

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

**Кафедра психологии детства**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение семьи»

Квалификация (степень) – магистр

Красноярск 2016

РПД составлена к.психол.н доцентом Е.В. Котовой

РПД обсуждена на заседании кафедры психологии детства 1 сентября 2016 года,  
протокол №12.

Заведующий кафедрой В.А. Ковалевский



Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.04.02  
«Психолого-педагогическое образование» 1 сентября 2016 года, протокол № 6  
Председатель научно-методического совета



---

О.В. Груздева

## Пояснительная записка

### **1. Структура и содержание РПД «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с нормами федерального законодательства, актов Правительства Российской Федерации, нормативных правовых актов Министерства образования и науки Российской Федерации, Устава КГПУ им. В.П. Астафьева, иных локальных нормативных актов, регулирующих образовательный процесс по направлению подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение семьи»

Рабочая программа дисциплины (РПД) соответствует единым требованиям к учебно-методическому обеспечению всех направлений подготовки, реализуемых в структуре КГПУ им. В.П. Астафьева по всем формам обучения, требованиям Стандарта рабочей программы дисциплины в КГПУ им. В.П. Астафьева.

РПД представляет собой совокупность взаимосвязанных организационно-методических документов и дидактических материалов на различных носителях, определяющих цели, содержание дисциплины, а также методики использования материалов, необходимых для всех видов аудиторных занятий и организации внеаудиторной работы обучающихся. РПД включает в себя полную совокупность образовательных ресурсов, необходимых для самостоятельного изучения дисциплины при консультационной поддержке образовательного учреждения.

В разделе «Организационно-методические документы» приведен перечень документов, содержащих информацию о структуре, содержании, ресурсном обеспечении, порядке изучения дисциплины.

РПД дисциплины определяет основные цели обучения дисциплине; раскрывает особенности содержания курса и его место в учебном плане, потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности студента, обучающегося по соответствующей ООП и удовлетворении требований заказчиков к выпускникам профиля в современных условиях.

Дана характеристика межпредметных связей дисциплины, определены требования к результатам освоения курса в терминах знаний, умений и компетенций, выделен состав профессионально- профильных компетенций студентов, указаны основные виды учебной деятельности, которые будут реализованы студентами в процессе обучения дисциплине.

Приводится полное описание всех тематических разделов курса дисциплины.

1. Цель дисциплины - формирование у студентов систематизированных знаний в области понятийного аппарата.
2. Место дисциплины в структуре ООП.

Дисциплина «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» относится к базовой части дисциплин профессионального цикла. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование

общекультурных, профессиональных, педагогических и специальных предметных компетенций.

4) В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей.

**уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания.

**владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.

5. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы(72 часа), изучается в 3 семестре.

# 1. Организационно-методические документы

## 1.1 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ

### «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»

Модуль	Трудоемкость		№ №	Лекционный курс		Занятия (номера)		Индивидуальные занятия		Формы
	В кре-	В часах			Часы	Семинарские	Лабораторно-практические	Содержание	Часы	
1			1	Вопросы, изучаемые на лекции	2	2	-	-		Конспекты лекций. Групповая работа на ЛПЗ. Доклады. Ответы на вопросы. Тестовые задания.
			2	Особенности поведения и психических процессов личности в кризисных ситуациях. Факторы психотравмирующего воздействия	-	2		-	29	
			3	Индивидуально-психологическ	-	2		-	-	

			ие факторы, определяющие особенности реагирования						
		4	Социально-психологические аспекты кризисных ситуаций	-	2		-	-	
3		5	Психологические и социальные детерминанты и последствия терроризма	-	2		-	-	
		6	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история изучения, проявления, диагностика, методы изучения и коррекции	-	1		-	-	Групповая работа на ЛПЗ. Доклады. Ответы на вопросы. Тестовые задания.
		7	Психологическое обеспечение деятельности в экстремальных и критических ситуациях.		1		-	29	

				Психологическая помощь и самопомощь в стрессовых состояниях, методы психопрофилактики состояний напряжённости						
Всего часов		72	–	–	2	12		–	58	

## 1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины.

### *Тема 1. Психологические аспекты изучения кризисных ситуаций*

Разработка понятий «Напряжённая ситуация», «Критическая ситуация». Определение понятий «оптимальные условия», «экстремальные условия», «терминальные условия». экстремальные ситуации. Понятие риска. Факторы, определяющие восприятие степени риска. Вероятностное прогнозирование в оценке степени риска.

*Тема 2. Особенности поведения и психических процессов личности в экстремальных ситуациях.*

### *Факторы психотравмирующего воздействия чрезвычайных ситуаций*

Когнитивные процессы. Нарушение восприятия пространства. Нарушения самосознания. Искажение чувствительности: парадоксальная чувствительность, психогенная анестезия. Искажение восприятия времени. Сокращение временной перспективы в состоянии стресса. Критерии отличия когнитивных нарушений в ЧС от психопатологических нарушений познавательной сферы.

Эмоционально-волевые процессы. Аффективные реакции (фрустрация, стресс, конфликт, кризис, тревога, страх) (Г.Селье, Ф.Е.Василюк, В. Лебедев, Л.А.Пергаменщик и др.).

Виды стресса. Биологический стресс, эмоциональный стресс. Информационный стресс.

Оптимальный уровень стресса.

Психологическая характеристика страха. Виды и функции страха (Ю.В.Щербатых, А.Д.Ноздрачёв). Позитивная и негативная роль страха. Астенические и стенические эмоции.

Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации (Ф.Е.Василюк): гедонистические, реалистические, ценностные и творческие переживания. Эмоциональные реакции на потерю близкого человека. Реакция горя, её компоненты (по Э. Линдемману) и этапы осложнённой реакции горя (по А.Г. Амбрумовой и Г.В. Старшенбауму). «Вина выжившего».

