

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

**УТВЕРЖДЕНА**

учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

**ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ**

**Социальная психология**

---

*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**Б1.В.ДВ.05.02 «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И КРИЗИСНЫХ  
СИТУАЦИЙ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**37.04.01 Психология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

Канд. психол. наук,  
доцент кафедры социологии,  
общей и юридической психологии

Прокурова С.В.

Заведующий кафедрой социологии,  
общей и юридической психологии

Кузеванова А.Л.

РПД Б1.В.ДВ.05.02 «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии. Протокол от 31 августа 2024 года № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

1.1. Осваиваемые компетенции

1.2. Результаты обучения

### **2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**

### **3. Содержание и структура дисциплины**

3.1. Структура дисциплины

3.2. Содержание дисциплины

### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### **5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**

5.1. Методы проведения экзамена

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

### **6. Методические материалы по освоению дисциплины**

### **7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети**

#### **Интернет**

7.1. Основная литература

7.2. Дополнительная литература

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

7.5. Иные источники

### **8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

### 1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
ПКс-6	Способен создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария	ПКс-6.1	Способен создавать профилактические и коррекционные психологические программы

### 1.2.В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПКс-6.1	На уровне знаний: Основные требования к разработке программы социально-психологических тренингов На уровне умений: Разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач На уровне навыков: Анализировать профилактические и коррекционные психологические программы

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» входит в состав вариативной части блока Б1 "Дисциплины (модули)" и является частью, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается во 2 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 108 часов (3 ЗЕТ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 60 часов (практических занятий – 60 часов) и на самостоятельную работу обучающихся – 48 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для работы в групповой, учебной, профессиональной деятельности, для работы с организационными структурами, персоналом.

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» реализуется после изучения дисциплин «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы», «Планирование фундаментальных и прикладных психологических исследований», «Психологические подходы к личности и индивидуальности».

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» в соответствии с учебным планом изучается во 2 семестре на очной форме обучения.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					CP	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Предмет и задачи экстремальной психологии	15			10		5	О
Тема 2	Типы экстремальных ситуаций. Понятие готовности к деятельности в экстремальных ситуациях.	15			10		5	О
Тема 3	Основные виды кризисов: травматические, кризисы развития, внутриличностные кризисы	15			10		5	О
Тема 4	Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях.	15			10		5	О, М
Тема 5	Кризисная интервенция и дебрифинг при психической травме	15			10		5	О,Т
Тема 6	Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей	15			10		5	О
Тема 7	Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида	15			10		5	О
Тема 8	Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностирование и коррекция	15			10		5	О
Тема 9	Принципы работы на «горячей линии»	15			10		5	О, М
Тема 10	Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.	13			10		3	О,Т, М
Промежуточная аттестация								зачет
<b>Всего:</b>		<b>108</b>			<b>60</b>		<b>48</b>	3 ЗЕ

Примечание:

\* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

\*\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т)

### 3.2. Содержание дисциплины

**Тема 1.** Предмет и задачи экстремальной психологии

**Тема 2.** Типы экстремальных ситуаций. Понятие готовности к деятельности в экстремальных ситуациях.

**Тема 3.** Основные виды кризисов: травматические, кризисы развития, внутриличностные кризисы

**Тема 4** Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях

**Тема 5.** Кризисная интервенция и дебрифинг при психической травме

**Тема 6.** Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей

**Тема 7** Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида

**Тема 8.** Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностирование и коррекция

**Тема 9.** Принципы работы на «горячей линии»

**Тема 10.** Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине выносятся следующие темы:

Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
Предмет и задачи экстремальной психологии	Определение понятия и предмет экстремальной психологии. Понятие «экстремальная (чрезвычайная) ситуация». Психогенные и социальные факторы внешних условий в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях. Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные деятельностью в экстремальных(чрезвычайных) условиях	О
Типы экстремальных ситуаций. Понятие готовности к деятельности в экстремальных ситуациях.	Понятие стресса. Виды, типы стрессов. Теория стресса Г.Селье. Экстремальные состояния человека: тревога, страх, аффект, паника, фрустрация, измененные состояния сознания. Готовность к деятельности в экстремальных ситуациях	О
Основные виды кризисов: травматические, кризисы развития, внутриличностные кризисы	Понятие психологического кризиса. Основные компоненты кризисов. Типологии и виды кризисов: травматические, кризисы становления, кризисы развития..	О
Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях	Понятие и принцип действия острых стрессовых реакций. Диагностика ОСР. Методы оказания психологической помощи при различных реакциях на стресс. Общие принципы общения с пострадавшими во время проведения аварийно-спасательных работ	О, М
Кризисная интервенция и дебрифинг при психической травме	Сущность и понятие дебрифинга. Его смысл и применение. Организация дебрифинга Общ. алгоритм проведения дебрифинга.	О, Т
Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей	Понятие «стихийное массовое поведение людей» в экстремальных ситуациях. Основные механизмы образования толпы и виды толп. Профилактика образования толпы.	О
Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида	Понятие «суицид». Мифы и предубеждения в понимании суицидального поведения. Виды и формы суицидального поведения. Суицидальные и антисуицидальные факторы. Общая схема экстренной психологической помощи при попытке самоубийства.	О
Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их	.Стресс. Травматический стресс, ПТСР. Исторический обзор. Диагностические критерии ПТСР. Теоретические модели ПТСР.	О

Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
диагностирование и коррекция	Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы	
Принципы работы на «горячей линии»	«Горячая линия» как участок работы психолога на ЧС. Этапы организации работы телефона «Горячая линия».	О, М
Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.	Понятие горя. Патологическое горе. Задачи работы с горем. Фазы нормального переживания горя. Помощь горящему. Психологические особенности детского горя. Помощь горящему ребенку	О, Т, М

