрочных мероприятий, направленных на снятие эмоционального напряжения у пострадавших в чрезвычайном событии, целью которых является профилактика неблагоприятных массовых явлений
48.3. оказания помощи пострадавшим в чрезвычайном событии специалистами психологами и психиатрами

49. Экстренная психологическая помощь может быть оказана, если реакция человека:
49.1. определяется в рамках «нормальной на ненормальные обстоятельства»
49.2. выходит за пределы психической нормы
49.3. находится и в рамках нормы, и выходит за её пределы

50. Экстренную психологическую помощь могут оказывать:
50.1. медики, психиатры, психологи, спасатели
50.2. спасатели, наблюдатели, родственники пострадавших
50.3. психологи, спасатели
50.4. все люди, находящиеся в зоне ЧС

51. Экстренная психологическая помощь включает в себя:
51.1. создание пострадавшим ощущения безопасности
51.2. работу с острыми реакциями на стрессовую ситуацию
51.3. работу с посттравматическими стрессовыми расстройствами
51.4. поиск ресурса у пострадавшего
51.5. информационную поддержку
51.6. коррекцию актуального состояния пострадавшего

52. Основные этапы оказания экстренной психологической помощи в своей последовательности:
52.1. подведение итогов, подготовка отчета
52.2. сбор информации на месте, оценка ситуации и прогноз ее развития
52.3. мероприятия по профилактике последствий профессионального стресса у специалистов
52.4. коррекция актуального психического состояния пострадавших и групп пострадавших, информационно-разъяснительная работа, профилактика развития неблагоприятных массовых явлений
52.5. обеспечение пострадавших специализированной (психиатрической) медицинской помощью

*4) Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.*

В художественной литературе найти описание психологического состояния человека в экстремальной ситуации. Сделать ссылку на источник, выразить своё мнение по поводу ощущений, эмоций, желаний, потребностей персонажей.

Например:

«...Я был один, - вспоминает он. – Был покрыт грязью и козлиной кровью. Я потерял свою сумку. Я не говорил на местном языке. Несколько дней ничего не ел, но почему-то у меня было прекрасное настроение. Я чувствовал себя как много лет назад, когда на грузовике, гружённом стройматериалами, ехал по ущелью Инда строить школу в Корфе. Как и тогда, не знал, что ждёт впереди. Планы на ближайшие несколько дней были расплывчатыми. Я не знал, удастся ли добиться успеха. Но мне это нравилось!».

(Источник: Три чашки чая/ Грег Мортенсон, Дэвид Оливер Релин; (пер. с англ. Т.О. Новиковой). – М.: Эксмо, 2013. – 448с.).

Главный герой произведения американец Грег, двигаясь по территории Афганистана в сторону Пакистана с миротворческой целью, речь идёт о строительстве школы, попадает под обстрел преступников. В экстремальной ситуации главный герой вспоминает свой период жизни, когда он впервые начал строительство школы и успешно его завершил. Таким образом, ощущения героя от того, что он был покрыт грязью и козлиной кровью, от потери сумки, его потребности в признании, понимании («не умения говорить на местном языке»), биологическая потребность в еде («несколько дней ничего не ел»), - замещаются позитивными воспоминаниями успешной деятельности. А так же сильной или даже великой мотивацией его, как «человека мира» к процессу образования в чужом государстве, где из-за разрушительной политики исчезла инфраструктура. Вероятно, им двигали убеждения, что только он может собрать средства, только он может построить ещё одну школу. Благодаря саморегуляции и мотивации, главный герой минимизирует воздействие травматического стресса. Впереди много неясного: «Планы на ближайшие несколько дней были расплывчатыми. Я не знал, удастся ли добиться успеха», но ему нравилось это состояние. Предполагаю, что Грег до конца не осознал причины своей радости - он выжил! Главная витальная потребность удовлетворена.

#### **Рекомендуемая литература:**

##### **Основная**

1.Белашева И.В, Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

##### **Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008(ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

### **Раздел 3. Типология экстремальных состояний.**

#### **Тема3.3: Типология экстремальных состояний жертв чрезвычайных ситуаций.**

**Цель:** способствовать формированию системы теоретических знаний по типологии экстремальных состояний.

**Задачи:** изучить влияние экстремальных состояний на человека.

##### **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: представления о стрессе;

после изучения темы: психологические реакции на экстремальные ситуации.

**Обучающийся должен уметь:** определять реакции на экстремальные ситуации.

**Обучающийся должен владеть навыками:** оказания экстренной психологической помощи (далее ЭПП) нуждающимся гражданам; владеть методами самопомощи.

##### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

###### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

Представления студентов о психологических реакциях людей на экстремальные ситуации (примеры из жизни).

###### **2. Практическая работа.**

1. Доклады, презентации. Обсуждение причин возникновения психологических состояний

при ЧС и экстремальных ситуациях, принципы оказания ЭПП.

### **3. Решить ситуационные задачи.**

#### **1. Алгоритм разбора задач.**

В предложенную для разбора вводную впишите предполагаемое состояние пострадавшего. Описать: пол, приблизительный возраст, внешний вид пострадавшего. Основание, в результате которого, вы решили, что человек является пострадавшим (характер психологического состояния). Укажите действия со стороны психолога.

#### **2. Пример задачи с разбором по алгоритму.**

**Задача.**

Вы явились очевидцем происшествия: «В 11.25 (мск) 27.03.2012 в помещении парикмахерской, находящейся в здании общежития произошел взрыв баллона с газом без последующего горения, при проведении строительно-монтажных работ. В результате происшествия два человека погибли. Тепло-, водо- и электроснабжения не нарушены. Капитальные и несущие стены и перекрытия здания не нарушены. Метеоусловия реальные...»

**Ответ.**

В 11.25 (мск) 27.03.2012 в помещении парикмахерской, находящейся в здании общежития произошел взрыв баллона с газом без последующего горения, при проведении строительно-монтажных работ. В результате происшествия два человека погибли. Тепло-, водо- и электроснабжения не нарушены. Капитальные и несущие стены и перекрытия здания не нарушены. Метеоусловия реальные. Мужчина в рабочей одежде строителя, на вид 55 лет, среднего роста и телосложения, медленно выходя с тыльной стороны здания, сел на бетонную плиту у забора. Отмечается вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами. Предположительное состояние психологического шока или апатии.

**Помощь:** следует установить вербальный контакт с пострадавшим. Задать ему несколько простых вопросов (Как тебя зовут? Как ты себя чувствуешь? Хочешь есть?). Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться. С его разрешения возьмите за руку. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать. Если нет возможности отдохнуть, вовлеките его в любую совместную деятельность (прогуляться, выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

#### **Задачи для самостоятельного разбора на занятии**

**Ситуация 1.** «В результате комплекса неблагоприятных метеорологических явлений на территории Кировской области (снег, резкое понижение температуры, гололедица) произошло нарушение автомобильного движения на участке федеральной автодороги Р-176 «Вятка», в районе Юрьянского муниципального района, произошло столкновение автомобиля «Лада Калина» с бензовозом КАМАЗ. В результате столкновения произошло опрокидывание бензовоза, розлив и возгорание топлива. Погибло 5 человек, получили травмы различной степени тяжести 2 человека. На автомобильной дороге возник затор общей протяженностью дорожного полотна 3 километра. Метеорологическая обстановка: температура воздуха -20-22°, ветер северный 5-8 м/с...».

**Ситуация 2.** «04 мая 2014 в 01.47. произошло возгорание трехэтажного 30 квартирного, двухподъездного жилого дома по адресу: Астраханская область, Красноярский район, пос. Молодежный ул. Заводская,9 (дом деревянный сборно-щитовой, размер в плане 45х12х12м, кровля шиферная по деревянной обрешетке). В доме было 30 жилых квартир, в которых проживало 33 человека (3-ий этаж дома нежилой).

Из числа проживавших в доме погибла 1 семья из 4 человек, а также 2 человека, приехавшие в гости. Всего погибло 6 человек, в том числе 3 детей...».

**Ситуация 3.** «В 10:00 (мск) 27.03.2012 на Ваш сотовый позвонила знакомая с просьбой о помощи. Произошло отключение теплоснабжения (1 сутки) микрорайон Нолинск (2000 чел.), 25 домов, 1 школа, 1 дет. сад, 1 больница. Метеоусловия реальные...».

**Ситуация 4.** «27.12.2013 в 16:00 вы явились свидетелем происшествия. На крыше пятиэтажного жилого здания находится мужчина. Декларирует, что он устал от такой жизни, хочет прыгнуть. Рядом ...»

**Ситуация 5.** «Вы явились очевидцем 20.09.2012 г. в 09:00 в результате прорыва водовода на ул. Ленина пгт. Кикнур были отключены от водоснабжения МОУ СОШ с УИОП №1 пгт.

Кикнур (300 чел.), МКОДУ «Аленка» (150 чел.), 40 жилых строений (100 чел.), ограничена подача воды в КОГБУЗ «Кикнурская ЦРБ» (120 чел.)...».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

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?

5. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.

6. Дайте определение ЧС.

7. Дайте определение ЭС.

8. Что такое кризис?

9. Какие бывают кризисы?

3) *Проверить свои знания с использованием тестового контроля.*

Выберите один правильный вариант ответа

№ 1. Назовите субъекты экстремальной ситуации
1.1. Специалисты
1.2. Специалисты, жертвы, наблюдатели
1.3. Телезрители
1.4. Специалисты, жертвы, пострадавшие, свидетели, наблюдатели (зеваки), телезрители

№ 2. Перечислите факторы, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека
2.1. Травматическое событие.
2.2. Насилие по отношению к человеку.
2.3. Обстановочные
2.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
2.5. Личностные
2.6. Преступные деяния.
2.7. Деятельностные

№ 3. К какому фактору, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека, относят борьбу мотивов?
3.1. Травматическое событие.
3.2. Насилие по отношению к человеку.
3.3. Обстановочные
3.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
3.5. Личностные
3.6. Преступные деяния.
3.7. Деятельностные

№ 4. К какому фактору можно отнести вид общей дезорганизации жизни?
4.1. Травматическое событие.
4.2. Насилие по отношению к человеку.
4.3. Обстановочные
4.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
4.5. Личностные
4.6. Преступные деяния.

№ 5. К какому фактору относят понимание большой значимости происходящих событий?
5.1. Травматическое событие.
5.2. Насилие по отношению к человеку.
5.3. Обстановочные
5.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
5.5. Личностные
5.6. Преступные деяния.

№ 6. К какому фактору относят неуверенность в коллегах и начальнике?
6.1. Травматическое событие.
6.2. Насилие по отношению к человеку.
6.3. Обстановочные
6.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
6.5. Личностные
6.6. Преступные деяния.