Информационно-адаптационный аспект реагирования на ситуацию: предстартовое состояние, реакции входа, реакции разрешения, реакции выхода (В.Лебедев). Виды предстартовых состояний (стартовая боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия) и их физиологические механизмы.

Вегетативные, моторные и поведенческие реакции .

Рефлексы орального автоматизма. Ажитация и ступор.

Особенности и стратегии поведения личности. Агрессивное поведение. Синдромы героя и пострадавшего. Синдром фиксированного времени. Иллюзии центральности и неуязвимости.

Трансформации личности (М.Ш.Магомед-Эминов).

Роль человеческого фактора природы чрезвычайных ситуаций в их психотравмирующем действии. Экзистенциальные потребности, фрустрируемые в чрезвычайных ситуациях: потребности самоопределения и самосохранения. Периодизация развития экстремальной ситуации (чрезвычайной ситуации) и динамика поведения участников (пострадавших) на каждом этапе (по Ю.Александровскому, Н.Н.Пуховскому, М.М.Решетникову и др.).

Суицид как реакция на кризис. Классификации суицидальных попыток, типы



суицидального поведения. Причины суицидов. Статистика и возрастная динамика суицидов.

Стратегии оказания профессиональной помощи: профилактика, помощь при суицидальном поведении, психологическая помощь косвенным жертвам (семья и близкие пострадавшего).

*Тема 3. Индивидуально-психологические характеристики личности, определяющие особенности реагирования на кризисные ситуации*

Особенности реагирования и поведения в ЧС в зависимости от типа личности. Стратегии совладающего (coping) поведения: ориентация на проблему, ориентация на эмоции, ориентация на избегание. Средовые и личностные ресурсы, необходимые для реализации совладающего поведения. Детерминанты виктимности личности по отношению к вынужденным ЧС.

Личностные характеристики, влияющие на эффективность действий в ЧС: уровень личностной тревожности, интернальный локус контроля, высокий уровень нервно-психической устойчивости и психической саморегуляции, готовность к риску. Понятие стрессоустойчивости. Личностный адаптационный потенциал и его составляющие: нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал, моральная нормативность (А.Г.Маклаков). Жизнестойкость личности.

Ситуативные психологические факторы, способствующие эффективным действиям в экстремальной ситуации: готовность к действию, специальная подготовка и профессиональная направленность, информированность, содержание и уровень мотивации, принятие ответственности, уверенность в собственных силах и надёжности техники, активизация мышления, стенические эмоции, уверенность в командире и т.д.

Характеристики личности, добровольно создающей экстремальные ситуации (люди экстремальных профессий, спортсмены экстремальных видов спорта и т.д.): индивидуальное, социальное, моральное измерения. Поведенческий тип личности А (по М.Фридману и Р.Розенману) как создающий для себя условия повышенного уровня стресса.

Причины выбора экстремальных видов деятельности.

Понятие «экстремальной нормы» в отношении специалистов, действующих в экстремальных условиях.

*Тема 4. Социально-психологические аспекты ЧС*

Поведение толпы в ЧС: действие механизма заражения, паника, деиндивидуализация и разделение ответственности, снижение самосознания (Г.С. Андреева; Д.Майерс). Роль действия механизма заражения в ЧС (позитивная и негативная). Приёмы сопротивления «обаянию толпы». Агрессивное поведение, факторы агрессии.

Критерии классификации видов паники (В.А.Моляко): масштаб, глубина охвата, длительность, деструктивные последствия.

Организация отношений в группе в ЧС. Функции руководителя и лидера группы в ЧС.

Понятие о психологической совместимости. Компоненты психологической совместимости: биопсихический, психологический и социально-психологический.

Понятие надёжности группы (Сарычев С.В.) Влияние одиночества (изоляции) на сопротивляемость стрессорам выживания в ЧС. Роль социальной поддержки в совладании с ЧС.

Спортивная деятельность с точки зрения психологии экстремальных ситуаций. Различные основания для классификации видов спорта как экстремальных и неэкстремальных.

Спорт высших достижений как Чрезвычайная деятельность.

*Тема 5. Психологические и социальные детерминанты и последствия терроризма*  
Терроризм как средство социально-политического воздействия. Проблемы психологических исследований в изучении терроризма. Проблема противодействия террористической деятельности. Виды терроризма. терактов. Информационная составляющая террористического воздействия на общество. Личность террориста, мотивы террористической деятельности, социальный контекст вовлечения в деятельность террористических организаций, социальные представления о субъекте террористической деятельности. Психология жертвы теракта: трансформации личности, «стокгольмский синдром». Прямые и косвенные жертвы.

Правовые аспекты регулирования антитеррористической деятельности.

*Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)*

Определение и история изучения ПТСР. Теоретические модели ПТСР: психологические (психодинамическая, когнитивная, психосоциальная), психобиологическая, мультифакторная.

Типы травматических ситуаций, потенциально приводящих к ПТСР.

Критерии диагностики и симптоматика. Основные проявления ПТСР: интрузия – повторные переживания, гиперактивность и повышенная возбудимость, избегание и эмоциональное оскудение. Когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физиологические проявления. Психопатологические симптомы при ПТСР. Острое, хроническое и отсроченное ПТСР. Факторы риска возникновения ПТСР и факторы, облегчающие адаптацию. Влияние наличия ПСТР на социальную адаптацию. Проявления социальной дезадаптации при ПТСР.

Профилактика ПТСР. (Ю.А.Александровский, Ц.П.Короленко, Л.А.Пергаменщик, А.Л.Пушкарев и др.). Роль социальной поддержки в профилактике ПТСР. Особенности проявления ПТСР у детей. Методы диагностики ПТСР.