#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

##### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Предмет и задачи экстремальной психологии	Устный опрос
Тема 2	Типы экстремальных ситуаций. Понятие готовности к деятельности в экстремальных ситуациях	Устный опрос
Тема 3	Основные виды кризисов: травматические, кризисы развития, внутриличностные кризисы	Устный опрос
Тема 4	Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях.	Устный опрос
Тема 5	Кризисная интервенция и дебрифинг при психической травме	Тестирование, Устный опрос, Моделирование ситуаций
Тема 6	Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей	Устный опрос
Тема 7	Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида	Устный опрос
Тема 8	Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностирование и коррекция	Устный опрос
Тема 9	Принципы работы на «горячей линии»	Устный опрос, Моделирование ситуаций
Тема 10	Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.	Тестирование, Устный опрос, Моделирование ситуаций

##### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тема 1 Предмет и задачи экстремальной психологии

Вопросы для устного опроса:

1. Определение понятия и предмет экстремальной психологии.
2. Понятие «экстремальная (чрезвычайная) ситуация».
3. Психогенные и социальные факторы внешних условий в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
4. Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные деятельностью в экстремальных(чрезвычайных) условиях

Тема 2. Типы экстремальных ситуаций. Понятие готовности к деятельности в экстремальных ситуациях

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие стресса.
2. Виды, типы стрессов.
3. Теория стресса Г.Селье.
4. Экстремальные состояния человека: тревога, страх, аффект, паника, фрустрация, измененные состояния сознания.
5. Готовность к деятельности в экстремальных ситуациях

Тема 3. Основные виды кризисов: травматические, кризисы развития, внутриличностные кризисы

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие психологического кризиса.
2. Основные компоненты кризисов.
3. Типологии и виды кризисов: травматические, кризисы становления, кризисы развития..

Тема 4. Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие и принцип действия острых стрессовых реакций.
2. Диагностика ОСР.
3. Методы оказания психологической помощи при различных реакциях на стресс.
4. Общие принципы общения с пострадавшими во время проведения аварийно-спасательных работ

Тема 5. Кризисная интервенция и дебрифинг при психической травме

Вопросы для устного опроса:

1. Сущность и понятие дебрифинга. Его смысл и применение.
2. Организация дебрифинга
3. Общий алгоритм проведения дебрифинга.

Вопросы для тестирования:

1. Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2. Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3. Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4. Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

Тема 6. Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие «стихийное массовое поведение людей» в экстремальных ситуациях.
2. Основные механизмы образования толпы и виды толп.
3. Профилактика образования толпы

Тема 7. Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие «суицид».
2. Мифы и предубеждения в понимании суицидального поведения.
3. Виды и формы суицидального поведения.
4. Суицидальные и антисуицидальные факторы.
5. Общая схема экстренной психологической помощи при попытке самоубийства.

Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностирование и коррекция

Вопросы для устного опроса:

1. Стресс. Травматический стресс, ПТСР. Исторический обзор.
2. Диагностические критерии ПТСР.
3. Теоретические модели ПТСР.
4. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы

Тема 9. Принципы работы на «горячей линии»

Вопросы для устного опроса:

1. «Горячая линия» как участок работы психолога на ЧС.
2. Этапы организации работы телефона «Горячая линия».

Тема 10. Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие горя. Патологическое горе. Задачи работы с горем.
2. Фазы нормального переживания горя.
3. Помощь горюющему.
4. Психологические особенности детского горя.
5. Помощь горюющему ребенку

Вопросы для тестирования:

21. 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:

- а) психомоторное возбуждение;
- б) агрессия;
- в) истероидная реакция;
- г) другая реакция.

22. Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:

- а) страх;
- б) агрессия;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

23. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:

- а) апатия;
- б) истероидная реакция;
- в) ступор;
- г) другая реакция.

24. К механизмам образования толпы относятся:

- а) общая цель;
- б) слухи;
- в) сплоченность группы;
- г) нет правильных ответов.

## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Методы проведения зачета

**Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов (средств):**

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет. В качестве средства оценивания в рамках промежуточной аттестации возможны два варианта (в зависимости от технических условий):

1) аттестационный тест в системе дистанционного образования, включающий 20 вопросов по содержанию всего курса, с ограничением по времени 60 минут, и с одной попыткой;

2) устное собеседование с письменной подготовкой в течение 30 минут или письменный ответ на 2 вопроса экзаменационного билета в течение 60 минут.

### 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
ПКс-6.1	Анализирует существующие программы психологического консультирования  Анализирует программы психологической коррекции	Тщательно анализирует существующие программы психологического консультирования и коррекции в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста согласно теме выпускной квалификационной работы.

### Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

## **1 этап**

**Задания для моделирования ситуаций по курсу «Экстремальная психология и психологическое сопровождение в трудных жизненных ситуациях»:**

**Тема 1. Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях.**

Цель упражнения: отработать навыки оказания психологической помощи людям с признаками ОСР в экстремальной ситуации

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на подгруппы из четырех человек. Двое выполняют функции пострадавших, двое – психологов.

Задание 1: На улице вы видите человека, лежащего на тротуаре ( Пострадавший 1). Вокруг него с криками мечется другой человек (Пострадавший 2). Из его обрывочных высказываний вы узнаете, что его родственнику (Пострадавшему 1) внезапно стало плохо, у него проблемы с сердцем. Определить острую стрессовую реакцию и оказать помощь

Задание 2: Взрыв бытового газа. Пострадавший 1 демонстрирует острую стрессовую реакцию: неподвижно сидит на месте, практически не разговаривает. Пострадавший 2 демонстрирует острую стрессовую реакцию: бегаёт, кричит, заламывает руки, громкие рыдания. Определить острую стрессовую реакцию и оказать помощь.

### **Тема 2. Принципы работы на «горячей линии»**

Цель упражнения: отработать навыки оказания психологической помощи людям в экстремальной ситуации при помощи телефона «Горячая линия»

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на пары.

Задание 1: В результате пожара, произошедшего в стационаре больницы, пострадали люди, есть информация о погибших. На телефон ГЛ обратился представитель СМИ, которому необходимо узнать как можно больше сенсационной информации.