№ 7. К какому фактору относят новизну раздражителей, воздействие шума?
7.1. Травматическое событие.
7.2. Насилие по отношению к человеку.
7.3. Обстановочные
7.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
7.5. Личностные
7.6. Преступные деяния.

№ 8. К какому фактору относят опасность отравления химическими веществами?
8.1. Травматическое событие.
8.2. Насилие по отношению к человеку.
8.3. Обстановочные
8.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
8.5. Личностные
8.6. Преступные деяния.

№ 9. К какому фактору относят понимание большой цены ошибки?
9.1. Травматическое событие.
9.2. Насилие по отношению к человеку.
9.3. Обстановочные
9.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
9.5. Личностные
9.6. Преступные деяния.

№ 10. К какому фактору относят понимание дефицита времени?
10.1. Травматическое событие.
10.2. Насилие по отношению к человеку.
10.3. Обстановочные
10.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
10.5. Личностные
10.6. Преступные деяния.

№ 11. К какому фактору относят фактор усталости и переутомления?
11.1. Травматическое событие.
11.2. Насилие по отношению к человеку.
11.3. Обстановочные

11.4. Лишение человека в удовлетворении биологических потребностей (питьё, еда, сон ...)
11.5. Личностные
11.6. Преступные деяния.

№ 12. Проведите ранжирование стадий психических реакций людей после катастрофы.
12.1. «Медовый месяц»
12.2. Восстановление
12.3. Героизм
12.4. Разочарование

№ 13. Очевидцы событий это:
13.1. Люди, узнавшие о произошедших событиях через СМИ
13.2. Люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС
13.3. Специалисты, устанавливающие очевидны порядок произошедших событий
13.4. Специалисты, отвечающие за объективность информации при очевидности происходящего

*4) Подготовить доклад, презентации.*

Тема 1. «Оказание ЭПП при стрессе».

Тема 2. «Оказание ЭПП при страхе, тревоге».

Тема 3. «Оказание ЭПП при плаче».

Тема 4. «Оказание ЭПП при истерике».

Тема 5. «Оказание ЭПП при нервной дрожи».

Тема 6. «Оказание ЭПП при ажитационном поведении».

Тема 7. «Оказание ЭПП при агрессивном поведении».

Тема 8. «Оказание ЭПП при ступоре».

Тема 9. «Оказание ЭПП при панике».

Тема 10. «Оказание ЭПП при апатии».

*5) Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.*

Проанализировать отрывок из произведения Проспера Мериме «Кармен».

Определить факторы, негативно влияющие на психику человека (обстановочные, личностные, деятельностные), тип ситуации, спрогнозировать развитие событий, сформулировать рекомендации.

«...Часа два-три спустя я всё ещё думал об этом, как вдруг в кордегардию вбежал сторож, тяжело дыша, с перепуганным лицом. Он нам сказал, что в большой сигарной палате убили женщину и что туда надо послать караул. Вахмистр велел мне взять двух людей и пойти посмотреть, в чём дело. Я беру людей и иду наверх. И вот, сеньор, входя в палату, я вижу, прежде всего, триста женщин в одних рубашках или вроде того, и все они кричат, вопят, машут руками и поднимают такой содом, что не слышать и грома божьего. В стороне лежала одна, задрав копыта, вся в крови, с лицом, накрест исполосованным двумя взмахами ножа. Напротив раненой, вокруг которой хлопотали самые расторопные, я вижу Кармен, которую держат несколько кумушек. Раненая кричала: «Священника! Священника! Меня убили!». Кармен молчала: она стиснула зубы и вращала глазами, как хамелеон. «В чём дело?» - спросил я. Мне стоило немалого труда выяснить, что случилось, потому что все работницы говорили со мной разом. Раненая женщина, оказывается, похвасталась, будто у неё столько денег в кармане, что она может купить осла на трианском рынке. «Вот как! - заметила Кармен, у которой был острый язычок. – Так тебе мало метлы?» Та, задетая за живое, быть может, потому, что чувствовала себя невинной по этой части, ответила, что в метлах она мало что смыслит, не имея чести быть цыганкой и крестницей сатаны. Но сеньорита Карменсита скоро познакомится с её ослом, когда господин коррехидор повезёт её на прогулку, приставив к ней сзади двух лакеев, чтобы отгонять от неё мух. «Ну, а я, - сказала Кармен, - устрою тебе мушиный водопой на щеках и распишу, как

шахматную доску». И тут же – чик-чик! – ножом, которым она срезала сигарные кончики, она начинает чертить ей на лице андреевские кресты...».

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная**

1. Белашева И.В, Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

#### **Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008 (ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

### **Раздел 3. Типология экстремальных состояний.**

#### **Тема 3.4: Экстремальные психические состояния психологического уровня.**

**Цель:** способствовать формированию системы теоретических знаний о проблематике психологического состояния личности в кризисном состоянии и практических умений по оказанию психологической помощи при экстремальных психических состояниях психологического уровня.

**Задачи:** отработать на практике базовые приемы психологической помощи преодоления психи **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: понятия «кризисная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «суицид», «суицидальное намерение»;

после изучения темы: факторы суицидальной опасности, аспекты суицидальной ситуации, признаки суицидального поведения.

**Обучающийся должен уметь:** применять базовые приёмы консультирования (приемы активного слушания, особенности постановки вопросов, перефразирование, резюмирование, раппорт, понятие личностного ресурса, приемы эффективной коммуникации с пострадавшими.), приемы самопомощи.

**Обучающийся должен владеть:** навыками косвенного внушения в общении с пострадавшими.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

##### **1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Какие факторы суицидальной опасности вы знаете?.

2. Что является общей задачей суицидального поведения?

3. Приведите несколько примеров мифов в отношении суицида.

4. Согласны ли вы, что склонность к самоубийству – явление наследуемое генетически?

Почему (обоснуйте ответ)?

##### **Практическая работа.**

1. Самообследование

- Диагностика суицидального риска «Шкала угрозы суицида».

2. Дискуссия в малых группах: «Что для вас значит суицид?», «Какое место это понятие занимает в вашей жизни раньше и сейчас?», «Какой личный аспект есть в вашем отношении к суициду и суицидентам?».

3. Психологические техники для реконструкции образа мира: «Обращение к прошлому опыту», «Клуб самоубийц».

4. Демонстрационная сессия.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Феноменология суицида.

2. Виды суицидов.

3. Факторы, формирующие суицидальные намерения.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная**

1. Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

**Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008(ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

**Раздел 4. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.**

**Тема 4.1: Основные средства и методы оказания психологической помощи.**

**Цель:** способствовать формированию практического навыка по оказанию психологической помощи в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.

**Задачи:** отработать на практике базовые приёмы консультирования.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: понятия «эмпатия», «мотивация»;

после изучения темы: модели сопровождения, техники консультирования.

**Обучающийся должен уметь:** использовать элементы косвенного внушения в общении с пострадавшими.

**Обучающийся должен владеть:** навыками применения базовых приёмов консультирования (приемы активного слушания, особенности постановки вопросов, перефразирование, резюмирование, раппорт, понятие личностного ресурса, приемы эффективной коммуникации с пострадавшими.).

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Направления оказания психологической помощи.

2. Технологии оказания психологической помощи.

**2. Практическая работа.**

1. Выполнение упражнений.

Цель работы: формирование у студентов практических навыков владения базовыми приёмами консультирования.

### Упражнение 1. «Активное слушание».

Студенты образуют тройки (1 – клиент, 2 – психолог, 3 – наблюдатель). Клиент рассказывает трагическую историю психологу. Задача психолога использовать приёмы активного слушания. Задача наблюдателя фиксировать приёмы, реакции участников, без субъективной оценки.

Обсуждение в малых группах.

Продолжение работы.

### Упражнение 2. Техника «Трёх «да».

Психолог задаёт клиенту подряд три вопроса, на которые он однозначно ответит «Да». Далее, психолог даёт установку, желаемое действие или состояние (успокойся, выпей воды и т.д.). Смысл данной техники заключается в том, что в сознании человека тройное согласие ведет к согласию и с последующим высказыванием. Самое главное, выполняя данную методику, это уметь правильно задать нужные вопросы. Вопросы должны быть короткими, доступными пониманию клиентом, задаваться они должны уверенным тоном, а главное – подразумевать только положительные ответы.

Схема выполнения техники «Трёх «да»:

1	вопрос	«Слышишь меня?»	ответ:	«Да»
2	вопрос:	«Видишь меня?»	ответ:	«Да»
3	вопрос:	«Дышишь?»	ответ:	«Да»
4	установка:			Успокойся

### Упражнение 3. Техника: «Или-или».

Представляет собой иллюзию выбора. Например, психолог предлагает клиенту, находящемуся в состоянии ожидания известий: о судьбе своих близких, о решении экзаменационной комиссии, о развитии кредитной истории и т.д., - выпить чаю или воды. Скорее всего, он откажется от данного предложения. Отказ в подобных ситуациях частое, вполне естественное и объяснимое явление. Лучше задать вопрос по-другому, например: «Вы *сейчас* выпьете воду *или* через 5 минут?». Таким вопросом человек лишается возможности подумать о том, хочет он воду или нет. Человек, скорее всего, задумается над тем, *когда* он выпьет предложенную воду.

### Упражнение 4. Техника «Пресуппозиции».

Данная техника предполагает подстройку под совершаемые человеком действия, прогнозирование окончания данного действия, а также связь прогнозируемого действия с действием или изменением состояния пострадавшего, желательного для вас.

*Технология построения фразы: «Еще до того, как ...(действие) ... (фраза внушения)».*  
Например: «еще до того, как ты выпьешь лекарство, у тебя пройдет головная боль».

Схема выполнения техники пресуппозиции:

Подстройка под действие человека	Он пьет воду
Прогнозирование дальнейшего действия, которое он наверняка совершит:	Он допьет воду
Связывание прогнозирующего действия с действием или изменением состояния, которое вам необходимо:	Еще до того, как ты допьешь воду, ты станешь сильнее

### Упражнение 5. «Поиск ресурса».

Студенты продолжают консультирование своих коллег путём поиска, распознавания и активизации психологического ресурса.

Обсуждение в малых группах.

2. Дебрифинг.

3. Доклад, презентация «Три вопроса о психологической помощи».

### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Что такое «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию»?
2. Что включается в понятие психическая травма?
3. Характеристика травматической стрессовой ситуации.
4. Условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.
5. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
6. Стратегии поведения людей, получивших психическую травму.
7. Феномен компульсивного поведения.
8. Динамика переживания травматической ситуации.
9. Условия возникновения ПТСР.
10. Группы риска развития ПТСР.
11. Симптомы депрессивного состояния.
12. Феноменология суицида.
13. Виды суицидов.
14. Факторы, формирующие суицидальные намерения.
15. Факторы, усугубляющие тяжесть горевания.
16. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции.
17. Общие механизмы преодоления ситуации тяжелого психосоматического заболевания.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля.