*Тема 7. Методы психологической помощи и самопомощи в экстремальных ситуациях. Методы реабилитации пострадавших в ЧС*

Когнитивные методы. Техника осознания окружающей обстановки, упражнения на позитивное мышление. Метод парадоксальной интенции (В.Франкл). Вербальные и невербальные методы реагирования психоэмоционального напряжения. Поведенческие и моторные техники совладания со стрессом. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Техника самоконтроля за внешним проявлением эмоций (В.Л.Марищук).

Рефлексопрофилактика.  
очаге

Информационная психотерапия в  
чрезвычайной ситуации.

Понятие о различных психотерапевтических подходах к реабилитации при ПТСР: поведенческий, психодинамический, когнитивный, гуманистический, гештальт-психологический, НЛП, метод десенсибилизации и переработки движениями глаз Ф.Шапиро, метод дебрифинга и др.

Психологическое обеспечение профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями. Психогигиена профессиональной работы психолога.

### **Планы семинарских занятий**

*Тема 1.* Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций (ЧС).

1. Характеристика понятия «Экстремальная ситуация» «Критическая ситуация», «Чрезвычайная ситуация».

2. Виды и типологии экстремальных ситуаций.

ЧС стихийные, техногенные, социальные (военные, криминогенные, политические, произведённые толпой и т.д.), бытовые. Вынужденные и добровольно создаваемые (моделируемые, прогнозируемые) экстремальные ситуации.

3. Понятие риска. Факторы, определяющие восприятие степени риска.

*Тема 2.* Особенности поведения и психических процессов личности в экстремальных ситуациях. Факторы психотравмирующего воздействия чрезвычайных ситуаций.

1. Особенности и стратегии поведения личности в ЧС.

Специфические виды экстремальных состояний: аффект, фрустрация, стресс и т.д. Динамика развития стресса.

2. Профилактика стрессовых состояний.

3. Роль человеческого фактора природы чрезвычайных ситуаций в их психотравмирующем действии.

4. Периодизация развития экстремальной ситуации (чрезвычайной ситуации) и динамика поведения участников (пострадавших) на каждом этапе.

5. Суицид как реакция на кризис. Классификации суицидальных попыток, типы суицидального поведения. Причины суицидов. Статистика и возрастная динамика суицидов.

6. Стратегии оказания профессиональной помощи: профилактика, помощь при суицидальном поведении, психологическая помощь косвенным жертвам (семья и близкие пострадавшего).

*Тема 3.* Индивидуально-психологические характеристики личности, определяющие особенности реагирования на экстремальные ситуации.

1. Особенности реагирования и поведения в ЧС в зависимости от типа личности.

2. Личностные характеристики, влияющие на эффективность действий в ЧС: уровень личностной тревожности, высокий уровень нервно-психической устойчивости и психической саморегуляции, готовность к риску.

3. Понятие стрессоустойчивости. Личностный адаптационный потенциал и его составляющие: нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал, моральная нормативность (А.Г.Маклаков). Жизнестойкость личности.

4. Ситуативные психологические факторы, способствующие эффективным действиям в экстремальной ситуации: готовность к действию, специальная подготовка и профессиональная направленность, информированность, содержание и уровень мотивации, принятие ответственности, уверенность в собственных силах и надёжности техники, активизация мышления, стенические эмоции, уверенность в командире и т.д.

5. Характеристики личности, добровольно создающей экстремальные ситуации (люди экстремальных профессий, спортсмены экстремальных видов спорта и т.д.): индивидуальное, социальное, моральное измерения.

*Тема 4.* Социально-психологические аспекты ЧС.

1. Поведение толпы в ЧС: действие механизма заражения, паника, деиндивидуализация и разделение ответственности, снижение самосознания.

2. Критерии классификации видов паники (В.А.Моляко): масштаб, глубина охвата, длительность, деструктивные последствия.

3. Организация отношений в группе в ЧС. Функции руководителя и лидера группы в ЧС. Понятие о психологической совместимости

4. Спортивная деятельность с точки зрения психологии экстремальных ситуаций. Различные основания для классификации видов спорта как экстремальных и неэкстремальных. Спорт высших достижений как экстремальная деятельность.

*Тема 5. Психологические и социальные детерминанты и последствия терроризма.*

1. Терроризм как средство социально-политического воздействия. Проблемы психологических исследований в изучении терроризма. Проблема противодействия террористической деятельности.

2. Виды терроризма. терактов. Информационная составляющая террористического воздействия на общество.

3. Личность террориста, мотивы террористической деятельности, социальный контекст вовлечения в деятельность террористических организаций, социальные представления о субъекте террористической деятельности.

4. Психология жертвы теракта: трансформации личности. Прямые и косвенные жертвы. Правовые аспекты регулирования антитеррористической деятельности.

*Тема 6. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).*

1. Определение и история изучения ПТСР. Теоретические модели ПТСР: психологические (психодинамическая, когнитивная, психосоциальная), психобиологическая, мультифакторная. Типы травматических ситуаций, потенциально приводящих к ПТСР.

2. Критерии диагностики и симптоматика. Основные проявления ПТСР: повторные переживания, гиперактивности повышенная возбудимость, избегание и эмоциональное оскудение. Когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физиологические проявления. Психопатологические симптомы при ПТСР. Острое, хроническое и отсроченное ПТСР. Факторы риска возникновения ПТСР и факторы, облегчающие адаптацию. Влияние наличия ПСТР на социальную адаптацию. Проявления социальной дезадаптации при ПТСР.

3. Профилактика ПТСР. (Ю.А.Александровский, Ц.П.Короленко, Л.А.Пергаменщик, А.Л.Пушкарев и др.).