Задание для консультанта: ответить на звонок и выяснить, какая информация интересует звонящего.

Задание 2 На телефон ГЛ обратился ребенок двенадцати лет с вопросом о местонахождении и судьбе своей бабушки, которая вчера легла в больницу, где произошел пожар. Бабушка является единственным опекуном ребенка.

Задание для консультанта: найти в списках фамилию разыскиваемой и дать информацию, с учетом специфики построения разговора с несовершеннолетним.

**Тема 3 Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.**

Цель упражнения: отработать навыки психологической помощи людям, переживающим горе на различных стадиях.

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на четыре подгруппы. Каждой из четырех групп выдается карточка с описанием картины нормального или патологического горя. Группам дается по 7 минут на то, чтобы участники группы обсудили описанный случай, определили стадию переживания горя, а также предложили свой алгоритм действия оказания помощи.

Задание 1. В результате ЧС мужчина потерял своего старшего брата, с которым они были очень близки. После похорон мужчина оборвал все нити, связывающие его с внешним миром. Мир, по его мнению, стал опасен, верить никому нельзя. Близких родственников у мужчины не осталось, друзей он со временем растерял. Мужчина практически перестал выходить из дома, а на «хлеб» зарабатывает переводами, общаясь с работодателем через курьера в определенные дни.

Задание для консультанта: отработать навыки вступления в контакт с пострадавшим в период острого горя.

Задание 2. В результате ЧС женщина потеряла младшего сына. Муж и старший сын-подросток не пострадали. Женщина находится в апатии, ни на кого в семье не обращает внимания, все свое свободное время проводит в комнате младшего сына, где все сохраняется

так, как было при его жизни. У старшего сына возникли проблемы в школе, он подавлен, но мать не обращает на него никакого внимания.

Задание для консультанта: определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

## 2 этап

### ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2.Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3.Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4.Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5.Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

6.Стессовая реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

- а) эмоционально-поведенческой;
- б) когнитивной;
- в) вегетативной;
- г) социально-психологической.

7.Активным, преимущественно сознательным усилием человека, направленным на овладение ситуацией или проблемой, является:

- а) механизм защиты;
- б) копинг-механизм;
- в) рационализация;
- г) нет правильного ответа.

## 3 этап

## Вопросы к зачету по дисциплине «Экстремальная психология и психологическое сопровождение в трудных жизненных ситуациях»

1. Дайте определение экстремальной психологии как отрасли психологической науки.
2. Что изучает экстремальная психология?
3. Сформулируйте определение экстремальной ситуации.
4. Определите основные признаки экстремальной ситуации.
5. Какие факторы определяют экстремальность ситуации?
6. Определите признаки стихийного бедствия как катастрофической ситуации.
7. Предложите классификацию признаков чрезвычайной ситуации.
8. Сформулируйте общие характеристики понятия «дефицит времени». В чем заключается его опасность для психологического состояния личности?
9. Дайте определение понятия «гиподинамия» и «гипокинезия».
10. При каких условиях возникает «информационный стресс»?
11. Сформулируйте понятие «стресс», виды и типы стрессов.
12. Теория стресса Г.Селье.
13. Какие последствия могут возникнуть после травматического события.
14. Дайте определение «фрустрация».
15. Сформулируйте понятие «паника». Дайте основные характеристики паники.
16. В чем заключается готовность к деятельности в экстремальной ситуации?
17. Дайте определение понятия «кризис».
18. Назовите основные компоненты кризисного состояния.
19. Раскройте основную типологию кризисов.
20. В чем заключается сущность медицинского и психологического подходов к кризисным состояниям?
21. Понятие и принцип действия острых стрессовых реакций.
22. Назовите основные принципы диагностики ОСР.
23. Сформулируйте основные методы помощи при различных реакциях на стресс.
24. Плач, истероидные реакции, нервная дрожь.
25. Страх, двигательное возбуждение, агрессия.
26. Ступор, апатия.
27. В чем заключаются основные принципы работы с «жертвой» при ведении аварийно-спасательных работ.
28. Раскройте основной смысл сущность понятия дебрифинг.
29. Организация процесса дебрифинга.
30. Общий алгоритм проведения дебрифинга.
31. Сформулируйте определение понятия «стихийное массовое поведение».
32. Какие виды скопления людей вы знаете?
33. Расскажите об особенностях панической толпы.
34. Какие средства борьбы с панической толпой вы знаете?
35. Раскройте основные принципы профилактики образования толпы.
36. Какие принципы безопасного нахождения в толпе вы знаете?
37. Дайте определение понятия «суицид».
38. Какие основные виды и формы суицидального поведения вы знаете?
39. Назовите противопоказания для психолога при работе с суицидентом.
40. Назовите основные принципы общей схемы экстренной психологической помощи при попытке самоубийства.
41. Какие суицидальные и антисуицидальные факторы вы знаете?
42. В чем заключается специфика работы с суицидентами в зависимости от их возраста, пола и положения в обществе?
43. Дайте определения понятия «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство».
44. Какие диагностические критерии ПТСР вы знаете?

45. Назовите основные модели ПТСР.
46. Какова цель организации «Горячей линии»?
47. При каких условиях открывается ГЛ?
48. Перечислите основные этапы организации работы телефона «Горячая линия»
49. Что входит в обязанности специалиста, работающего на ГЛ?
50. Сформулируйте понятие «Горе». Что такое патологическое горе?
51. Каковы основные задачи горя?
52. Назовите основные фазы нормального горевания.
53. В чем заключается специфика детского горя? Как оказать помощь горюющему ребенку?

