

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

факультет клинической психологии

Оценочные материалы по дисциплине

Психология экстремальных ситуаций

(приложение к рабочей программе дисциплины)

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

**Ростов-на-Дону
2025**

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)*

профессиональных (ПК)

Код и наименование профессиональной компетенции	Индикатор(ы) достижения профессиональной компетенции
ПК-2 Способен разрабатывать и внедрять комплексные личностно- и социально-ориентированные программы психопрофилактики, психологической коррекции и клинико-социальной реабилитации, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения с учетом предметной специфики, а также факторов риска и дезадаптации	ИД 2 ПК-2 Знает теоретико-методологические основы, психологические категории и методы психологии экстремальных и кризисных ситуаций. ИД 3 ПК-2 Способен оказывать психологическую помощь при обращении в кризисных и экстремальных ситуациях. ИД 4 ПК-2 Способен разрабатывать программы психологической помощи, психообразовательные мероприятия в кризисных ситуациях, а также на всех этапах профилактического, лечебного или реабилитационного процесса.

2. Виды оценочных материалов в соответствии с формируемыми компетенциями

Наименование компетенции	Виды оценочных материалов	количество заданий на 1 компетенцию
ПК-2	Задания закрытого типа	25 с эталонами ответов
	Задания открытого типа	75 с эталонами ответов

ПК-2

Задания закрытого типа

1. Выберите основное мероприятия оказание помощи при ступоре:

- 1) Лишить пострадавшего внимания окружающих
- 2) Заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение
- 3) Неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть

Эталон ответа: 3. Неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть

2. Выберите основное мероприятия оказание помощи при плаче:

- 1) Дать поплакать и вывести на разговор
- 2) Говорить тихо, медленно и четко
- 3) Успокоить, укатать, дать горячий чай

Эталон ответа: 1. Дать поплакать и вывести на разговор

3. Выберите основное мероприятия оказание помощи при активном неудержимом движении:

- 1) Неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть
- 2) Говорить тихо, медленно и четко
- 3) Заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение

Эталон ответа: 3. Заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение

4. Посттравматическое стрессовое расстройство:

- 1) Психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям
- 2) Тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющийся психотравмирующих ситуаций
- 3) Психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в чувстве неконтролируемого страха или тревоги

Эталон ответа: 2. Тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющийся психотравмирующих ситуаций

5. Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияние экстремальных ситуаций являются:

- 1) Безотлагательность
- 2) Приближенность к месту событий
- 3) Оба варианта верны
- 4) Нет верного ответа

Эталон ответа: 3. Оба варианта верны

6. Ситуация для человека становится экстремальной в силу:

- 1) Ее негативных последствий
- 2) Мнений и взглядов других людей, считающих ее таковой
- 3) Субъективного переживания самим человеком ее как таковой

Эталон ответа: 1. Ее негативных последствий

7. Посттравматическое стрессовое расстройство:

- 1) Психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.
- 2) Тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций
- 3) Психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в чувстве неконтролируемого страха или тревоги

Эталон ответа: 2. 2) Тяжелое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций

8. Назовите ученого, который впервые описал острую реакцию на стресс

- 1) Дж. Форд
- 2) У. Кэннон
- 3) К. Куртуа

Эталон ответа: 2. У. Кэннон

9. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер:

- 1) Кризисная
- 2) Стрессовая
- 3) Пугающая

Эталон ответа: 1. Кризисная

10. Одним из основных признаков экстремальной ситуации служат непреодолимые препятствия к осуществлению, которые можно рассматривать как непосредственную угрозу реализации поставленной цели или задуманного действия, так ли это

- 1) Нет
- 2) Да
- 3) Отчасти

Эталон ответа: 2. Да

11. У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы

- 1) Галлюцинации
- 2) Бред
- 3) Ода варианта верны
- 4) Нет верного ответа

Эталон ответа: 3. Ода варианта верны

12. К общим признакам экстремальной ситуации относи(я)тся

- 1) Состояние психической напряженности и различные реакции человека на экстремальность окружающей обстановки, преодоление которой имеет для него большое значение
- 2) Наличие непреодолимых трудностей, осознание угрозы или непреодолимого препятствия на пути реализации каких-либо конкретных целей
- 3) Оба варианта верны
- 4) Нет верного ответа