Выбрать один правильный ответ.

1. Проведите ранжирование этапов психическая адаптация человека при любой ЧС:
1.1. острые психические реакции входа
1.2. стартовое психическое напряжение
1.3. подготовительный
1.4. переадаптация
1.5. реадaptация
1.6. завершающий психического напряжения
1.7. острые психические реакции выхода
1.8. адаптация

2. Проведите ранжирование этапов психическая адаптация человека при любой ЧС:
2.1. острые психические реакции входа
2.2. стартовое психическое напряжение
2.3. подготовительный
2.4. переадаптация
2.5. реадaptация
2.6. завершающий психического напряжения
2.7. острые психические реакции выхода
2.8. адаптация

3. Какому этапу психической адаптации человека при ЧС относят фактор дефицита времени:
3.1. острые психические реакции входа
3.2. стартовое психическое напряжение
3.3. подготовительный
3.4. переадаптация
3.5. реадaptация
3.6. завершающий психического напряжения
3.7. острые психические реакции выхода
3.8. адаптация

4. Какому этапу психической адаптации человека при ЧС относят фактор высоких нагрузок (умственных, эмоциональных, волевых, физических):
4.1. острые психические реакции входа
4.2. стартовое психическое напряжение
4.3. подготовительный
4.4. переадаптация
4.5. реадаптация
4.6. завершающий психического напряжения
4.7. острые психические реакции выхода
4.8. адаптация

5. Какому этапу психической адаптации человека при ЧС относят фактор риска:
5.1. острые психические реакции входа
5.2. стартовое психическое напряжение
5.3. подготовительный
5.4. переадаптация
5.5. реадаптация
5.6. завершающий психического напряжения
5.7. острые психические реакции выхода
5.8. адаптация

6. Какому этапу психической адаптации человека при ЧС относят фактор высокой цены ошибки:
6.1. острые психические реакции входа
6.2. стартовое психическое напряжение
6.3. подготовительный
6.4. переадаптация
6.5. реадаптация
6.6. завершающий психического напряжения
6.7. острые психические реакции выхода
6.8. адаптация

7. Какому этапу психической адаптации человека при ЧС относят фактор информационной неопределенности:
7.1. острые психические реакции входа
7.2. стартовое психическое напряжение
7.3. подготовительный
7.4. переадаптация
7.5. реадаптация
7.6. завершающий психического напряжения
7.7. острые психические реакции выхода
7.8. адаптация

8. Какому этапу психической адаптации человека при ЧС относят устойчивую способность адекватно действовать в экстремальной ситуации:
8.1. острые психические реакции входа
8.2. стартовое психическое напряжение
8.3. подготовительный
8.4. переадаптация
8.5. реадаптация
8.6. завершающий психического напряжения
8.7. острые психические реакции выхода

8.8. адаптация
9. С каким этапом психической адаптации человека при ЧС имеет сходство этап реадаптации:
9.1. острые психические реакции входа
9.2. стартовое психическое напряжение
9.3. подготовительный
9.4. переадаптация
9.5. реадаптация
9.6. завершающий психического напряжения
9.7. острые психические реакции выхода
9.8. адаптация
10. Дайте определение «жертвы»:
10.1. жертвы – люди, осуществляющие свой жертвенный подвиг во имя мира на земле
10.2. жертвы – это пострадавшие, изолированные в очаге ЧС
10.3. жертвы – специалисты, без опыта работы
10.4. жертвы – зеваки, оказавшиеся в эпицентре событий
11. Перечислите этапы работы с изолированными в очаге ЧС:
11.1. работа по оказанию помощи
11.2. работа с «жертвой» в течение аварийно-спасательных работ
11.3. работа с «жертвой» после ее извлечения
11.4. работа с жертвой перед оказанием экстренной психологической помощи
12. Что важнее пострадавшему в ЧС:
12.1. мечтать
12.2. жить, любить, творить
12.3. выжить
12.4. пить, есть, спать
12.5. использовать все силы, мобилизовать внутренние резервы своего организма, тратить всю энергию на то, что бы спастись
13. Проведите ранжирование основных этапов работы с «жертвой» при ведении аварийно-спасательных работ:
13.1. поддерживать физический контакт с «жертвой», например, держать человека за руку
13.2. сбор информации о пострадавшем
13.3. построение перспективы на будущее представляет собой не столько настрой на выживание, сколько настрой на желание жить дальше
13.4. если пострадавший находится в сознании, старайтесь удержать его в этом состоянии
13.5. знать, как работать «заговаривающим», тем человеком, который поддерживает связь с пострадавшим, ориентирует его на борьбу
14. Перечислите, что включает сбор информации о пострадавшем:
14.1. как зовут
14.2. как себя чувствует
14.3. что болит
14.4. кто с ним находится рядом в момент события
14.5. есть ли близкие и родные
14.6. чем занимается
14.7. что любит

15. Для чего нужна собранная информация о пострадавшем:
15.1. для извлечения выгоды
15.2. для получения льгот
15.3. для перечисления страховой суммы
15.4. информация позволит помочь пострадавшему найти ресурс и построить перспективу на будущее

16. Что собой представляет построение перспективы на будущее:
16.1. настрой на выживание
16.2. настрой на желание жить дальше после экстремальной ситуации
16.3. графическая схема активной жизненной позиции
16.4. специфический подход в изучении экстремальности

17. Что учитывается психологом в работе с пострадавшим при поиске ресурса:
17.1. отношение к политической партии
17.2. является ли пострадавший членом союза писателей
17.3. ценности, взгляды и отношение к различным явлениям
17.4. взаимосвязь с сепаратистами

18. Что учитывается психологом в работе с пострадавшим при поиске ресурса:
18.1. отношение к политической партии
18.2. является ли пострадавший членом союза писателей
18.3. ценности, взгляды и отношение к различным явлениям
18.4. взаимосвязь с сепаратистами

4) Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.

1. Написать одно письмо: врагу, ситуации, в будущее и т.д.
2. Работа с дневником.

#### **Рекомендуемая литература:**

##### **Основная**

1. Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

##### **Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008 (ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 5. Профессиональное здоровье.**

### **Тема: Профилактика синдрома профессионального выгорания.**

**Цель:** способствовать формированию умения выявлять «эмоциональное выгорание» специалиста-психолога.

### **Задачи:**

1. Изучить симптомы фазы эмоционального выгорания и профессиональной деформации;
2. Научить использовать методы изучения эмоционального выгорания, написания заключения, рекомендаций, методы и приемы саморегуляции.

### **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: понятия «эмоциональное выгорание», «профессиональная деформация»;  
после изучения темы: симптомы, фазы эмоционального выгорания.

**Обучающийся должен уметь:** по результатам психодиагностического исследования составлять заключение, формулировать рекомендации.

**Обучающийся должен владеть:** методами измерения эмоционального выгорания, применять методы и приемы саморегуляции.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Чем обусловлена проблема эмоциональной напряженности вплоть до эмоционального выгорания у клинических психологов?
2. Способы профилактики синдрома профессионального выгорания.
3. Техники, снижающие и повышающие эмоциональное напряжение. Их сравнительный анализ.

#### **2. Практическая работа.**

1. Самообследование. Опросник «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко.
2. Аутогенные техники.
3. Техники визуализации.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Приведите пример нарушения профессионального развития.
2. Приведите пример биографии профессионала, достигшего этапа наставничества.
3. Перечислите этапы профессионального становления личности.
4. Перечислите ряд профессионально важных качеств специалистов экстремального профиля.
5. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.
6. В чем отличия симптома эмоционального выгорания «неадекватное эмоциональное реагирование» от раздражения?
7. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся синдром эмоционального выгорания у специалиста.
8. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.
9. Приведите примеры приемов саморегуляции, которыми вы пользуетесь.
10. Приведите примеры приемов саморегуляции первой и второй групп.
11. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.
12. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретным человеком.
13. Обозначьте направления профилактики профессионального выгорания, которые, по вашему мнению, являются проблемными для применения в профессиональной среде психологов. Обоснуйте свой вывод.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля.

Выбрать один или несколько правильных ответов.

1. Профессиональный стресс – это стресс, возникающий:
1.1. в процессе трудовой деятельности человека
1.2. во время отдыха
1.3. в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах
1.4. не возникающий вообще

2. Этап формирования профессиональных намерений включает в себя:
2.1. базовую профессиональную подготовку
2.2. построение планов относительно будущей профессии, осознанной подготовки к будущей карьере в выбранной профессии
2.3. овладение специальными знаниями и навыками, необходимыми для успешного профессионального становления
2.4. формирование определенного поведения человека, необходимого в данной профессии

3. Этап профессионального обучения включает в себя:
3.1. базовую профессиональную подготовку
3.2. овладение специальными знаниями и навыками, необходимыми для успешного профессионального становления
3.3. формирование определенного поведения человека, необходимого в данной профессии
3.4. самостоятельное решение основных профессиональных задач

4. Этап реализации личности в профессиональном труде проходит стадии:
4.1. мастерства, завершения деятельности
4.2. приобретения учеников и «подражателей»
4.3. мастерства, авторитета, наставничества
4.4. мастерства и выгорания

5. Укажите верный порядок ступеней профессионального становления:
5.1. профессиональное обучение и профессиональная реализация личности
5.2. формирование профессиональных намерений, этап профессионального обучения, реализация личности в профессиональном труде
5.3. формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде: этап мастера, авторитета, наставника
5.4. профессиональное обучение, формирование профессиональных намерений, реализация личности в профессиональном труде, профессиональная адаптация, этап достижения мастерства в профессии

6. Профессионально важные качества – это:
6.1. качества субъекта (как индивидуально-психологические свойства, так и отношения личности), включенные в процесс профессиональной деятельности и влияющие на эффективность ее выполнения по качеству и надежности
6.2. только психофизиологические особенности профессионала, обеспечивающие высокую работоспособность
6.3. отсутствие противопоказаний к профессиональной деятельности