### **Шкала оценивания**

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

### **6. Методические материалы по освоению дисциплины**

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционно-практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса: знакомят с новым

учебным материалом; разъясняют учебные элементы, трудные для понимания; систематизируют учебный материал; ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем: внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия; узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану); ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке; запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течение курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к промежуточной аттестации студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
Письменные работы (доклады, эссе и аналитические комментарии)	Тема письменной работы любого жанра формулируется по согласованию с преподавателем. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы, имеющиеся у студента начальные знания и личный интерес к выбору данной темы. После выбора темы составляется перечень источников (монографий, научных статей, справочной литературы, содержащей комментарии, результаты исследований и т.п.). Текст письменной работы представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем письменной работы зависит от ее жанра. Доклад должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем, эссе - не менее 5-ти страниц того же формата, аналитический комментарий - не менее одной страницы того же формата. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов/разделов/абзацев в зависимости от жанра работы соответственно), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.

<p>Групповые дискуссии разного уровня (вводная экспромт-дискуссия, основная - спич-дискуссия, заключительная - обсуждение проектных заданий)</p>	<p>Групповая дискуссия - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность "на ходу" оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы "мозгового штурма": участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>
<p>Устные опросы</p>	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;</li> <li>- знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;</li> <li>- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.</li> </ul> <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>

Тестирование	Тест - это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).
--------------	---

## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

### 7.1. Основная литература.

*Мищенко, Л. В.* Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/516287>

*Савинков, С. Н.* Психологическая служба и сопровождение сотрудников силовых структур : учебное пособие для вузов / С. Н. Савинков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15252-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/520397>

### 7.2. Дополнительная литература.

*Авдиенко, Г. Ю.* Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/516159>

*Колесникова, Н. Е.* Психологическое сопровождение осужденных, отбывающих наказание без изоляции от общества : учебное пособие для вузов / Н. Е. Колесникова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 175 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12369-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/518456>

### 7.3. Нормативные правовые документы.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. № 1367;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования-программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. № 1259;

Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»;

Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»;

Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376;

Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108

#### **7.4. Интернет-ресурсы.**

ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html> . По паролю

ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>. По паролю

ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>. По паролю

Видеохостинг «УниверТВ. Образовательный портал»

### **8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

**УТВЕРЖДЕНА**

учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 21.09.2024 г.

**ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ**

**Социальная психология**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ.05.02 «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И КРИЗИСНЫХ  
СИТУАЦИЙ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**37.04.01 Психология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

## 1. Вопросы к зачету по дисциплине «Психология экстремальных и кризисных ситуаций»

54. Дайте определение экстремальной психологии как отрасли психологической науки.
55. Что изучает экстремальная психология?
56. Сформулируйте определение экстремальной ситуации.
57. Определите основные признаки экстремальной ситуации.
58. Какие факторы определяют экстремальность ситуации?
59. Определите признаки стихийного бедствия как катастрофической ситуации.
60. Предложите классификацию признаков чрезвычайной ситуации.
61. Сформулируйте общие характеристики понятия «дефицит времени». В чем заключается его опасность для психологического состояния личности?
62. Дайте определение понятия «гиподинамия» и «гипокинезия».
63. При каких условиях возникает «информационный стресс»?
64. Сформулируйте понятие «стресс», виды и типы стрессов.
65. Теория стресса Г.Селье.
66. Какие последствия могут возникнуть после травматического события.
67. Дайте определение «фрустрация».
68. Сформулируйте понятие «паника». Дайте основные характеристики паники.
69. В чем заключается готовность к деятельности в экстремальной ситуации?
70. Дайте определение понятия «кризис».
71. Назовите основные компоненты кризисного состояния.
72. Раскройте основную типологию кризисов.
73. В чем заключается сущность медицинского и психологического подходов к кризисным состояниям?
74. Понятие и принцип действия острых стрессовых реакций.
75. Назовите основные принципы диагностики ОСР.
76. Сформулируйте основные методы помощи при различных реакциях на стресс.
77. Плач, истероидные реакции, нервная дрожь.
78. Страх, двигательное возбуждение, агрессия.
79. Ступор, апатия.
80. В чем заключаются основные принципы работы с «жертвой» при ведении аварийно-спасательных работ.
81. Раскройте основной смысл сущность понятия дебрифинг.
82. Организация процесса дебрифинга.
83. Общий алгоритм проведения дебрифинга.
84. Сформулируйте определение понятия «стихийное массовое поведение».
85. Какие виды скопления людей вы знаете?
86. Расскажите об особенностях панической толпы.
87. Какие средства борьбы с панической толпой вы знаете?
88. Раскройте основные принципы профилактики образования толпы.
89. Какие принципы безопасного нахождения в толпе вы знаете?
90. Дайте определение понятия «суицид».
91. Какие основные виды и формы суицидального поведения вы знаете?
92. Назовите противопоказания для психолога при работе с суицидентом.
93. Назовите основные принципы общей схемы экстренной психологической помощи при попытке самоубийства.
94. Какие суицидальные и антисуицидальные факторы вы знаете?
95. В чем заключается специфика работы с суицидентами в зависимости от их возраста, пола и положения в обществе?
96. Дайте определения понятия «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство».
97. Какие диагностические критерии ПТСР вы знаете?
98. Назовите основные модели ПТСР.

99. Какова цель организации «Горячей линии»?
100. При каких условиях открывается ГЛ?
101. Перечислите основные этапы организации работы телефона «Горячая линия»
102. Что входит в обязанности специалиста, работающего на ГЛ?
103. Сформулируйте понятие «Горе». Что такое патологическое горе?
104. Каковы основные задачи горя?
105. Назовите основные фазы нормального горевания.
106. В чем заключается специфика детского горя? Как оказать помощь горящему ребенку?

## 2. Тестовые материалы

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2.Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3.Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4.Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5.Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

6.Стессовая реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

- а) эмоционально-поведенческой;
- б) когнитивной;
- в) вегетативной;
- г) социально-психологической.

7.Активным, преимущественно сознательным усилием человека, направленным на овладение ситуацией или проблемой, является:

- а) механизм защиты;
- б) копинг-механизм;
- в) рационализация;
- г) нет правильного ответа.