4. Роль социальной поддержки в профилактике ПТСР. Особенности проявления ПТСР у детей. Методы диагностики ПТСР.

*Тема 7. Методы психологической помощи и самопомощи в экстремальных ситуациях. Методы реабилитации пострадавших.*

1. Когнитивные методы. Техника осознания окружающей обстановки, упражнения на позитивное мышление. Вербальные и невербальные методы реагирования психоэмоционального напряжения.

2. Поведенческие и моторные техники совладания со стрессом. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Техника самоконтроля за внешним проявлением эмоций.

3. Информационная психотерапия в очаге чрезвычайной ситуации.

4. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями. Психогигиена профессиональной работы психолога.

5. Анализ действий психологов при оказании помощи жертвам техногенных, природных ЧС, террористических актов. (На конкретных примерах: Чернобыльская катастрофа, землетрясение в Китае, цунами на Тайване, взрыв 11 сентября 2000 г. в США, захват заложников на Дубровке, в Беслане, взрыв автобуса в Волгограде и др.)

### **1.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплине отводится существенная роль в профессиональной подготовке будущего специалиста.

Лекционный курс должен строиться таким образом, чтобы, приступая к изучению каждой новой темы, студенты знали, какие вопросы ранее изученного материала будут использованы при изучении нового. Каждая лекция должна носить проблемный характер. Студенты должны привлекаться к постановке проблемы, к поиску путей ее решения, обоснованию каждого утверждения. Используемые методы должны ориентировать будущего специалиста на их усвоение и применение в будущей профессиональной деятельности.

В начале каждой лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и перед студентами. Необходимо ориентировать студентов на сравнение того, что он слышит на лекции с тем, что им было изучено ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся у него систему знаний. По ходу лекции целесообразно подчеркивать новые понятия, выяснять их смысл. Разъяснять как основные положения дисциплины находят практическое применение в обеспечении безопасности бизнеса при решении конкретных задач.

Важная роль должна быть отведена на лекции дискуссии. С этой целью в процессе подготовки к лекции целесообразно продумать систему вопросов, на которые должны ответить студенты, с полным обоснованием своих утверждений.

В конце лекции вместе со студентами целесообразно подвести ее итоги и убедиться, что поставленная цель достигнута.

Каждое семинарское занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

Успех занятия во многом зависит от системы подобранных рефератов и тестов текущего контроля. Содержание реферата должно отражать проблемные и значимые вопросы рассматриваемой темы. Каждый тест должен быть направлен на отработку определенных теоретических положений и умений их использования в процессе выполнения конкретных заданий, и тесно взаимосвязано с вопросами, выносимыми на занятия. Решение тестовых заданий должно происходить студентами самостоятельно под контролем преподавателя, во время выполнения которого студент может обратиться к преподавателю с вопросом, получить на него ответ.

### **Организация контролируемой самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная работа студентов предусматривает расширенное и творческое воспроизведение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков применения компьютерной техники. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемой:

- в соответствии с планируемой темой занятий преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- студенты, при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий.

## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 2.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование дисциплины (курса)	Уровень образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество часов
Психологические основы безопасности	Специалист	Профильная	72
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие:			
Психология, педагогика			
Последующие:			

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1-3				
Вид учебной деятельности	Форма работы		Количество баллов 65%	
			min	Max
Текущая работа	1	Групповая работа на ЛПЗ	4	10
	2	Доклад (все)	4	10
	3	Письменная работа (все)	4	10
	4	Обзор журналов по теме	0	7
	5	Индивидуальное домашнее задание(сравнительный анализ и т.п.)	3	8
	6	Переработка статьи, автореферата	0	5
	7	Обзор сборников научных статей	2	5
	8	Ответы на вопросы	0	5
	9	Вопросы докладчику	0	5
<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>65</b>

<b>ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ</b>			
Вид учебной деятельности	Форма работы	Количество баллов 40%	
		min	Max
	Экзамен:		
	Вопрос № 1	5	10
	Вопрос № 2	5	10
	Вопрос № 3	5	15
<b>Итого:</b>		<b>15</b>	<b>35</b>

<b>ШТРАФЫ</b>			
Вид учебной деятельности	Форма нарушения	Количество баллов 40%	
		min	Max
	Пропуск лекций		1
	Пропуск лабораторной		1
	Невыполнение задания		10
Общая штрафная сумма			
Общая сумма бонусов			
Итого за дополнительный модуль			



### 3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

#### 3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Потребность	Примечани я
Обязательная литература			
Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие/			
Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 495 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15455">http://www.iprbookshop.ru/15455</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю			
Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 247 с.- Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15453">http://www.iprbookshop.ru/15453</a> .- ЭБС			
«IPRbooks».			
Сидоров П.И. Психология катастроф, П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. – М.:			

### 3.2.КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование№ п/п	Вид	Форма доступа	Рекомендуемое использование	Потребность	Альтернат ив. замены	Отв .	Стоим ость
1.Рабочая учебная программа	Печатный. Электронный (Word).	ЭБС	Очная, заочная формы обучения. Электронный.				
2.Конспект лекций	Печатный. Электронный (Word).	ЭБС	Очная, заочная формы обучения. Электронный.				
3.Методические разработки по проведению лабораторно-практических занятий	Печатный. Электронный (Word).	ЭБС	Очная, заочная формы обучения. Электронный.				
4.Видеофильмы	Видеокассеты, CD, DVD	ЭБС	Очная, заочная формы обучения. Электронный.				
5.Дополнительные материалы для проведения лабораторно-практических занятий	Печатный. Электронный (Word).	ЭБС	Очная, заочная формы обучения. Электронный.				
6.Учебно-методический комплекс дисциплины	Печатный. Электронный (Word).	ЭБС	Очная, заочная формы обучения. Электронный.				