7. Недостаточно развитые профессионально важные качества:
7.1. являются четким указанием на профессиональную непригодность
7.2. могут быть скомпенсированы другими, более развитыми профессионально важными качествами
7.3. не оказывают никакого влияния на надежность и эффективность профессиональной деятельности
8. Психограмма – это:
8.1. идеальная модель профессионала
8.2. система требований профессии к психологическим, психофизиологическим качествам человека и мере их выраженности в научных психологических понятиях
8.3. структурированная система противопоказаний к профессиональной деятельности в научных психологических понятиях
9. Этап в динамике психических состояний, характеризующийся наличием психической напряжённости, субъективным замедлением времени, нарушением сна и вегетативными изменениями:
9.1. подготовительный
9.2. стартового психического напряжения
9.3. острых психических реакций «входа»
9.4. неустойчивого психического напряжения
9.5. переадаптации
9.6. острых психических реакций «выхода»
9.7. реадаптации
9. Дезадаптивное состояние характеризуется:
10.1. нарушением восприятия времени и пространства
10.2. потерей контроля над собственным поведением
10.3. суженным состоянием сознания
10. Состояние специалиста на этапе острых психических реакций «входа»:
11.1. эмоциональная лабильность в сочетании с нарушением ритма сна и бодрствования
11.2. субъективное замедление времени, психическая напряжённость, вегетативные изменения
11.3. аффективные эмоциональные реакции, нарушение координации движений, активация либо торможение отдельных психических процессов
11. Этап динамики психических состояний, на котором происходит приспособление организма к новым, изменённым условиям:
12.1. подготовительный этап
12.2. стартового психического напряжения
12.3. переадаптации
12.4. реадаптации
12. Дибрифинг – это:
13.1. метод саморегуляции
13.2. одна из распространенных форм групповой профилактики профессионального стресса специалистов экстремального профиля
13.3. метод групповой терапии
13.4. метод повышения групповой сплоченности

13. Корпоративная культура – это:
14.1. важное условие группой профилактики профессиональных деструкций
14.2. условие развития взаимответственности различных групп сотрудников МЧС России
14.3. то, что формирует внутреннюю среду профессионального сообщества
14.4. то, что формирует представление профессиональной группы в обыденном сознании людей

14. К средствам профилактики профвыгорания можно отнести:
15.1. наличие личного хобби
15.2. широкий круг общения с людьми других профессий
15.3. поддержка близких людей
15.4. здоровый образ жизни
15.5. возможность передавать профессиональный опыт молодым специалистам
15.6. владение приемами саморегуляции
15.7. наличие планов профессионального развития

15. Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к :
16.1. дистрессу
16.2. эустрессу

16. Травматический стресс – это:
17.1. патологическая реакция на стрессор
17.2. нормальная реакция на ненормальные обстоятельства
17.3. состояние, возникающее у человека, пережившего нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта

17. Временные характеристики развития посттравматического стрессового расстройства:
18.1. проявляется от момента начала воздействия стрессора – до 3-х дней после окончания его воздействия
18.2. проявления возможны спустя несколько месяцев после события
18.3. проявления возможны в течение месяца после произошедшего события

18. Травматические ситуации – это:
19.1. ситуации угрозы, требующие от человека экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия
19.2. это события, обладающие позитивным воздействием

20. Навязчивые, негативные воспоминания о произошедшем событии, связанные с событием сны, интенсивный стресс при событиях, напоминающих или символизирующих пережитую им травму, относятся к группе симптомов посттравматического стрессового расстройства:
20.1. избегании
20.2. повторного переживания
20.3. повышенной возбудимости
20.4. другой вариант

21. Избегание мыслей, деятельности и чувств, связанных с событием, ощущение отстраненности и отчужденности от других людей, отсутствие ориентации на будущее, нарушение памяти, относятся к группе симптомов посттравматического стрессового расстройства:
21.1. избегания
22.2. повторного переживания

23.3. повышенной возбудимости
24.4. другой вариант
25. Нарушения сна, повышенная раздражительность, трудности концентрации внимания, отсутствие чувства безопасности, относятся к группе симптомов посттравматического стрессового расстройства:
25.1. избегания
25.2. повторного переживания
25.3. повышенной возбудимости
25.4. другой вариант
26. Период переживания травматической ситуации, при котором человек понимает, что произошло, но отказывается воспринимать случившееся:
26.1. исцеления
26.2. депрессии
26.3. отрицания или шока
26.4. агрессии и вины
27. Период переживания травматической ситуации, при котором человек может обвинять в происшедшем тех, кто прямо или косвенно связан или имел отношение к травматическому событию, возможна агрессия по отношению к себе, а также протест против реальности:
27.1. исцеления
27.2. депрессии
27.3. отрицания или шока
27.4. агрессии и вины
28. Период переживания травматической ситуации, при котором наблюдаются ощущения одиночества, беспомощности и собственной бесполезности, отсутствие цели в жизни:
28.1. исцеления
28.2. депрессии
28.3. отрицания или шока
28.4. агрессии и вины
29. Период переживания травматической ситуации, при котором наблюдается полное принятие человеком своего прошлого:
29.1. исцеления
29.2. депрессии
29.3. отрицания или шока
29.4. агрессии и вины
30. Посттравматическое стрессовое расстройство возникает, когда:
30.1. произошедшее событие сопровождалось интенсивным переживанием страха, ужаса и беспомощности
30.2. произошедшее с человеком событие происходило под его четким контролем
30.3. человек пережил, или стал очевидцем события, связанного со смертью или ранением, как себя, так и других людей
31. Проявления посттравматического стрессового расстройства:
31.1. физиологическая реакция человека на события, символизирующие или напоминающие травму
31.2. нередко повышение употребления алкоголя

31.3. чувство вины
31.4. приподнятое настроение в сочетании с плохой координацией
32. Факторы риска возникновения посттравматического стрессового расстройства:
32.1. сила и длительность травмирующего фактора
32.2. недостаточная поддержка близких
32.3. злоупотребление алкоголем
32.4. наличие в биографии ситуаций, связанных с угрозой здоровью и жизни, как своей, так и близких людей
33. Положение тела, наиболее удобное для проведения саморегуляции:
33.1. поза «кучера»
33.2. лежа на спине
33.3. поза лотоса
33.4. лежа на животе
35. Вид дыхания, которой используется для преодоления излишнего волнения, снижения тревоги и раздражительности, способствующий максимальному расслаблению для быстрого и эффективного отдыха:
35.1. брюшное дыхание - вдох короче выдоха
35.2. брюшное дыхание - вдох длиннее выдоха
35.3. ключичное дыхание - вдох короче выдоха
35.4. ключичное дыхание - вдох длиннее выдоха
35.5. другой вид дыхания
36. Вид дыхания, который применяется в случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности:
36.1. брюшное дыхание - вдох короче выдоха
36.2. брюшное дыхание - вдох длиннее выдоха
36.3. ключичное дыхание - вдох короче выдоха
36.4. ключичное дыхание - вдох длиннее выдоха
36.5. другой вид дыхания
37. Мышечная релаксация проводится:
37.1. со всеми группами мышц сразу
37.2. постепенно, переходя от одной группы мышц к другой
37.3. другой вариант
38. Активная нервно-мышечная релаксация способствует:
38.1. снятию мышечных зажимов
38.2. быстрому восстановлению сил
38.3. снятию нервно-эмоционального напряжения
39. Активная нервно-мышечная релаксация проводится:
39.1. с головы – до ног
39.2. начиная с ног – до головы
40. Пассивная нервно-мышечная релаксация способствует:
40.1. моментальному расслаблению всех групп мышц
40.2. последовательному расслаблению всех групп мышц
40.3. другой вариант

41. Пассивная нервно-мышечная релаксация проводится:
41.1. начиная с головы – до ног
41.2. начиная с ног – до головы
42. Самовнушение способствует:
42.1. управлению вниманием
42.2. управлению эмоциями
42.3. управлению памяти
42.4. снижению уровня саморегуляции
43. Идеомоторная тренировка представляет собой:
43.1. психическую саморегуляцию, имеющую профессиональную направленность
43.2. мыслительное проигрывание предстоящей деятельности
43.3. медитацию
43.4. другой вариант
44. Аутотренинг способствует:
44.1. восстановлению эмоционального равновесия
44.2. улучшению самочувствия
44.3. максимальному расслаблению мышц
45. Аутотренинг более эффективен при использовании:
45.1. формул самовнушения
45.2. заговоров на самовнушение
46. Биологически активные точки (БАТ):
46.1. воздействуют на функции различных органов и систем
46.2. регулируют вегетативной функции
46.3. регулируют обменные и восстановительные процессы
46.4. стимулируют рост волос
47. Правильность нахождения БАТ определяется:
47.1. абсолютной безболезненностью данной точки
47.2. ощущениями ломоты и распираания
47.3. онемением и болью
48. Работа с БАТ осуществляется:
48.1. аккуратно, легкими массажными движениями вокруг определенной точки
48.2. пальцевым надавливанием на строго определенные точки
48.3. дозировано и избирательно
49. Способы саморегуляции психического состояния:
49.1. формирование навыков расслабления мышц
49.2. управление концентрацией внимания
49.3. работа с воображением
49.4. регуляция мышечного тонуса
49.5. снятие болевых ощущений
49.6. физические упражнения
49.7. медитация
49.8. релаксация

50. К принципам, соблюдаемым при формулировании намерений, относится:
50.1. формула цели не должна быть краткой
50.2. формула цели должна быть краткой
50.3. формула цели должна иметь позитивный характер
50.4. формула цели должна иметь только негативный характер

51. Уменьшение болевых ощущений при отсутствии лекарственных препаратов можно осуществить с помощью:
51.1. точечного массажа
51.2. выдыхания
51.3. метода изменения субмодальностей
51.4. пассивной нервно-мышечной релаксации

**4. Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:**

Постройте индивидуальную программу профилактики профессионального выгорания для себя.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная**

1. Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н. и др. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь : СКФУ, 2016 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

**Дополнительная**

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Сидоров П.И., Мосягина П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект-Пресс, 2008 (ЭБС «Айбукс»).

5. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – Орск: ОГТУ, 2015.

6. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – М.: Пер Сэ, 2002 (ЭБС «Айбукс»).