8.Процесс установления контакта между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, необходимой для совместной деятельности и сотрудничества – это:

- а) перефразирование;
- б) общение;
- в) работа с пострадавшими.

9. К видам общения НЕ относится:

- а) вербальное;

- б) невербальное;
- в) паранормальное;
- г) паравербальное.

10. Общение с временно изолированным пострадавшим включает в себя:

- а) общение с пострадавшим в течение аварийно-спасательных работ;
- б) общение с пострадавшим уже после его извлечения;
- в) все ответы правильные;
- г) нет правильного ответа.

11. Острые стрессовые реакции возникают:

- а) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- б) в течение нескольких лет после события;
- в) в момент события, длительностью до нескольких дней.

11. Острые стрессовые реакции возникают:

- а) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- б) в течение нескольких лет после события;
- в) в момент события, длительностью до нескольких дней.

12. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:

- а) плач;
- б) истероидная реакция;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

13. 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:

- а) агрессия;
- б) истероидная реакция;
- в) страх;
- г) плач.

14. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил, относятся к реакции:

- а) ступор;
- б) апатия;
- в) нервная дрожь;
- г) страх.

15. Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:

- а) плач;
- б) ступор;
- в) страх;
- г) другая реакция.

16. Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

- а) страхе;
- б) психомоторном возбуждении;
- в) нервной дрожи;
- г) другой реакции.

16. Является ли дебрифинг терапевтической процедурой:

- а) нет
- б) да
- в) снижает интенсивность симптомов и предупреждает развитие травмы
- г) нет правильного ответа

17. Время проведения дебрифинга:

- а) не позднее 24 часов после ЧС

- б) не ранее 72 часов
- в) не позднее 48 часов
- г) не имеет кардинального значения

18. Сколько времени может длиться одна сессия дебрифинга:

- а) от часа до двух часов
- б) время не ограничено
- в) от 4 до пяти часов
- г) сколько захочет группа

19. Самое главное правило проведения дебрифинга:

- а) конфиденциальность
- б) молчание
- в) громкие споры
- г) нет правильного ответа

20. На какой срок происходит планирование в заключительной фазе проведения дебрифинга:

- а) краткосрочная
- б) среднесрочная
- в) долгосрочная
- г) все ответы правильные

Ключ: 1а,2б,3а,4в,5а,6а,7б,8б,9б,10в11в,12в,13б,14в,15б,16а,  
17а,18в,19в,20а

Тема 6. Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей

Вопросы для устного опроса:

- 4. Понятие «стихийное массовое поведение людей» в экстремальных ситуациях.
- 5. Основные механизмы образования толпы и виды толп.
- 6. Профилактика образования толпы

Тема 7. Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида

Вопросы для устного опроса:

- 6. Понятие «суицид».
- 7. Мифы и предубеждения в понимании суицидального поведения.
- 8. Виды и формы суицидального поведения.
- 9. Суицидальные и антисуицидальные факторы.
- 10. Общая схема экстренной психологической помощи при попытке самоубийства.

Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностирование и коррекция

Вопросы для устного опроса:

- 5. Стресс. Травматический стресс, ПТСР. Исторический обзор.
- 6. Диагностические критерии ПТСР.
- 7. Теоретические модели ПТСР.
- 8. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы

Тема 9. Принципы работы на «горячей линии»

Вопросы для устного опроса:

- 3. «Горячая линия» как участок работы психолога на ЧС.
- 4. Этапы организации работы телефона «Горячая линия».

Тема 10. Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.

Вопросы для устного опроса:

6. Понятие горя. Патологическое горе. Задачи работы с горем.
7. Фазы нормального переживания горя.
8. Помощь горюющему.
9. Психологические особенности детского горя.
10. Помощь горюющему ребенку

Вопросы для тестирования:

21. 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:

- а) психомоторное возбуждение;
- б) агрессия;
- в) истероидная реакция;
- г) другая реакция.

22. Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:

- а) страх;
- б) агрессия;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

23. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:

- а) апатия;
- б) истероидная реакция;
- в) ступор;
- г) другая реакция.

24. К механизмам образования толпы относятся:

- а) общая цель;
- б) слухи;
- в) сплоченность группы;
- г) нет правильных ответов.

25. К разновидностям толпы относят:

- а) политическая;
- б) активная;
- в) легкая;
- г) нет правильного ответа.

26. Суицид – это:

- а) определенное состояние человека;
- б) форма кризисного реагирования;
- в) форма стресса;
- г) другое.

27. К видам суицида относят:

- а) эмоциональный;
- б) когнитивный;
- в) аффективный;
- г) поведенческий.

28. Чаще суицидальные попытки совершают:

- а) мужчины;

- б) женщины;
- в) дети;
- г) бабушки.

29. Информация, доводящаяся до пострадавших должна быть:

- а) Достоверной;
- б) Дозированной;
- в) Лаконичной;
- г) Точной;
- д) Своевременной;
- е) Периодичной;
- ж) Успокаивающей;
- з) нет правильных ответов;
- и) все ответы правильные.

30. К основным психологическим характеристикам толпы обычно относят:

- А) кратковременность и бесструктурность скопления множества людей;
- Б) наличие общей осознанной цели
- В) отсутствие контактности у людей

31. Неорганизованность общность людей, возникающая в связи с каким-либо неожиданным событием, называется:

- А) экспрессивной толпой
- Б) случайной толпой
- В) конвенциональной толпой

32. Общность людей, отличающаяся особой силой массового проявления эмоций и чувств, называется:

- А) экспрессивной толпой
- Б) случайной толпой
- В) конвенциональной толпой

33. Скопление людей, охваченных чувством страха, стремлением избежать некой воображаемой или реальной опасности, называется:

- А) панической толпой
- Б) агрессивной толпой
- В) стяжательской толпой

34. К способам управления толпой относят:

- А) переориентирование внимания
- Б) обращение к участникам толпы по конкретным ФИО
- В) использование ритмичной музыки
- Г) все вышеперечисленное