Эталон ответа: 3. Оба варианта верны

13. Психологическая поддержка является составной частью первой помощи, так ли это

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Иногда

Эталон ответа: 1. Да

14. Такие условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (неожиданного) изменения их состояния, приводящего к появлению и действию дезадаптирующих факторов

- 1) Чрезвычайные условия
- 2) Экстремальные условия
- 3) Спонтанные условия

Эталон ответа: 2. Экстремальные условия

15. Одно из направлений прикладной психологии, которое исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях

- 1) Ситуационная психология
- 2) Психология чрезвычайных ситуаций
- 3) Психология экстремальных ситуаций

Эталон ответа: 3. Психология экстремальных ситуаций

16. Стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье:

- 1) Стадия адаптации
- 2) Стадия страха
- 3) Стадия тревоги
- 4) Стадия истощения
- 5) Стадия сопротивления
- 6) Стадия конфликта

Эталон ответа: 3. Стадия тревоги. 4. Стадия истощения. 5. Стадия сопротивления

17. Типы переживаний в кризисных ситуациях по В. Василюку:

- 1) Депрессивные
- 2) Гедонистические
- 3) Реалистические
- 4) Экзистенциальные
- 5) Ценностные
- 6) Творческие
- 7) Трансцендентные

Эталон ответа: 2. Гедонистические. 3. Реалистические. 5. Ценностные. 6. Творческие.

18. Задачами психотерапии являются (несколько ответов)

- 1) Решение проблем пациента
- 2) Помощь пациенту в осознании себя и своих возможностей (ресурсов)
- 3) Поощрение свободного выражения чувств
- 4) Советы пациенту как правильно поступать в тех или иных ситуациях
- 5) Помощь пациенту в освоении и проверке новых способов мышления и поведения за пределами психотерапевтической ситуации
- 6) Помощь пациенту в осознании своих проблем

Эталон ответа: 2. Помощь пациенту в осознании себя и своих возможностей (ресурсов) 3. Поощрение свободного выражения чувств 5. Помощь пациенту в освоении и проверке новых способов мышления и поведения за пределами психотерапевтической ситуации 6. Помощь пациенту в осознании своих проблем

19. В основе депрессивных расстройств по мнению КПТ лежит:

- 1) органический компонент
- 2) иррациональные негативные мысли
- 3) травмирующий детский опыт
- 4) невербализованные чувства

Эталон ответа: 2. Иррациональные негативные мысли

20. Поведенческая терапия ставит перед собой цель:

- 1) увеличить поведенческий репертуар
- 2) сделать клиента более самодостаточным
- 3) избавить клиента от психологических комплексов
- 4) разрешить клиенту реализовывать свои фантазии

Эталон ответа: 1. Увеличить поведенческий репертуар

21. Поведенческая терапия ставит перед собой цель:

- 1) увеличить поведенческий репертуар
- 2) сделать клиента более самодостаточным
- 3) избавить клиента от психологических комплексов
- 4) разрешить клиенту реализовывать свои фантазии

Эталон ответа: 1. Увеличить поведенческий репертуар

22. Проблема отчуждения человека рассматривалась сторонниками

- 1) негативизма
- 2) психоанализа
- 3) гипнотерапии
- 4) экзистенциализма

Эталон ответа: 4. Экзистенциализма

23. В клиент-центрированной психотерапии создание эмпатической коммуникации позволяет

- 1) избежать контрпереноса
- 2) создать контрперенос
- 3) избежать переноса
- 4) создать перенос

Эталон ответа: 3. Избежать переноса

24. С точки зрения гештальт-терапии депрессию могут вызвать

- 1) внутренние бессознательные противоречия
- 2) нарушенные межличностные отношения
- 3) незавершенные действия
- 4) неотрагированные детские неврозы

Эталон ответа: 3. Незавершенные действия

25. К наиболее характерным признакам вегетативных проявлений тревоги относят

- 1) брадикардию
- 2) тахикардию, чувство нехватки воздуха, потливость
- 3) нарушение пигментации кожи
- 4) сухость кожных покровов

Эталон ответа: 2. Тахикардию, чувство нехватки воздуха, потливость

Задания открытого типа

1. Что понимают под психологией экстремальных ситуаций и что является ее предметом

Эталон ответа:

Психология экстремальных ситуаций – направление психологической науки, изучающее общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в непривычных условиях существования: во время нахождения в зоне ЧС, работе в экстремальных ситуациях, требующих немедленного реагирования и т.д. Предметом психологии экстремальных ситуаций является психика, определенным образом реагирующая на воздействие экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, процесс переживания этого воздействия, возможные последствия и способы его коррекции. Экстремальные условия характеризуются измененной афферентацией (специфическое реагирование организма при резко измененных условиях существования), измененной информационной структурой, социально-психологическими ограничениями и наличием фактора риска.