Составитель:  / О.А. Скрыбина

Зав. кафедрой  / М.В. Новгородцева

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра психологии и педагогики**

**Приложение Б к рабочей программе дисциплины**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

**«Психология экстремальных ситуаций и состояний»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология  
(очная форма обучения)

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК-1	Способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	31. Методы и приемы философского анализа проблем; формы и методы научного познания, их эволюцию	У1. Использовать историко-философский и системно-аналитический методы при использовании общих законов функционирования природы, общества и человека	В1. Навыками устного и письменного аргументирования, ведения дискуссии и полемики, философского практического анализа логики различного рода философских рассуждений	<i>Раздел 1.</i> Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний  <i>Раздел 2.</i> Типология экстремальных ситуаций.  <i>Раздел 3.</i> Типология экстремальных состояний.  <i>Раздел 4.</i> Психологическая помощь в	<i>4 семестр</i>
		32. Систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления психолога	У2. Выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	В2. Навыками анализа, синтеза и обобщения фактов		
		33. Основные методы сбора и анализа информации; способы формализации цели и методы	У3. Анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать зада-	В3. Культурой мышления; навыками письменного аргументированного изложения собственной точ-		

		ее достижения.	чи по её достиже- нию	ки зрения	преодо- лении по- следствий трудных и экстре- мальных ситуаций.	
ОК-6	Готовно- стью дей- ствовать в нестан- дартных ситуациях, нести со- циальную и этиче- скую от- ветствен- ность за принятые решения	31. Основы ор- ганизационно- управленческой деятельности в нестандартных ситуациях	У1. Принимать адекватные реше- ния в нестандарт- ных ситуациях и нести за них от- ветственность	В1. Навыками осуществления организационно- управленческой деятельности в коллективе на вы- соком современ- ном уровне и принятия адек- ватных решений в нестандартных ситуациях; вла- деть информацией о формах ответ- ственности	<i>Раздел 5.</i> Профес- сиональ- ное здо- ровье.	
		32. Систему ка- тегорий и мето- дов, необходи- мых для реше- ния задач в не- стандартных ситуациях практической деятельности	У2. Адекватно применять основ- ные категории и методы психоло- гической науки и реализовывать их в нестандартных ситуациях прак- тической деятель- ности	В2. Навыками применения кате- гориального ап- парата психоло- гии, ее научно- исследователь- скими и практи- ческими методами в нестандартных ситуациях прак- тической деятель- ности		
		33. Основные методы реше- ния психологи- ческих проблем клиентов	У3. Принимать ответственность за свои решения в рамках професси- ональной компе- тенции, выработ- ке нестандартных решений, в про- блемных ситуац- ях	В3. Способностью к принятию от- ветственности за свои решения в рамках професси- ональной компе- тенции, выработ- ке нестандартных решений в про- блемных ситуац- ях		
		34. Этические стандарты пси- холога; особен- ности экзи- стенциаль- ных состояний, выдвигающие специфические этические тре- бования; этиче- ские и психоло- гические фак- торы, влияю- щие на процес-	У4. Грамотно строить ситуации профессиональ- ного общения с то- чки зрения этиче- ских норм	В4. Способностью осуществлять профессиональ- ную деятельность на основе этиче- ских стандартов, профессиональ- ной культуры		

		сы формирования и трансформации профессиональной культуры				
		35. Принципы и нормы профессиональной этики; основные модели, стратегии и инструменты этического регулирования профессиональной деятельности	У5. Объяснять этические феномены и категории и обосновать их роль в человеческой деятельности; давать этический анализ явлений общественной жизни, различных аспектов профессиональной деятельности	В5. Навыками применения этических принципов в профессиональной и повседневной практике разрешения конфликтных ситуаций; навыками критического анализа и этической экспертизы сложных и конфликтных ситуаций, представленных в научной литературе и практике профессиональной деятельности		
ПК-2	Готовность выявлять и анализировать информацию о потребностях (запросах) пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг)	31. Методы исследования, модели измерения и эксперимента, стратегии принятия диагностических решений	У1. Выявлять и анализировать информацию о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамnestического метода и других клинико-психологических методов	В1. Создавать и применять психодиагностические, психотерапевтические, консультационные и коррекционные технологии с последующей обработкой данных на основе общегуманитарных и математико-статистических методов		
		32. Основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации	У2. Использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	В2. Необходимыми направлениями клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованностью		
		34. Особенности взаимодействия	У4. Выявлять и анализировать	В4. Навыками выявления и анализа		

		ствия клиента и психолога	информацию о потребностях клиента	о информации о потребностях клиента		
--	--	---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--	--

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство
	Неудовлетворительно/ не зачтено	Удовлетворительно/ зачтено	Хорошо/ зачтено	Отлично/ зачтено	
<i>ОК-1 (1)</i>					
Знать	Не знает методы и приемы философского анализа проблем; формы и методы научного познания, их эволюцию	Не в полном объеме знает методы и приемы философского анализа проблем; формы и методы научного познания, их эволюцию, допускает существенные ошибки	Знает основные методы и приемы философского анализа проблем; формы и методы научного познания, их эволюцию, допускает ошибки	Знает методы и приемы философского анализа проблем; формы и методы научного познания, их эволюцию	тест, собеседование
Уметь	Не умеет использовать историко-философский и системно-аналитический методы при использовании общих законов функционирования природы, общества и человека	Частично освоено умение использовать историко-философский и системно-аналитический методы при использовании общих законов функционирования природы, общества и человека	Правильно использует историко-философский и системно-аналитический методы при использовании общих законов функционирования природы, общества и человека, допускает ошибки	Самостоятельно использует историко-философский и системно-аналитический методы при использовании общих законов функционирования природы, общества и человека	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет навыками устного и письменного аргументирования, ведения дискуссии и полемики, философского практического анализа логики различного рода философских рассуждений	Не полностью владеет навыками устного и письменного аргументирования, ведения дискуссии и полемики, философского практического анализа логики различного рода философских рассуждений	Способен использовать навыки устного и письменного аргументирования, ведения дискуссии и полемики, философского практического анализа логики различного рода философских рассуждений	Владеет навыками устного и письменного аргументирования, ведения дискуссии и полемики, философского практического анализа логики различного рода философских рассуждений	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ОК-1 (2)</i>					
Знать	Не знает систему категорий и методов, направленных на формирование	Не в полном объеме знает систему категорий и методов, направленных	Знает систему категорий и методов, направленных на формиро-	Знает систему категорий и методов, направленных на формиро-	тест, собеседование

	аналитического и логического мышления психолога	ных на формирование аналитического и логического мышления психолога, допускает существенные ошибки	вание аналитического и логического мышления психолога ю, допускает ошибки	вание аналитического и логического мышления психолога	
Уметь	Не умеет выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	Частично освоено умение выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	Правильно использует умение выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук, допускает ошибки	Самостоятельно использует умение выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Не полностью владеет навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Способен использовать навыки анализа, синтеза и обобщения фактов	Владеет навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	тест, собеседование, ситуационные задачи

*ОК-1 (3)*

Знать	Не знает основные методы сбора и анализа информации; способы формализации цели и методы ее достижения	Не в полном объеме знает основные методы сбора и анализа информации; способы формализации цели и методы ее достижения, допускает существенные ошибки	Знает основные методы сбора и анализа информации; способы формализации цели и методы ее достижения, допускает ошибки	Знает основные методы сбора и анализа информации; способы формализации цели и методы ее достижения	тест, собеседование
Уметь	Не умеет анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать задачи по её достижению	Частично освоено умение анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать задачи по её достижению	Правильно использует умение анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать задачи по её достижению, допускает ошибки	Самостоятельно использует умение анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать задачи по её достижению	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет культурой мышления; навыками письменного аргументированного изложения собственной точки зрения	Не полностью владеет культурой мышления; навыками письменного аргументированного изложения собственной точки зрения	Способен использовать владеет культурой мышления; навыки письменного аргументированного изложения собственной точки зрения	Владеет культурой мышления; навыками письменного аргументированного изложения собственной точки зрения	тест, собеседование, ситуационные задачи

*ОК-6 (1)*

Знать	Не знает основы	Не в полном объ-	Знает основы ор-	Знает основы ор-	тест, со-
-------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------

	организационно-управленческой деятельности в нестандартных ситуациях	ему знает основы организационно-управленческой деятельности в нестандартных ситуациях, допускает существенные ошибки	организационно-управленческой деятельности в нестандартных ситуациях, допускает ошибки	организационно-управленческой деятельности в нестандартных ситуациях	беседование
Уметь	Не умеет принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Частично освоено умение принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Правильно принимает адекватные решения в нестандартных ситуациях и несет за них ответственность, допускает ошибки	Самостоятельно принимает адекватные решения в нестандартных ситуациях и несет за них	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет навыками осуществления организационно-управленческой деятельности в коллективе на высоком современном уровне и принятия адекватных решений в нестандартных ситуациях; владеть информацией о формах ответственности	Не полностью владеет навыками осуществления организационно-управленческой деятельности в коллективе на высоком современном уровне и принятия адекватных решений в нестандартных ситуациях; владеть информацией о формах ответственности	Способен использовать навыки осуществления организационно-управленческой деятельности в коллективе на высоком современном уровне и принятия адекватных решений в нестандартных ситуациях; владеть информацией о формах ответственности	Владеет навыками осуществления организационно-управленческой деятельности в коллективе на высоком современном уровне и принятия адекватных решений в нестандартных ситуациях; владеть информацией о формах ответственности	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ОК-6 (2)</i>					
Знать	Не знает систему категорий и методов, необходимых для решения задач в нестандартных ситуациях практической деятельности	Не в полном объеме знает систему категорий и методов, необходимых для решения задач в нестандартных ситуациях практической деятельности, допускает существенные ошибки	Знает систему категорий и методов, необходимых для решения задач в нестандартных ситуациях практической деятельности, допускает ошибки	Знает систему категорий и методов, необходимых для решения задач в нестандартных ситуациях практической деятельности	тест, собеседование
Уметь	Не умеет адекватно применять основные категории и методы психологической науки и реализовывать их в нестандартных ситуациях практической деятельности	Частично освоено умение адекватно применять основные категории и методы психологической науки и реализовывать их в нестандартных ситуациях практической деятель-	Адекватно применяет основные категории и методы психологической науки и реализовывать их в нестандартных ситуациях практической деятельности, допускает	Самостоятельно адекватно применяет основные категории и методы психологической науки и реализовывать их в нестандартных ситуациях практической деятель-	тест, собеседование, ситуационные задачи

		ности	ошибки	ности	
Владеть	Не владеет навыками применения категориального аппарата психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами в нестандартных ситуациях практической деятельности	Не полностью владеет навыками применения категориального аппарата психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами в нестандартных ситуациях практической деятельности	Способен использовать навыки применения категориального аппарата психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами в нестандартных ситуациях практической деятельности	Владеет навыками применения категориального аппарата психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами в нестандартных ситуациях практической деятельности	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ОК-6 (3)</i>					
Знать	Не знает основные методы решения психологических проблем клиентов	Не в полном объеме знает основные методы решения психологических проблем клиентов, допускает существенные ошибки	Знает основные методы решения психологических проблем клиентов, допускает ошибки	Знает основные методы решения психологических проблем клиентов	тест, собеседование
Уметь	Не умеет принимать ответственность за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений, в проблемных ситуациях	Частично освоено умение принимать ответственность за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений, в проблемных ситуациях	Правильно использует умение принимать ответственность за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений, в проблемных ситуациях, допускает ошибки	Самостоятельно использует умение принимать ответственность за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений, в проблемных ситуациях	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет способностью к принятию ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	Не полностью владеет способностью к принятию ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	Способен использовать способность к принятию ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	Владеет способностью к принятию ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ОК-6 (4)</i>					
Знать	Не знает этические стандарты психолога; особенности экзистенциальных состояний, вы-	Не в полном объеме знает этические стандарты психолога; особенности экзи-	Знает этические стандарты психолога; особенности экзистенциальных состояний,	Знает этические стандарты психолога; особенности экзистенциальных состояний,	тест, собеседование