35. Какие группы факторов приводят к возникновению ПТСР:

а) Факторы, связанные с травматическим событием: тяжесть травмы, ее неконтролируемость

б) защитные факторы: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, механизмы совладания

в) факторы риска: возраст на момент травматизации, отрицательный прошлый опыт, психические расстройства в анамнезе, низкий интеллект и социоэкономический уровень

г) все вышеперечисленное

36. Процесс возникновения ПТСР:

а) острое стрессовое расстройство + травматический стресс + посттравматическое стрессовое расстройство

б) стресс-фактор + стрессовое событие + общий дистресс

в) острое стрессовое событие + посттравматическое стрессовое расстройство + посттравматическое расстройство личности

г) нет правильного ответа

37. Кем принимается решение об открытии «Горячей линии» в случае ЧС федерального масштаба:

- а) Начальником Национального Центра управления в кризисных ситуациях МЧС РФ
- б) Начальников Главного управления МЧС РФ в субъекте, где произошло ЧС
- в) Министром МЧС РФ
- г) нет правильного ответа

38. В каком режиме организовано дежурство на «Горячей линии»

- а) в круглосуточном режиме
- б) в двенадцатичасовом режиме
- в) в свободном режиме
- г) нет правильного ответа

39. Информировуются ли средства массовой информации по телефону «Горячая линия»

- а) в обязательном порядке
- б) нет, ни при каких обстоятельствах
- в) по выбору специалиста психологической службы
- г) нет правильного ответа

40. Сколько фаз переживания нормального горя вы знаете

- а) четыре фазы
- б) две фазы
- в) шесть фаз
- г) нет правильного ответа

Ключи к тесту: 21г,22а,23б,24а,25г,26б,27в,28а,29а,30б,31б,32а,33а,34г,35г,36а,37а,38а,39б,40а

## **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ «Психология экстремальных и кризисных ситуаций»**

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2.Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3.Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4.Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5.Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

6. Стессовая реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

- а) эмоционально-поведенческой;
- б) когнитивной;
- в) вегетативной;
- г) социально-психологической.

7. Активным, преимущественно сознательным усилием человека, направленным на овладение ситуацией или проблемой, является:

- а) механизм защиты;
- б) копинг-механизм;
- в) рационализация;
- г) нет правильного ответа.

8. Процесс установления контакта между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, необходимой для совместной деятельности и сотрудничества – это:

- а) перефразирование;
- б) общение;
- в) работа с пострадавшими.

9. К видам общения НЕ относится:

- а) вербальное;
- б) невербальное;
- в) паранормальное;
- г) паравербальное.

10. Общение с временно изолированным пострадавшим включает в себя:

- а) общение с пострадавшим в течение аварийно-спасательных работ;
- б) общение с пострадавшим уже после его извлечения;
- в) все ответы правильные;
- г) нет правильного ответа.

11. Острые стрессовые реакции возникают:

- а) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- б) в течение нескольких лет после события;
- в) в момент события, длительностью до нескольких дней.

12. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:

- а) плач;
- б) истероидная реакция;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

13. 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:

- а) агрессия;
- б) истероидная реакция;
- в) страх;
- г) плач.

14. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил, относятся к реакции:

- а) ступор;

- б) апатия;
- в) нервная дрожь;
- г) страх.

15.Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:

- а) плач;
- б) ступор;
- в) страх;
- г) другая реакция.

16.Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

- а) страхе;
- б) психомоторном возбуждении;
- в) нервной дрожи;
- г) другой реакции.

16. Является ли дебрифинг терапевтической процедурой:

- а) нет
- б) да
- в) снижает интенсивность симптомов и предупреждает развитие травмы
- г) нет правильного ответа

17. Время проведения дебрифинга:

- а) не позднее 24 часов после ЧС
- б) не ранее 72 часов
- в) не позднее 48 часов
- г) не имеет кардинального значения

18. Сколько времени может длиться одна сессия дебрифинга:

- а) от часа до двух часов
- б) время не ограничено
- в) от 4 до пяти часов
- г) сколько захочет группа

19. Самое главное правило проведения дебрифинга:

- а) конфиденциальность
- б) молчание
- в) громкие споры
- г) нет правильного ответа

20. На какой срок происходит планирование в заключительно фазе провежения дебрифинга:

- а) краткосрочная
- б) среднесрочная
- в) долгосрочная
- г) все ответы правильные

21.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:

- а) психомоторное возбуждение;
- б) агрессия;
- в) истероидная реакция;
- г) другая реакция.

22.Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:

- а) страх;
- б) агрессия;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

23. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:

- а) апатия;
- б) истероидная реакция;
- в) ступор;
- г) другая реакция.

24. К механизмам образования толпы относятся:

- а) общая цель;
- б) слухи;
- в) сплоченность группы;
- г) нет правильных ответов.

25. К разновидностям толпы относят:

- а) политическая;
- б) активная;
- в) легкая;
- г) нет правильного ответа.

26. Суицид – это:

- а) определенное состояние человека;
- б) форма кризисного реагирования;
- в) форма стресса;
- г) другое.

27. К видам суицида относят:

- а) эмоциональный;
- б) когнитивный;
- в) аффективный;
- г) поведенческий.

28. Чаще суицидальные попытки совершают:

- а) мужчины;
- б) женщины;
- в) дети;
- г) бабушки.

29. Информация, доводящаяся до пострадавших должна быть:

- а) Достоверной;
- б) Дозированной;
- в) Лаконичной;
- г) Точной;
- д) Своевременной;
- е) Периодичной;
- ж) Успокаивающей;
- з) нет правильных ответов;
- и) все ответы правильные.