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОБОРУДОВАНИЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

/п	Наименование	Кол-во	Форма использования	Ответственный
<i>Лаборатория физиологии двигательной деятельности</i>				
	Видеокomплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лабораторно-практических занятий, учебных и научных видеофильмов	
	Персональные компьютеры	2	Доступ к образовательным и научным ресурсам, работа с мультимедийными материалами на практических занятиях, расчет результатов проведения лабораторных работ	
	Цветной принтер	1	Тиражирование методических разработок и дополнительных материалов для проведения лабораторно-практических занятий	
	Ксерокс	1	Тиражирование результатов проведения лабораторных работ для их оформления в тетрадях для практических занятий	
	Персональные компьютеры	5	Доступ к образовательным и научным ресурсам: абонемент учебной литературы КГПУ, читальный зал КГПУ, Интернет	
	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, учебных и научных видеоматериалов	

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 201\_\_/\_\_\_\_\_учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

- 1.
- 2.
- 3.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Декан факультета (директор института)

\_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**  
**обучающихся**  
**Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

**1. Назначение фонда оценочных средств**

Целью создания ФОС для дисциплины является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.1. ФОС по дисциплине решает задачи:

- управление и контроль процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование»;
- представление и умение определять потенциальные источники психологической угрозы;
  
- формирование навыков по распознаванию кризисных психологических состояний и применение полученных знаний в профессиональной деятельности.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки;
- приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки;
- Положение о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГОУ ВО КГПУ, утвержденное приказом ректора от 30.12.2015 № 498 (п).

**2. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

- способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве (ОК-3);
- готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

## 2.1. Этапы формирования и оценивания компетенций.

Компетенции	Этап формирования компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				№	Форма
ОК-3 способностью использовать естественнонаучные и психологические знания для ориентирования в современном пространстве	ориентировочный	Безопасность жизнедеятельности, Теоретические основы безопасности человека, Педагогика, психология	Текущий контроль	1	Опрос
	когнитивный	Безопасность жизнедеятельности, Теоретические основы безопасности человека, Педагогика, психология	Текущий контроль	2	Опрос Доклады
	праксиологический	Безопасность жизнедеятельности, Теоретические основы безопасности человека, Педагогика, психология	Промежуточная аттестация	3	Устные сообщения Защита рефератов
	рефлексивно-оценочный	Безопасность жизнедеятельности, Теоретические основы безопасности человека, Педагогика, психология	Промежуточная аттестация	4	Устные сообщения Защита рефератов

ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	ориентировочный	Психология безопасности, Теория и методика обучения БЖ.	Текущий контроль	1	Опрос
	когнитивный	Психология безопасности, Теория и методика обучения БЖ.	Текущий контроль	2	Опрос Доклады
	психологический	Психология безопасности, Теория и методика обучения БЖ, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	3	Устные сообщения Защита рефератов
	рефлексивно-оценочный	Психология безопасности, Теория и методика обучения БЖ, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	4	Устные сообщения Защита рефератов

## 1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **вопросы к зачету**, разработчик

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности и компетенций	Продвинутый уровень сформированности и компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/ зачтено
ОК-3 способностью использовать естественнонаучные и психологические знания для	Обучающийся знает этиология возникновения данной проблемы, и результат, содержащий	Обучающийся знает основные положения организации информационной безопасности.	Обучающийся знает основные положения организации информационной безопасности.

ориентирования в современном пространстве	полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия. Обучающийся владеет терминами науки, излагается литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента	Способен использовать нормативно-правовые документы в своей профессиональной деятельности.	
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на высоком уровне готов использовать знания по дисциплине для реализации образовательной программы по ОБЖ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на среднем уровне готов использовать знания по дисциплине для реализации образовательной программы по ОБЖ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать знания по дисциплине для реализации образовательной программы по ОБЖ в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

#### 4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонд оценочных средств включают: устный опрос, тесты, доклады.

##### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Посещение занятий	1
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает	1



учебный материал	
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	5

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – тесты

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Посещение занятий	1
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2
Максимальный балл	6

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	4

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фонда оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

#### 6. Оценочные средства для промежуточной аттестации -

##### Примерный перечень вопросов

1. Понятие «экстремальная ситуация»: природа возникновения, психологические реакции человека
2. Понятие «кризис»: природа возникновения, психологические реакции человека
3. Переживание как процесс преодоления кризиса: сущность, типы
4. Стадии кризиса
5. Эмоциональное состояние человека в период кризиса
6. Гендерные особенности протекания кризиса
7. Стресс. Типы ситуационных реакций на стресс
8. Детерминанты ситуационных реакций на стресс
9. Типы жизненных кризисов
10. Возрастные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса
11. Профессиональные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания

кризиса

12. Потеря близкого человека, утрата

13. Формы осложненного горя

14. Семейные кризисы и развод как утрата семьи

15. Известие об измене или разводе: восприятие супругом, череда развития реакции

16. Типы реакции детей на развод

17. Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни (уровни)

18. Типы отношения к болезни

19. Эмоциональная реакция на болезнь

20. Дети и болезнь

21. Террор и терроризм. Сущность и точки зрения.

22. Базовые качества личности террориста.

23. Типы современного терроризма: националистический, религиозный, государственный .

24. Психологические реакции и поведение человека и групп людей в ЧС

25. Психологические последствия терроризма

26. Тюремный синдром, комплекс психически состояний, развивающихся в местах лишения свободы.