	двигающие специфические этические требования; этические и психологические факторы, влияющие на процессы формирования и трансформации профессиональной культуры	стациональных состояний, выдвигающие специфические этические требования; этические и психологические факторы, влияющие на процессы формирования и трансформации профессиональной культуры, допускает существенные ошибки	выдвигающие специфические этические требования; этические и психологические факторы, влияющие на процессы формирования и трансформации профессиональной культуры, допускает ошибки	выдвигающие специфические этические требования; этические и психологические факторы, влияющие на процессы формирования и трансформации профессиональной культуры	
Уметь	Не умеет грамотно строить ситуации профессионального общения с точки зрения этических норм	Частично освоено умение грамотно строить ситуации профессионального общения с точки зрения этических норм	Правильно использует умение грамотно строить ситуации профессионального общения с точки зрения этических норм, допускает ошибки	Самостоятельно использует умение грамотно строить ситуации профессионального общения с точки зрения этических норм	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Не владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность на основе этических стандартов, профессиональной культуры	Не полностью владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность на основе этических стандартов, профессиональной культуры	Способен использовать способность осуществлять профессиональную деятельность на основе этических стандартов, профессиональной культуры	Владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность на основе этических стандартов, профессиональной культуры	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ОК-6 (5)</i>					
Знать	Не знает принципы и нормы профессиональной этики; основные модели, стратегии и инструменты этического регулирования профессиональной деятельности	Не в полном объеме знает принципы и нормы профессиональной этики; основные модели, стратегии и инструменты этического регулирования профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки	Знает принципы и нормы профессиональной этики; основные модели, стратегии и инструменты этического регулирования профессиональной деятельности, допускает ошибки	Знает принципы и нормы профессиональной этики; основные модели, стратегии и инструменты этического регулирования профессиональной деятельности	тест, собеседование
Уметь	Не умеет объяснять этические феномены и категории и обосновать их роль в человеческой деятельности; давать	Частично освоено умение объяснять этические феномены и категории и обосновать их роль в челове-	Правильно использует умение объяснять этические феномены и категории и обосновать их роль в	Самостоятельно использует умение объяснять этические феномены и категории и обосновать их	тест, собеседование, ситуационные задачи

	этический анализ явлений общественной жизни, различных аспектов профессиональной деятельности	ской деятельности; давать этический анализ явлений общественной жизни, различных аспектов профессиональной деятельности	человеческой деятельности; давать этический анализ явлений общественной жизни, различных аспектов профессиональной деятельности, допускает ошибки	роль в человеческой деятельности; давать этический анализ явлений общественной жизни, различных аспектов профессиональной деятельности	
Владеть	Не владеет навыками применения этических принципов в профессиональной и повседневной практике разрешения конфликтных ситуаций; навыками критического анализа и этической экспертизы сложных и конфликтных ситуаций, представленных в научной литературе и практике профессиональной деятельности	Не полностью владеет навыками применения этических принципов в профессиональной и повседневной практике разрешения конфликтных ситуаций; навыками критического анализа и этической экспертизы сложных и конфликтных ситуаций, представленных в научной литературе и практике профессиональной деятельности	Способен использовать навыки применения этических принципов в профессиональной и повседневной практике разрешения конфликтных ситуаций; навыками критического анализа и этической экспертизы сложных и конфликтных ситуаций, представленных в научной литературе и практике профессиональной деятельности	Владеет навыками применения этических принципов в профессиональной и повседневной практике разрешения конфликтных ситуаций; навыками критического анализа и этической экспертизы сложных и конфликтных ситуаций, представленных в научной литературе и практике профессиональной деятельности	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ПК-2(1)</i>					
Знать	Фрагментарные знания методов исследования, моделей измерения и эксперимента, стратегий принятия диагностических решений	Общие, но не структурированные знания методов исследования, моделей измерения и эксперимента, стратегий принятия диагностических решений	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов исследования, моделей измерения и эксперимента, стратегий принятия диагностических решений	Сформированные систематические знания методов исследования, моделей измерения и эксперимента, стратегий принятия диагностических решений	тест, собеседование
Уметь	Частично освоенное умение выявлять и анализировать информацию о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамnestического	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выявлять и анализировать информацию о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выявлять и анализировать информацию о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказ-	Сформированное умение выявлять и анализировать информацию о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамnestического	тест, собеседование, ситуационные задачи

	метода и других клинико-психологических методов	заказчика услуг) с помощью интервью, анамнестического метода и других клинико-психологических методов	чика услуг) с помощью интервью, анамнестического метода и других клинико-психологических методов	ческого метода и других клинико-психологических методов	
Владеть	Фрагментарное применение навыков создания и применения психодиагностических, психотерапевтических, консультационных и коррекционных технологий с последующей обработкой данных на основе общегуманитарных и математико-статистических методов	В целом успешное, но не систематическое применение навыков создания и применения психодиагностических, психотерапевтических, консультационных и коррекционных технологий с последующей обработкой данных на основе общегуманитарных и математико-статистических методов	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков создания и применения психодиагностических, психотерапевтических, консультационных и коррекционных технологий с последующей обработкой данных на основе общегуманитарных и математико-статистических методов	Успешное и систематическое применение навыков создания и применения психодиагностических, психотерапевтических, консультационных и коррекционных технологий с последующей обработкой данных на основе общегуманитарных и математико-статистических методов	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ПК-2 (2)</i>					
Знать	Фрагментарные знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими основами их практической реализации	Общие, но не структурированные знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими основами их практической реализации	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими основами их практической реализации	Сформированные систематические знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими основами их практической реализации	тест, собеседование
Уметь	Частично освоенное умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями	Сформированное умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	тест, собеседование, ситуационные задачи

		лями различных субкультур	различных субкультур		
Владеть	Фрагментарное применение навыков необходимых направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованности	В целом успешное, но не систематическое применение навыков необходимых направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков необходимых направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованности	Успешное и систематическое применение навыков необходимых направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованности	тест, собеседование, ситуационные задачи
<i>ПК-2 (4)</i>					
Знать	Фрагментарные знания особенностей взаимодействия клиента и психолога	Общие, но не структурированные знания особенностей взаимодействия клиента и психолога	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания особенностей взаимодействия клиента и психолога	Сформированные систематические знания особенностей взаимодействия клиента и психолога	тест, собеседование
Уметь	Частично освоенное умение выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента	Сформированное умение выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента	тест, собеседование, ситуационные задачи
Владеть	Фрагментарное применение навыков выявления и анализа информации о потребностях клиента	В целом успешное, но не систематическое применение навыков выявления и анализа информации о потребностях клиента	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков выявления и анализа информации о потребностях клиента	Успешное и систематическое применение навыков выявления и анализа информации о потребностях клиента	тест, собеседование, ситуационные задачи

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы

#### 3.1. Примерные вопросы к экзамену, критерии оценки (ОК-1, ОК-6, ПК-2)

1. Предмет экстремальная психология и задачи.
2. Факторы, негативно влияющие на психику человека.
3. Методология просчёта трудных жизненных ситуаций. Основные направления развития экстремальной психологии.
4. Проблема образа мира в науке о человеке.

5. Социальные и психологические последствия катастроф.
6. Определение ситуации и определение человеком мира.
7. Соотношение объективного и субъективного в ситуации. Курт Левин и психология ситуаций.
8. Понятие «ситуация».
9. Психологическое содержание понятия «ситуация» (Д. Магнуссон).
10. Понятие личности в ситуации.
11. Условия возникновения экстремальных ситуаций.
12. Системно-функциональная модель ситуации.
13. Власть ситуации.
14. Разделы психологии экстремальных ситуаций: чрезвычайные ситуации, экстремальные ситуации, кризисные ситуации.
15. Кризисные ситуации. Виды кризисов.
16. Чрезвычайные ситуации.
17. Экстремальные ситуации.
18. Факторы, определяющие экстремальность.
19. Субъекты чрезвычайных и экстремальных ситуаций.
20. Взаимосвязь личности и ситуации.
21. Виды деприваций.
22. Утомление.
23. Виды насилия.
24. Волевая регуляция.
25. Стресс.
26. Реакции человека на стресс.
27. Понятие стрессоустойчивости.
28. Индивидуальные особенности людей, при реагировании на стресс.
29. Понятие эмоционального состояния.
30. Характеристики эмоциональных состояний.
31. Экстремальные состояния физиологического и психофизиологического уровней.
32. Суицид (факторы развития).
33. Виды суицидов.
34. Суицид (мотивы).
35. Суицид (мифы).
36. Невротический конфликт по Мясищеву.
37. Фрустрация. Одиночество.
38. Посттравматическое стрессовое расстройство.
39. Антисуицидальные факторы.
40. Синдром эмоционального и профессионального выгорания.
41. Профессиональное здоровье.
42. Трудовая адаптация.
43. Ресурсы личности.
44. Исследование трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии.
45. Коррекция сильных эмоциональных переживаний (психотехника тройной диссоциации).
46. Оказание экстренной психологической помощи при апатии.
47. Оказание экстренной психологической помощи при плаче.
48. Оказание экстренной психологической помощи при истерике.
49. Оказание экстренной психологической помощи при ажитационном поведении.
50. Оказание экстренной психологической помощи при агрессии.
51. Оказание экстренной психологической помощи при ступоре.
52. Оказание экстренной психологической помощи при нервной дрожи.
53. Оказание экстренной психологической помощи при панике.
54. Оказание экстренной психологической помощи при страхе.
55. Помощь при текущем суициде.