30. К основным психологическим характеристикам толпы обычно относят:

- А) кратковременность и бесструктурность скопления множества людей;
- Б) наличие общей осознанной цели
- В) отсутствие контактности у людей

31. Неорганизованность общность людей, возникающая в связи с каким-либо неожиданным событием, называется:

- А) экспрессивной толпой
- Б) случайной толпой
- В) конвенциональной толпой

32. Общность людей, отличающаяся особой силой массового проявления эмоций и чувств, называется:

- А) экспрессивной толпой

- Б) случайной толпой
- В) конвенциональной толпой

33. Скопление людей, охваченных чувством страха, стремлением избежать некой воображаемой или реальной опасности, называется:

- А) панической толпой
- Б) агрессивной толпой
- В) стяжательской толпой

34. К способам управления толпой относят:

- А) переориентирование внимания
- Б) обращение к участникам толпы по конкретным ФИО
- В) использование ритмичной музыки
- Г) все вышеперечисленное

35. Какие группы факторов приводят к возникновению ПТСР:

- а) Факторы, связанные с травматическим событием: тяжесть травмы, ее неконтролируемость
- б) защитные факторы: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, механизмы совладания
- в) факторы риска: возраст на момент травматизации, отрицательный прошлый опыт, психические расстройства в анамнезе, низкий интеллект и социоэкономический уровень
- г) все вышеперечисленное

36. Процесс возникновения ПТСР:

- а) острое стрессовое расстройство + травматический стресс + посттравматическое стрессовое расстройство
- б) стресс-фактор + стрессовое событие + общий дистресс
- в) острое стрессовое событие + посттравматическое стрессовое расстройство + посттравматическое расстройство личности
- г) нет правильного ответа

37. Кем принимается решение об открытии «Горячей линии» в случае ЧС федерального масштаба:

- а) Начальником Национального Центра управления в кризисных ситуациях МЧС РФ
- б) Начальников Главного управления МЧС РФ в субъекте, где произошло ЧС
- в) Министром МЧС РФ
- г) нет правильного ответа

38. В каком режиме организовано дежурство на «Горячей линии»

- а) в круглосуточном режиме
- б) в двенадцатичасовом режиме
- в) в свободном режиме
- г) нет правильного ответа

39. Информироваются ли средства массовой информации по телефону «Горячая линия»

- а) в обязательном порядке
- б) нет, ни при каких обстоятельствах
- в) по выбору специалиста психологической службы
- г) нет правильного ответа

40. Сколько фаз переживания нормального горя вы знаете

- а) четыре фазы
- б) две фазы
- в) шесть фаз
- г) нет правильного ответа

Ключи для теста: 1а,2б,3а,4в,5а,6а,7б,8б,9б,10в,11в,12в,13б,14в,15б,16а,17а,18в,19в,20а,21г,22а,23б,24а,25г,26б,27в,28а,29а,30б,31б,32а,33а,34г,35г,36а,37а,38а,39б,40а



### 3. Открытые задания

**Задания для моделирования ситуаций по курсу «Экстремальная психология и психологическое сопровождение в трудных жизненных ситуациях»:**

**Тема 1. Острые стрессовые реакции. Работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях.**

Цель упражнения: отработать навыки оказания психологической помощи людям с признаками ОСР в экстремальной ситуации

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на подгруппы из четырех человек. Двое выполняют функции пострадавших, двое – психологов.

Задание 1: На улице вы видите человека, лежащего на тротуаре ( Пострадавший 1). Вокруг него с криками мечется другой человек (Пострадавший 2). Из его обрывочных высказываний вы узнаете, что его родственнику (Пострадавшему 1) внезапно стало плохо, у него проблемы с сердцем. Определить острую стрессовую реакцию и оказать помощь

Задание 2: Взрыв бытового газа. Пострадавший 1 демонстрирует острую стрессовую реакцию: неподвижно сидит на месте, практически не разговаривает. Пострадавший 2 демонстрирует острую стрессовую реакцию: бегаёт, кричит, заламывает руки, громкие рыдания. Определить острую стрессовую реакцию и оказать помощь.

**Тема 2. Принципы работы на «горячей линии»**

Цель упражнения: отработать навыки оказания психологической помощи людям в экстремальной ситуации при помощи телефона «Горячая линия»

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на пары.

Задание 3: В результате пожара, произошедшего в стационаре больницы, пострадали люди, есть информация о погибших. На телефон ГЛ обратился представитель СМИ, которому необходимо узнать как можно больше сенсационной информации.

Задание для консультанта: ответить на звонок и выяснить, какая информация интересует звонящего.

Задание 4 На телефон ГЛ обратился ребенок двенадцати лет с вопросом о местонахождении и судьбе своей бабушки, которая вчера легла в больницу, где произошел пожар. Бабушка является единственным опекуном ребенка.

Задание для консультанта: найти в списках фамилию разыскиваемой и дать информацию, с учетом специфики построения разговора с несовершеннолетним.

Задание 5 В результате пожара, произошедшего в стационаре больницы, пострадали люди, есть информация о погибших. На телефон ГЛ обратилась женщина, которая разыскивает своего сына, находившегося на лечении в терапевтическом отделении. Накануне вечером мать общалась с сыном по телефону, но на данный момент телефон не «доступен». Фамилия молодого человека значится в списках погибших.

Задание для консультанта: Найти в списках фамилию разыскиваемого и правильно дать информацию.

Задание 6. На телефон ГЛ обратился отец несовершеннолетнего пациента, фамилия которого числится в списках пострадавших. Список отец увидел в интернете. У обратившегося мужчины есть заболевания сердца.

Задание для консультанта: найти в списках фамилию разыскиваемого и дать информацию.

Задание 7 На телефон ГЛ обратился мужчина, который утверждает, что во всем виноваты, и в пожаре тоже, шпионы иностранных государств, которые также являются его соседями.

Задание для консультанта: Выстроить алгоритм работы с данным абонентом.

**Тема 3 Психология горя. Специфика оказания психологической помощи людям, перенесшим потерю близких.**

Цель упражнения: отработать навыки психологической помощи людям, переживающим горе на различных стадиях.