27. Потеря работы, психологическое состояние человека

28. Перевод, увольнение, сокращение. Особенности протекания

29. Способы преодоления профессионального кризиса

30. Катастрофы и ЧС как причины психологической травмы

31. Война как источник травмы

32. ПТСР: сущность, особенности протекания

33. Насилие как причина психологической травмы

34. Мифы и реальность о насилии в семье

35. Типы жестокого обращения с детьми

36. Сексуальное насилие как причина жизненной травмы. Особенности протекания травмированного состояния у мужчин, у женщин, у детей

37. Конструктивный выход из кризиса.

57. Суицид как деструктивный способ выхода из кризиса: мотивация, личность самоубийцы

38. Виды суицидального поведения

39. Этапы работы с суицидентом

40. Алкоголизм как деструктивный способ выхода из кризиса.

41. Поддерживающие действия: амулеты, приметы и пр. Их психотерапевтическое действие.

42. Работа психолога с психологической травмой: приемы работы, методики, этика психолога.

45. Первая помощь в стрессовой ситуации.

47. Виды экстремальных состояний (аффект, фрустрация, гнев, паника и т.д.).

**7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**7.1. Типовые вопросы и задания к письменным работам**

**Темы контрольных работ**

1. Классификация и признаки экстремальных ситуаций.
2. Типология кризисных ситуаций
3. Формы психологического сопровождения личности в кризисных и экстремальных ситуациях.
4. Теория стресса.
5. Типы поведенческих моделей в кризисных ситуациях.
6. Семейные кризисы и развод как утрата семьи
7. Террор и терроризм. Сущность и точки зрения.
8. Типы современного терроризма: националистический, религиозный, государственный.
9. Психологические реакции и поведение человека и групп людей в экстремальных ситуациях.
10. Психологические последствия терроризма.
11. Тюремный синдром, комплекс психических состояний, развивающихся в местах лишения свободы.
12. Потеря работы, психологическое состояние человека
13. Перевод, увольнение, сокращение. Особенности протекания
14. Способы преодоления профессионального кризиса
15. Катастрофы и чрезвычайные ситуации как причины психологической травмы
16. Война как источник травмы
17. ПТСР: сущность, особенности протекания
18. Насилие как причина психологической травмы

### **Темы докладов и рефератов**

1. Причины возникновения психологии кризисных ситуаций.
2. Жизненное событие и его виды.
3. Классификации напряженных и экстремальных ситуаций, их критерии.
4. Первичные реакции человека на экстремальные ситуации.
5. Болезненные нарушения психической деятельности в результате неподготовленности человека экстремальной ситуации.
6. Принципы диагностики экстремальности ситуации.
7. Понятие стресса. Основные теории стресса.
8. Стресс и негативные эмоции.
9. Адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии.
10. Методы релаксации и снятия напряжения.
11. Антистресс-саморегуляция.
12. Самомониторинг.
13. Психофизиологические техники: дыхание, медитация, массаж.
14. Когнитивные техники.
15. Основные требования к психологу, осуществляющему психологическую коррекцию ПТСР.
16. Диагностика ПТСР. Методика Г. Айзенка EPQ. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко.  
Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.
17. Диагностика ПТСР. Методика Г. Айзенка EPI. Методика Q-сортировка В. Стефансона.

- Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К.У. Томаса.
18. Диагностика ПТСР. Методика диагностики темперамента Я. Стреляу. Методика диагностики типа поведенческой активности Л.И. Вассермана, Н.В. Гоменюка. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз».
  19. Диагностика ПТСР. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)  
А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера. Методика диагностики направленности личности Б. Басса.
  20. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) для подростков А.Е. Личко, Н.Я. Иванова. Тест «Несуществующее (фантастическое) животное». Проективный рисуночный тест «Я дома, в школе и на улице».
  21. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса. Методика исследования личности «Дом-дерево- человек» Дж. Бука. Методика «РНЖ».
  22. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Методика исследования «Незаконченные предложения» Сакса и Леви. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга. Методика «Пиктограмма».
  23. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Методика Р. Жилы. Рисованный апперцептивный тест (РАТ). «Тест руки».
  24. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Методика Е. Шеффер и Р. Бела PARI, адаптация Т.В. Нищерет. Рисуночная методика «Человек». Тест «Пятна Г. Роршаха».
  25. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Методика диагностики родительского отношения А.Я. Варга, В.В. Столина. Методика «Автопортрет». Тест цветовых предпочтений М. Люшера.
  26. Особенности диагностики ПТСР у детей и подростков. Методика «Моя семья». Тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея и Х. Моргана. Рисованный апперцептивный тест (РАТ) Л.Н. Собчик.
  27. Когнитивная психотерапия ПТСР.
  28. Гештальт-подход в психологическом консультировании подростков с ПТСР.
  29. Категория «профессиональная деформация» в психологии.
  30. Факторы, влияющие на возникновение профессиональных деформаций.
  31. Основные виды профессиональной деформации в экстремальной деятельности (профессиональная «антидеятельность»).
  32. Эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений как основные векторы проявления синдрома. Типичные последствия профессиональных деформаций личности представителей экстремальных профессий.
  33. Отличие синдрома эмоционального выгорания от синдрома «усталости сопереживания».
  34. Методы диагностики профессиональных деформаций личности

специалистов экстремальных профессий.

35. Оценка, самооценка и прогноз развития эмоционального стресса.

36. Методика профилактики и коррекции деперсонализации как составляющей профессиональной деформации.

37. Психогигиена и профилактика эмоционального истощения как составляющей профессиональных деформаций.

### **Тест для самоконтроля.**

1. Отличительные признаки кризисной ситуации

a) обстановка, сложившаяся на определенной территории в результате катастрофы,

опасного природного явления, стихийного или иного бедствия;

b) обстановка, сложившаяся на определенной территории в результате ситуации техногенного характера;

c) ситуации, когда усвоенные ранее образцы поведения недостаточны для совладания с обстоятельствами;

d) обстановка, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, причинение вреда здоровью людей или окружающей среде;

e) военные столкновения, экономические кризисы, социальные взрывы, национальные и религиозные конфликты.