56. Наиболее эффективные психокоррекционные технологии при различных видах суицидального поведения.
57. Психологическая помощь при ПТСР.
58. Работа психолога с кошмарными сновидениями.
59. Бесконфликтное общение психолога с пострадавшим.
60. Дебрифинг.
61. Профилактика эмоционального и профессионального выгорания.
62. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы.
63. Методы саморегуляции.
64. Приёмы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации.
65. Коррекция аутоагрессивных тенденций (гипнотическая имагогика).
66. Методики коррекции стрессовых нарушений (методика десенситизации движениями глаз).
67. Психологическая коррекция сниженного фона настроения (методика переориентации жизненных целей).
68. Психологическая коррекция сниженного фона настроения (работа с линией времени).
69. Психологическая коррекция сниженного фона настроения (рациональная психотерапия).
70. Психологическая коррекция сниженного фона настроения (групповая психокоррекция в рамках социально-поведенческого тренинга).

#### Критерии оценки:

Оценки **«отлично»** заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется обучающимся, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценки **«хорошо»** заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение в образовательной организации высшего образования и приступить к изучению последующих дисциплин.

### 3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки

#### 1 уровень

1. Экстремальные ситуации определяются как: **(ОК-1)**

а) особые ситуации, в которых человек оказывается на грани жизни, сил, возможностей и активности

б) нештатные ситуации, в которых человек оказывается на грани движения, сил, возможностей

в) ситуации, в которых человек оказывается на грани жизни, сил, возможностей.

2. Паника представляет собой: **(ОК-1, ОК-6)**

а) одну из форм поведения толпы

б) одну из форм фрустрации

в) особенность защитного свойства психики.

3. По глубине охвата выделяют виды паники: **(ОК-1, ОК-6)**

а) возможную и безвозмездную

б) особую и легкую

в) легкую, среднюю и на уровне полной невменяемости.

4. Средняя паника характеризуется: **(ОК-1, ОК-6)**

а) значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям

б) значительным сравнением сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям

в) среднеустойчивой деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям.

5. Большинство определений паники связано: **(ОК-1, ОК-6)**

а) со значением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состояние периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими.

б) с антипроявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состояние периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими.

в) с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состояние периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими.

6. По масштабам различают: **(ОК-1, ОК-6)**

а) индивидуальную, групповую и массовую панику

б) массовую и всеобщую панику

в) основную и групповую панику.

7. В первой фазе стресса - фазе тревоги происходит: **(ОК-1, ОК-6)**

а) осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость

б) осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его интенсивность

в) производится интенсификация социально-значимых психических процессов

г) организм защищается от процессов.

8. Фазой резистенции называется: **(ОК-1, ОК-6)**

а) фаза максимально эффективной адаптации

б) фаза стрессовой ситуации

в) особое врожденное свойство психики.

9. Слабые воздействия: **(ОК-1, ОК-6)**

а) приводят к начальному стрессу

б) не приводят к стрессу

в) являются поводом стресса и дезадаптации.

10. Стресс разделяется на два основных вида: **(ОК-1, ОК-6)**

а) системный и психический

б) основной и дополнительный

в) информационный и дополнительный

г) модальный и специфический.

11. Психический стресс они условно делят на два вида: **(ОК-1, ОК-6)**

- а) эмоциональный и психологический
- б) информационный и эмоциональный**
- в) социальный и профессиональный
- г) основной и дополнительный.

12. Возникновение эмоционального стресса связывается с: **(ОК-1, ОК-6)**

- а) ситуациями угрозы и опасности**
- б) с основной угрозой организму
- в) с модальной ситуацией
- г) с техногенной аварией.

13. Психический стресс можно охарактеризовать как: **(ОК-1, ОК-6)**

а) состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с вредной внешней средой

б) состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной

в) состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная корреляция оказывается недостаточной.

14. Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях: **(ОК-1, ОК-6)**

а) угрожающих физической безопасности человека (войны, преступления, аварии, катастрофы, тяжелые болезни)

б) угрожающих физической опасности человека (войны, преступления, аварии, катастрофы, тяжелые болезни)

в) угрожающих физической активности человека (аварии, катастрофы, тяжелые болезни).

15. Виды чрезвычайных ситуаций: **(ОК-1, ОК-6)**

- а) техногенные**
- б) космогенные
- в) природные**
- г) социогенные
- д) криминогенные
- е) психогенные.

16. Какие чрезвычайные ситуаций переживаются наиболее тяжело: **(ОК-1, ОК-6)**

- а) техногенные
- б) космогенные
- в) природные
- г) социогенные**
- д) криминогенные
- е) психогенные.

17. Критерии оценки степени и приемлемости риска: **(ОК-1, ОК-6)**

- а) значимость последствий**
- б) распределение угрозы во времени
- в) контролируемость ситуации**
- г) добровольность или возможность свободы выбора
- д) степень новизны технологии**
- е) индивидуальные характеристики субъекта.

18. Что из нижеперечисленного не относится к критериям оценки степени и приемлемости риска: **(ОК-1, ОК-6)**

- а) значимость последствий
- б) распределение угрозы во времени
- в) пример других людей**
- г) контролируемость ситуации
- д) добровольность или возможность свободы выбора
- е) степень новизны технологии

ж) индивидуальные характеристики субъекта.

19. Стресс служит для адаптации к изменившимся условиям существования посредством:

**(ОК-1, ОК-6)**

а) переосмысления ситуации

б) задействования резервов организма

в) выхода из ситуации

г) формирования принципиально новых моделей поведения.

20. Ситуация, в которой невозможна дальнейшая реализация привычной жизненной стратегии, называется: **(ОК-1, ОК-6)**

а) фрустрация

б) протрация

в) кризис

г) дефолт

д) конфликт

е) облом.

21. Типы переживаний в кризисных ситуациях по В. Василюку: **(ОК-1, ОК-6)**

а) депрессивные

б) гедонистические

в) реалистические

г) экзистенциальные

д) ценностные

е) творческие

ж) трансцендентные.

22. Основные потребности, фрустрируемые при чрезвычайных ситуациях: **(ОК-1, ОК-6)**

а) самосохранение

б) самооценка

в) самоактуализация

г) самооправдание

д) самоопределение.

23. Факторы личностного адаптационного потенциала по А.Г. Маклакову: **(ОК-1, ОК-6)**

а) нервно-психическая устойчивость

б) экспрессивный репертуар

в) моральная нормативность

г) коммуникативный потенциал

д) интеллектуальный потенциал.

24. Личностный адаптационный потенциал более высок: **(ОК-1, ОК-6)**

а) у мужчин

б) у женщин

в) нет значимых различий между мужчинами и женщинами.

25. Уровень личностного адаптационного потенциала: **(ОК-1, ОК-6)**

а) врождённая характеристика, определяется свойствами нервной системы и с возрастом не меняется

б) вырабатывается исключительно в процессе деятельности

в) интегральная характеристика, определяемая как врождёнными, так и приобретёнными факторами.

2 уровень

1. Стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье (выбрать правильные и отметить цифрами в порядке следования): **(ОК-1, ОК-6)**

а) стадия адаптации

б) стадия страха

в) стадия тревоги

г) стадия истощения

д) стадия сопротивления

е) стадия конфликта.

Ответ: в, д, г.

2. Установите соотношение. (ОК-1, ОК-6, ПК-2)

Фазы переживания горя	Количество дней
1. Шок, оцепенение	
2. Фаза поиска	А. 6-7 недель
3. Фаза острого горя	Б. 9 дней
4. Фаза остаточных толчков и реорганизации	В. Около года и более
5. Фаза завершения	Г. Промежуточная

Ответ: 1 – б, 2, 4 – г, 3 – а, 5 – в.

3. Установите соотношение личностных реакций и реакций, свойственных детскому и подростковому возрасту. (ОК-1, ОК-6, ПК-2)

Личностные реакции	Возрастные реакции
1. Реакция имитации	А. Реакции, свойственные преимущественно детям
2. Реакция эмансипации	
3. Реакция, связанная с усилением с усиленным вниманием к своему внутреннему миру	
4. Реакция оппозиции	
5. Реакция эмансипации	Б. Реакции, свойственные преимущественно подросткам
6. Реакция увлечения (хобби-реакция)	
7. Реакция группирования со сверстниками	
8. Реакция отказа	

Ответ: А – 1,4,5,8; Б – 2,3,6,7.

4. Установите соответствие групп стрессоров и стрессоров. (ОК-1, ОК-6, ПК-2)

Группы стрессоров	Стрессоры
А. Стрессоры активной деятельности	1. Стрессоры предстоящих состязаний
	2. Стрессор сильного звука, качки, жары
	3. Стрессоры зрелищ
Б. Стрессоры оценок	4. Стрессоры психосоциальной мотивации
	5. Стрессор конфликта в семье
	6. Стрессор сенсорной депривации
В. Стрессоры рассогласования деятельности	7. Стрессор заболевания
	8. Стрессор успеха в искусстве
	9. Стрессор подводных погружений или парашютных прыжков
Г. Физические и природные стрессоры	10. Стрессор любви
	11. Стрессор ожидания угрозы
	12. Стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности

Ответ: А – 4, 9; Б – 1, 3, 8, 10, 11; В – 5, 6.

5. Установите соответствие типов стрессоров и их причин. **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

Типы стрессоров	Причины
А. «Событийные» стрессоры	1. Участники боевых действий
	2. Стихийные бедствия и катастрофы
	3. Беженцы
	4. Потеря близкого человека
Б. «Невидимый» стрессор	5. Тяжелое физическое заболеваний
	6. Физическое и сексуальное насилие
	7. Радиационная угроза

Ответ: А – 1, 2, 4, 6; Б – 3, 5, 7.

*3 уровень: не менее 3 заданий*

1. При возникновении экстремальной ситуации индивиду требуется адаптироваться к изменившимся условиям. **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Требуется ли адаптация к обычным условиям жизнедеятельности после того, как экстремальная ситуация завершится?

*Варианты ответов:*

а) да

б) нет.

*Ответ:* а.

2. «Грубо и жестоко встретил Людмилу Николаевну Саратов. Сразу же на пристани она столкнулась с каким-то одетым в шинель пьяным человеком; споткнувшись, он толкнул ее и выругал грязными словами.

Людмила Николаевна стала взбираться по крутому, замошенному булыжником взвозу и остановилась, тяжело дыша, оглянулась. Пароход белел внизу между пристанских серых амбаров и, словно поняв ее, негромко, отрывисто протрубил: «Иди уж, иди». И она пошла.

При посадке в трамвай молодые женщины с молчаливой старательностью отпихивали старых и слабых. Слепой в красноармейской шапке, видимо, недавно выпущенный из госпиталя, не умея еще одиноко нести свою слепоту, переминался суетливыми шажками, дробно постукивал палочкой перед собой. Он по-детски жадно ухватился за рукав немолодой женщины. Она отдернула руку, шагнула, звеня по булыжнику подкованными сапогами, и он, продолжая цепляться за ее рукав, торопливо объяснял:

- Помогите произвести посадку, я из госпиталя.