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на четыре подгруппы. Каждой из четырех групп выдается карточка с описанием картины нормального или патологического горя. Группам дается по 7 минут на то, чтобы участники группы обсудили описанный случай, определили стадию переживания горя, а также предложили свой алгоритм действия оказания помощи.

**Задание 8.** В результате ЧС мужчина потерял своего старшего брата, с которым они были очень близки. После похорон мужчина оборвал все нити, связывающие его с внешним миром. Мир, по его мнению, стал опасен, верить никому нельзя. Близких родственников у мужчины не осталось, друзей он со временем растерял. Мужчина практически перестал выходить из дома, а на «хлеб» зарабатывает переводами, общаясь с работодателем через курьера в определенные дни.

**Задание для консультанта:** отработать навыки вступления в контакт с пострадавшим в период острого горя.

**Задание 9.** В результате ЧС женщина потеряла младшего сына. Муж и старший сын-подросток не пострадали. Женщина находится в апатии, ни на кого в семье не обращает внимания, все свое свободное время проводит в комнате младшего сына, где все сохраняется так, как было при его жизни. У старшего сына возникли проблемы в школе, он подавлен, но мать не обращает на него никакого внимания.

**Задание для консультанта:** определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

**Задание 10.** В ДТП погибает молодой человек. Его матери о произошедшем сообщили друзья молодого человека, ехавшие с ним в одной машине, но получившие только легкие травмы. На сообщение женщина отреагировала фразой: «Что это за шутки? Как вам не стыдно!» на опознание приехали отец и мать погибшего. Женщина сидела очень тихо, не проявляя практически никаких эмоций, не плакала. На вопросы о самочувствии ответила с третьего раза, медленно сказала, что все нормально.

**Задание для консультанта:** определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

**Задание 11** Произошла трагедия: летом утонули два подростка, брат с сестрой. Мать погибших детей (42 года) по мнению окружающих «держалась»: ходила на работу, занималась домашними делами и не проявляла видимых признаков горя. Внешне она стала безэмоциональной, несколько заторможенной, ходила с серым лицом. Не прошло и двух месяцев, как женщина заявила, что решила снова родить ребенка.

**Задание для консультанта:** определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

**Задание 12.** Пожар в шахте. Молодая женщина ждет, пока поднимут тело ее брата. Состояние стабильное, она старается поддержать остальных родственников. После того, как тело ее брата подняли, она уединяется, не проявляет сильных эмоций: лежит, разговаривает очень медленно. Отказывается от любой деятельности. Ссылаясь на слабость и плохое самочувствие.

**Задание для консультанта:** определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

**Задание 13** Произошла трагедия: летом утонули два подростка, брат с сестрой. Отец погибших детей первое время после трагедии не верил, что это произошло именно с его детьми, но через несколько дней, осознав случившееся, впервые заплакал. Мужчина стал пытаться выяснить подробности случившегося и найти виновных.

**Задание для консультанта:** определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

#### **Тема 4. Кризисная интервенция и дебрифинг при психической травме.**

Цель упражнения выработать навыки и умения проводить дебрифинг с пострадавшими и родственниками погибших и пострадавших. Для выполнения упражнения выбирается ведущий дебрифинга из состава студенческой группы, остальные представляют пострадавших.

Задание 14. Предоставить группе возможность вспомнить и воспроизвести любое значимое для группы событие методом дебрифинга.

**Тема 5. Основные принципы психологической работы при большом скоплении людей.**

Цель упражнения выработать навыки работы при большом скоплении людей. Уметь ориентироваться при различных видах толпы.

Для выполнения упражнения разделить группу на психологов ( два человека) и пострадавших.

Задание 15. Произошло ДТП с жертвами и пострадавшими, образовалась толпа.

Задание для консультанта: определит тип толпы и виды ОСР у пострадавших, а также указать алгоритм работы с окказиональной толпой.

Задание 16. Произошел крупный пожар в Торговом Центре. Образовавшаяся толпа ведет себя панически.

Задание для консультанта: определить вид толпы, масштаб, деструктивные последствия и назвать алгоритм действий в отношении панической толпы.

**Тема 6. Понятие суицидального поведения. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида.**

Цель выполнения упражнения отработать навыки оказания помощи при попытке суицида.

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на пары.

Задание 17. Женщина 25 лет. Стоит на крыше. Из разговора с матерью стало известно, что от женщины ушел муж, в это же время она потеряла работу. Отношения с матерью конфликтные. Накануне произошедшего, пострадавшая была в состоянии алкогольного опьянения. Попыток суицида не было, но в 13-14 лет пострадавшая угрожала своим родителям покончить жизнь самоубийством.

Задание для консультанта: оценить летальность, предположить, какие ресурсы могут быть найдены, что может послужить поворотом на 180 градусов.

Задание 18. Женщина 45 лет. Долгое время не может найти работу, дети разъехались, осталась одна. Поддерживает хорошие, дружеские отношения с соседкой. Вернувшись с работы, соседка обнаружила у себя в двери прощальную записку своей приятельницы. На просьбы открыть дверь, женщина отвечает отказом. Судя по голосу, женщина не принимала алкоголя или наркотиков.

Задание для консультанта: оценить летальность, предположить, какие ресурсы могут быть найдены, что может послужить поворотом на 180 градусов.

**Тема 7. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностирование и коррекция.**

Цель упражнения выработать навыки и умения при диагностировании ПТСР.

Для выполнения упражнения разделить группу на пары.

Задание 19. Мужчина 45 лет. Участник боевых действий. Жалобы на плохой сон с кошмарами и агрессивное поведение по отношению к близким.

Задание для консультанта: Диагностировать ПТСР и рассказать алгоритм дальнейших действий.

Задание 20. Женщина 20 лет. Рассказывает о своих странных реакциях на красный цвет. Испытывает различные негативные реакции. С чем это связано, не помнит.

Задание для консультанта: Диагностировать ПТСР и рассказать алгоритм дальнейших действий.