2. Какая ситуация приводит к дистрессу?

a) когда уровень стресса соответствует оптимальной для индивида скорости расходования адаптационной энергии

b) когда уровень стресса не соответствует оптимальной для индивида скорости расходования адаптационной энергии

c) когда психическая деятельность, поднимает уровень сознания над обычным автоматическим функционированием

d) при ситуации вызванной необходимостью уживаться друг с другом

e) когда стресс, вызванный одним раздражителем, повышает резистентность не только к данному, но и к другим раздражителям

3. Что такое психологический стресс?

a) тенденцию к поспешному принятию решения, без рассмотрения всех возможных вариантов

b) феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями

c) отвлечение внимание от автоматически выполняемых действий

d) механизмы психической деятельности, поднимающие уровень сознания над обычным автоматическим функционированием

e) излишняя концентрация внимания на отдельных операциях

4. Какие факторы оказывают влияние на развитие психологического стресса?

a) высокий уровень адреналина в крови

b) определенная когнитивная интерпретация происходящего

c) физическая нагрузка

d) климатические условия

e) трансформация экзистенциальных факторов в организменные

5. К характеристикам стрессового события относят:

- a) сложившиеся программы реагирования
- b) генерализованная активация
- c) повышение системного артериального кровяного давления
- d) частота возникновения события
- e) реакция крайности

6. Наиболее распространенные эмоциональные реакции на негативное стрессовое воздействие можно разделить на два типа:

Выберите по крайней мере один ответ:

- a) долгосрочные
- b) астенические
- c) все ответы не верны
- d) кратковременные
- e) стенические

7. Ситуация становится для человека источником стресса только в том случае,

- a) если субъективно оценивается им как стрессовая
- b) когда происходит снижение резистентности к данному и другим раздражителям
- c) если он не адаптирован к стрессам
- d) когда имеет конкретное нейрхимическое и психофизиологическое подкрепление
- e) когда происходит исчезновение липосом в клетках коры надпочечников и хромаффинных веществ в мозговом слое

8. К первой стадии психических реакций жертв после катастрофы относят:

Выберите один ответ.

- a) альтруизм, героическое поведение, желание помочь другим людям
- b) алкоголизация
- c) гнев, разочарование
- d) регрессия
- e) вытеснение

9. К обычным особенностям реагирования на экстремальную ситуацию относится одна из следующих:

Выберите один ответ.

- a) использование коппинг-стратегий
- b) реакция бегства
- c) наличие аффекта
- d) нормальные реакции на ненормальную ситуацию
- e) наличие измененных состояний сознания

10. Экстремальная психология – отрасль психологической науки, изучающей

Выберите один ответ.

- a) использование коппинг-стратегий при чрезвычайных ситуациях
- b) психологические закономерности жизни человека в измененных условиях существования
- c) тенденции актуализации пострадавших при чрезвычайных ситуациях
- d) структуру ценностных ориентаций спасателей
- e) виды деятельности спасателей

11. Специалисты говорят об острой реакции на стресс в том случае, когда

наблюдается один из  
следующих симптомов:

Выберите один ответ.

- a) использование коппинг-стратегий
- b) человек может находиться в состоянии оглушенности
- c) обращение к какой-либо деятельности
- d) использование отрицания, как защитного механизма
- e) использование вытеснения, как защитного механизма

12. При оказании психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии страха,

необходимо:

Выберите один ответ.

- a) попытайтесь отвлечь его фразой «Это ерунда»
- b) говорить с ним о том, чего он боится
- c) оставьте его одного
- d) не говорите с ним о том, чего он боится
- e) убедите его, что недостойно человеку испытывать страх

13. При оказании психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии истерики,

необходимо:

Выберите по крайней мере один ответ:

- a) неожиданно совершить действие, которое может сильно удивить
- b) обеспечить присутствие в его окружении большого количества людей
- c) вступить с ним в беседу или дискуссию
- d) изолировать его от других
- e) разговорить его и понять, что именно его тревожит

14. Экстренная помощь специалиста-психолога заключается в:

Выберите один ответ.

- a) долгосрочной психотерапии
- b) применении методов релакса и аутотренинга
- c) применении психоаналитических приемов
- d) краткосрочной помощи после сильного негативного стрессогенного воздействия
- e) применении гештальт-терапии

15. К необходимому диагностическому критерию посттравматического стрессового расстройства относятся:

Выберите по крайней мере один ответ:

- a) возрастание агрессивности
- b) неспособность вспомнить о важных аспектах травматической ситуации
- c) в травматической ситуации человек использовал механизм вытеснения
- d) наличие у человека непроизвольных навязчивых воспоминаний
- e) в травматической ситуации человек использовал коппинг-стратегию

16. Н.В. Конончук, В.Г. Мягер выделяют три основных свойства, характеризующих личность суицидента:

Выберите по крайней мере один ответ:

- a) повышенную напряженность потребностей, выражающуюся в необходимости непременно достижения поставленной цели;

- b) импульсивность, которая проявляется в неспособности обдумывать сколько-нибудь продолжительное время принятые решения, прогнозировать последствия поступков;
- c) повышенную потребность в эмоциональной близости, зависимости от любимого человека, когда собственное «я» растворяется и воспринимается лишь в паре, а вся жизнь строится на сверхзначимых отношениях;
- d) постоянство душевного волнения, не способность переносить психическую боль;
- e) низкую способность личности к образованию любого рода компенсаторных механизмов, неумение ослабить фрустрацию.

17. Среди неэффективных стратегий поведения людей, переживших психическую травму, специалисты одну из следующих:

Выберите один ответ.