Женщина ругнулась, пихнула слепого, он потерял равновесие, сел на мостовую.

Людмила поглядела на лицо женщины.

Откуда это нечеловеческое выражение, что породило его, - голод в 1921 году, пережитый ею в детстве; мор 1930 года? Жизнь, полная по края нужды?

На мгновение слепой обмер, потом вскочил, закричал птичьим голосом. Он, вероятно, с невыносимой пронзительностью увидел своими слепыми глазами самого себя в съехавшей набок шапке, бессмысленно машущего палкой.

Слепой бил палкой по воздуху, и в этих круговых взмахах выражалась его ненависть к безжалостному, зрячему миру. Люди, толкаясь, лезли в вагон, а он стоял, плача и вскрикивая. А люди, которых Людмила с надеждой и любовью объединила в семью труда, нужды, добра и горя, точно сговорились вести себя не по-людски. Они точно сговорились опровергнуть взгляд, что добро можно заранее уверенно определить в сердцах тех, кто носит замасленную одежду, у кого потемнели в труде руки.

Что-то мучительное, темное коснулось Людмилы Николаевны и одним своим прикосновением наполнило ее холодом и тьмой тысячеверстных, нищих русских просторов, ощущением беспомощности в жизненной тундре.

Людмила переспросила кондукторшу, где нужно сходить, и та спокойно проговорила:

- Я уже объявляла, оглохла, что ли?

Пассажиры, стоявшие в трамвайном проходе, не отвечали на вопрос, сходят ли они, как окаменели, не желали подвинуться...».**(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Какие психологические состояния приводятся в отрывке романа В. Гроссмана «Жизнь и судьба»?

*Варианты ответа:*

- а) апатия
- б) страх
- в) фрустрация
- г) радость.

*Ответ:* в.

3.«... Часа два-три спустя я всё ещё думал об этом, как вдруг в кордегардию вбежал сторож, тяжело дыша, с перепуганным лицом. Он нам сказал, что в большой сигарной палате убили женщину и что туда надо послать караул. Вахмистр велел мне взять двух людей и пойти посмотреть, в чём дело. Я беру людей и иду наверх. И вот, сеньор, входя в палату, я вижу, прежде всего, триста женщин в одних рубашках или вроде того, и все они кричат, вопят, машут руками и поднимают такой содом, что не расслышать и грома божьего. В стороне лежала одна, задрав копыта, вся в крови, с лицом, накрест исполосованным двумя взмахами ножа. Напротив раненой, вокруг которой хлопотали самые расторопные, я вижу Кармен, которую держат несколько кумушек. Раненая кричала: «Священника! Священника! Меня убили!». Кармен молчала: она стиснула зубы и вращала глазами, как хамелеон. «В чём дело?» - спросил я. Мне стоило немалого труда выяснить, что случилось, потому что все работницы говорили со мной разом. Раненая женщина, оказывается, похвасталась, будто у неё столько денег в кармане, что она может купить осла на трианском рынке. «Вот как! - заметила Кармен, у которой был острый язычок. – Так тебе мало метлы?». Та, задевая за живое, быть может, потому, что чувствовала себя небезвинной по этой части, ответила, что в метлах она мало что смыслит, не имея чести быть цыганкой и крестницей сатаны. Но сеньорита Карменсита скоро познакомится с её ослом, когда господин коррехидор повезёт её на прогулку, приставив к ней сзади двух лакеев, чтобы отгонять от неё мух. «Ну, а я, - сказала Кармен, - устрою тебе мушиный водопой на щеках и распишу, как шахматную доску». И тут же – чик-чик! – ножом, которым она срезала сигарные кончики, она начинает чертить ей на лице андреевские кресты...».**(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Проанализировать отрывок из произведения Проспера Мериме «Кармен». Определить факторы, негативно влияющие на психику человека.

*Варианты ответа:*

- а) обстановочные
- б) личностные
- в) деятельностные.

*Ответ:* а, б, в.

*Критерии оценки:*

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

### 3.3. Примерные ситуационные задачи, критерии оценки

1. «В результате сильного ветра произошло падения дерева на теплотрассу 01.01.20XX года в 05:00 часов, нарушено теплоснабжение в двух многоквартирных домах, расположенных по адресу: ул. С. Шарыгина, д. № 1а пгт Энсск, в которых проживает 80 человек из них 20 детей, один детский сад по адресу ул. Черепанова № 1а пгт. Энсск, в котором находятся 295 детей. Погибших и пострадавших нет.

Метеоданные (условно): температура – минус 25 °С, ветер северный 10 -12 м/с. 02 января 20XX г., теплоснабжение восстановить не удалось, требуется эвакуация населения». **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Определите обстановочные факторы.

*Ответ:* высокая температура окружающей среды, задымленность, воздействие шума, фактор общей дезорганизации жизни, опасность отравления химическими веществами.

2. Мужчина, 35 лет, собирается сброситься с крыши. Недавно потерял жену и единственного ребенка в автомобильной аварии. Никаких родственников, кроме матери у него не осталось, но мать проживает в другом городе. Мужчина чувствует себя никому не нужным, одиноким, считает, что все хорошее в его жизни уже позади. Имеет неплохую работу, по профессии инженер-программист. Достаточно замкнут, у него есть несколько друзей. **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Какими будут ваши действия в работе с суицидентом:

*Ответ:* подберете ключи к разгадке суицида  
примите суицидента как личность  
установите заботливые взаимоотношения  
будете внимательным слушателем  
задавать вопросы  
не предлагать неоправданных утешений  
вселять надежду  
оцените степень риска самоубийства  
обратитесь за помощью к специалисту  
осознаете важность сохранения заботы и поддержки.

3. «Позади, у въезда на плотину, послышался голос офицера, так решительно и повелительно кричавшего, что все ближайшие невольно обратили на него внимание. Офицер стоял на льду озера и кричал, чтобы орудия и солдаты шли на лед, что лед держит. Лед действительно держал его.

В эту минуту тот самый генерал, который представил под Брауну, стоявший верхом у въезда, поднял руку и раскрыл рот, как вдруг одно из ядер так низко засвистело над толпой, что все нагнулись, что-то шлепнулось, и генерал охнул и упал в лужу крови. Никто не взглянул на генерала, не только не подумал поднять его.

- Пошел на лед! Пошел по льду! Пошел! Вороти! Аль не слышишь? Пошел!

Вдруг, после ядра, попавшего в генерала, послышались бесчисленные голоса, как это всегда бывает в толпе, сами не зная, что и зачем кричавшие. Одно из задних орудий, вступавшие на плотину, своротило на лед, толпы солдат мгновенно с плотины рассыпались по льду. Под одним из передних солдат треснул лед, и одна нога в воду, он хотел оправиться и провалился по пояс, ближайшие солдаты замялись, орудийный ездовой остановил свою лошадь, но сзади все еще слышались крики: «Пошел под лед, что стал, пошел!». Солдаты, окружавшие орудие, махали на лошадей и били их, чтобы они подвигались. Лошади тронулись. Лед рухнул огромным куском, и все бросились вперед и назад, потопляя один другого с отчаянными криками, которых никто не мог слышать.

- Братцы! Голубчики! Отцы родные! – кричал, отплеываясь, пехотный старичок офицер с повязанной щекой, провалившийся с головой и вынуршивший на поверхность, он ухватился за край льда, опираясь на него локтями и подбородком, вот-вот надеясь выбраться, но тут на офицера набежал солдат, другие солдаты, провалилась и, стараясь выбраться, безжалостно топили один другого. А сзади все слышались выстрелы, слышанные целый день, и по озеру и над озером пролетали ядра, увеличивая смятение и ужас». **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Определите состояния людей.

*Ответ:* паника, смятение, ужас, ступор, апатия, нервная дрожь.

4. «В городе уже месяц стоит жара. На улице смог (горят торфяники), дыхание затруднено. На автобусной остановке мужчина пожилого возраста присел на тротуар, отмечается сухой кашель, в руках находится ингалятор. Две женщины в возрасте до 70 лет конфликтуют по поводу происходящих событий, во всем обвиняют власти. Мужчина молодого возраста курит».

*Контрольный вопрос:* Установите характер ситуации. **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Ответ:* чрезвычайная ситуация.

5. «10 августа в 19.00 прогуливаясь в парке с собакой, вы обнаруживаете плачущую девушку

лет 18-ти, сидящую на скамье. **(ОК-1, ОК-6, ПК-2)**

*Контрольный вопрос:* Какие вопросы следует задать в числе первых?

*Ответ:* что случилось? как Вас зовут? я хочу помочь, что нужно сделать?

*Критерии оценки:*

- **«зачтено»** - обучающийся решил задачу в соответствии с алгоритмом, дал полные и точные ответы на все вопросы задачи, представил комплексную оценку предложенной ситуации, сделал выводы, привел дополнительные аргументы, продемонстрировал знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, нормативно-правовых актов; предложил альтернативные варианты решения проблемы;

- **«не зачтено»** - обучающийся не смог логично сформулировать ответы на вопросы задачи, сделать выводы, привести дополнительные примеры на основе принципа межпредметных связей, продемонстрировал неверную оценку ситуации.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **4.1. Методика проведения тестирования**

**Целью** этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

##### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

##### **Субъекты, на которых направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

##### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

##### **Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

##### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

##### **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

##### **Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы**

	Вид промежуточной аттестации
--	------------------------------

	экзамен
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)	30
Кол-во баллов за правильный ответ	1
Всего баллов	30
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)	15
Кол-во баллов за правильный ответ	2
Всего баллов	30
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)	5
Кол-во баллов за правильный ответ	8
Всего баллов	40
Всего тестовых заданий	50
Итого баллов	100
Мин. количество баллов для аттестации	70

### **Описание проведения процедуры:**

Тестирование является обязательным этапом экзамена независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

#### Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 50 тестовых заданий разного уровня сложности на экзамене. Время, отводимое на тестирование, составляет не более полутора академических часов на экзамене.

#### Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 50 тестовых заданий разного уровня сложности на экзамене. Время, отводимое на тестирование, составляет не более полутора академических часов на экзамене.

### **Результаты процедуры:**

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в экзаменационные ведомости в соответствующую графу.

## **4.2. Методика проведения устного собеседования**

**Целью процедуры** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации. Деканатом факультета может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

**Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

**Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

**Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

**Описание проведения процедуры:**

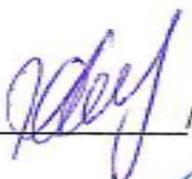
Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). Результат собеседования при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

**Результаты процедуры:**

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и экзаменационные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

Составитель:  / О.А. Скрыбина

Зав. кафедрой  / М.В. Новгородцева/