- a) использование вытеснения, как защитного механизма
- b) использование отрицания, как защитного механизма
- c) использование вытеснения с целью избежать воспоминаний и эмоций
- d) обращение к какой-либо деятельности
- e) использование коппинг-стратегий

18. Первым этапом динамики переживания травматической ситуации является:

Выберите один ответ.

- a) фаза агрессии и вины
- b) фаза чувства беспомощности
- c) фаза депрессии
- d) фаза обвинения в произошедшем окружающих
- e) фаза отрицания

19. В поведении людей, перенесших психическую травму, часто наблюдается:

Выберите один ответ.

- a) стремление изолироваться от травматического события
- b) стремление к общению
- c) стремление к повторному переживанию травматических событий
- d) стремление рассказывать о травме окружающим
- e) стремление добиваться справедливости

20. Посттравматическое стрессовое расстройство возникает в результате:

Выберите один ответ.

- a) воздействия на человека травматических событий, связанных возможной угрозой жизни
- b) использовании отрицания, как защитного механизма
- c) использовании вытеснения, как защитного механизма
- d) использования неэффективных коппинг-стратегий
- e) физического перенапряжения

21. В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться:

Выберите по крайней мере один ответ:

- a) воздействие неблагоприятных климатических условий:
- b) противоречие между потребностями и возможностями
- c) чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение
- d) эмоциональное высвобождение



е) излишняя регламентация жизни

22. Что такое стресс?

Выберите один ответ.

а) синдром ответа организма на повреждение

б) тревога

с) болезнь

д) переживание диссоциаций

е) переживание кризисных состояний

23. Как называется вторая стадия стресса?

Выберите один ответ.

а) стадия истощения

б) стадия тревоги

с) стадия возбуждения

д) стадия дезориентации

е) стадия резистентности

24. Селье истолковывает общий адаптационный синдром, как результат стресса, успешно дошедшего до:

Выберите один ответ.

а) стадия возбуждения

б) стадия истощения

с) стадия дезориентации

д) стадии резистентности

е) стадия тревоги

#### Основная литература

1. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие/Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 495 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15455>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 247 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15453>.- ЭБС «IPRbooks».

3. Сидоров П.И. Психология катастроф, П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. – М.: АспектПресс, 2008. – 362 с.

4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов: Феникс, 2010. – 452 с.

#### Дополнительная литература

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям/ В.В. Антипов. - М.:ВЛАДОС, 2002.

2. Василюк Ф.Е. Проблема критической ситуации / Ф.И. Василюк // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. – Минск: Харвест, 2002. – С. 39-54.

3. Волков Е.Н. Преступный вызов практической психологии: Феномен деструктивных культов и контроля сознания / Е.В. Волков // Журнал практического психолога. - 1996. - № 2. - С. 87-93.

4. Ганзен В.А. Описание психических состояний человека / В.А. Ганзен // Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – С. 60-72.

5. Елизарова А.Н. Профилактика вовлечения молодежи в деструктивные религиозные организации

/ А.Н. Елизаров, А.А. Михайлова //Вестник психосоциальной и коррекционно – реабилитационной работы. – М. – 2003. - № 2. – С. 40 – 46.

6. Кекелидзе З.И. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: В 2т./ З.И. Кекелидзе // под ред. Т.Б. Дмитриевой. - М., 2004. - 361 с.

7. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев - Смык. – М.: Наука, 2000. – 368 с.

8. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях / В.И. Лебедев // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.

9. Максимова А.Е. Организационные и психологические аспекты поисково – спасательных работ при взрыве дома / А.Е. Максимова, И.А. Поливанный // Экология человека. – 2005. - № 3. - С. 3 – 7.

10. Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.В. Тарас, К.В. Сельченко – Минск, 2002. – 480 с.

11. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. – 128 с.

12. Самоукина Н.В. Экстремальная психология/ Н. В. Самоукина. - М.: Ассоциация авт. и издателей ГАНДЕМ: Эксмо, 2000.

13. 3. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учебное пособие для вузов/ А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002.

14. 4. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования/ Е. М. Черепанова.- М., 1995.

#### *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Internet*

1. Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. - М.: Владос Пресс, 2002. – 176 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=55846>

2. Алексеева Л.С. О насилии над детьми в семье. Http: //2001. isras. ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva. doc.2002.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. - 525 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346>.

3. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты: Психология горевания М.: Когито-Центр, 2007. - 154 с. – режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=5641>

4. Назарова И.Э. Личность и травма. 2002. Http://www.zvezda – oriona.ru/66912.htm

5. Психология, психотерапия и педагогика. Интернет-ресурсы Московской психотерапевтической академии и Института прикладной психологии (<http://www.mospsy.ru/>)

6. Нейпир О., Витакер К. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь. - М.: Когито-Центр, 2005. - 344 с. – Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473>

- 7.Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика. - Под ред. Журавлева А.Л. -М.: Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/87071\\_Psikhologiya\\_posttravmaticheskogo\\_stressa\\_Teoriya\\_i\\_praktika.html](http://www.biblioclub.ru/87071_Psikhologiya_posttravmaticheskogo_stressa_Teoriya_i_praktika.html)
- 8.Сочивко Д. В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности - М.: ПЕР СЭ, 2002. - Режим доступа. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233238>.
9. Мир психологии (<http://psychology.net.ru/>). На страницах сайта представлены многочисленные материалы по популярной и научной психологии, большая коллекция тестов, методический материал для работы психолога, словарь психологических терминов и др.
10. Psychology (<http://www.psychology.ru/>). Один из самых популярных ресурсов в рунете по психологии. Ценен своей виртуальной библиотекой, в которой нашли отражение как классика психологии, так и современные исследования (книги, тексты, словари, анонсы, обзоры).