2. Что понимают под экстремальной ситуацией.

Эталон ответа:

Экстремальная ситуация – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной ценности, благополучию. Экстремальная ситуация подразумевает отсутствие у человека «опыта» взаимодействия с ней и наличие необходимости немедленно начать действовать. Экстремальной ситуацией делает не только действительная угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше восприятие происходящего.

3. Назовите факторы, определяющие степень экстремальности.

Эталон ответа:

-Эмоциогенное воздействие, связанное с опасностью, новизной, повышенной трудностью и ответственностью ситуации. -Дефицит или избыток необходимой информации. -Чрезмерное

психическое и физическое напряжение. -Воздействие неблагоприятных климатических условий. -Наличие голода, жажды. -Сила, продолжительность, масштаб, внезапность, стадия развития чрезвычайной ситуации и степень готовности к ней.

4. Перечислите стадии чрезвычайной ситуации.

Эталон ответа:

1.Стадия зарождения – постепенное накопление отрицательных эффектов, приводящих к возникновению неблагоприятной ситуации. 2.Стадия инициирования – начало развития ЧС. 3.Стадия кульминации – пик катастрофы, когда разрушающее воздействие наиболее высоко. 4. Стадия затухания. 5.Стадия ликвидации последствий.

5. Перечислите классификации чрезвычайных ситуаций.

Эталон ответа:

-По природе возникновения: техногенные; природные; социальные; экологические. -По масштабу распространения: локальные; объектовые; местные; национальные; региональные, глобальные. -По степени внезапности: внезапные (непрогнозируемые); ожидаемые (прогнозируемые). -По скорости возникновения: стремительные; быстро распространяющиеся; умеренные. -По продолжительности действия: кратковременные; затяжные.

6. Что понимают под кризисной ситуацией.

Эталон ответа:

Кризисная ситуация – это ситуация, которая требует от человека значительных перемен за короткий промежуток времени, главным образом в представлениях о мире и себе. Эти перемены могут носить как позитивный, так и негативный характер. Кризис возникает в ситуациях, когда ранее приобретенные образцы поведения становятся недостаточны или «устарели» для преодоления сложных обстоятельств.

7. Что понимают под стрессом и стрессором.

Эталон ответа:

Стресс – это неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз. Стрессор обладает лишь способностью возбуждать стрессовую реактивность. Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса.

8. Перечислите стадии развития стресса.

Эталон ответа:

1.Стадия тревоги – мобилизация энергетических ресурсов в ожидании какого-либо серьезного события или воздействия на организм. 2.Стадия сопротивления – на данном этапе организм начинает работать на износ, пытаясь решить трудности, сложности, возникшие перед ним, хотя все ресурсы расходуются достаточно сбалансировано. 3. Стадия истощения – человек чувствует усталость, подавленность, работоспособность снижается к нулю.

9. Перечислите 5 основных задач копинга (по Козну и Лазарусу).

Эталон ответа:

-Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности. -Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций. -Поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах. -Поддержание эмоционального равновесия. -Поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

10. Назовите стадии переживаний, которые проходят люди, находящиеся в тяжёлом горе

Эталон ответа:

1. Шок - обычен в начальных стадиях, следующих за утратой. 2. Отрицание - неприятие трудного факта, протест или злоба по отношению к смерти. 3. Злоба (возникает тогда, когда стихает первый шок. 4. Торг (делка) состояние и действия, в результате совершения которых, как думают люди, что-то может измениться. 5. Депрессия - сожаление о своих плохих поступках. 6. Принятие смирение с фактом утраты.

11. Перечислите этапы работы с пациентами после ампутации конечности в рамках экзистенциального подхода.

Эталон ответа:

1. Облегчение актуального болезненного состояния. 2. Эмоциональная поддержка и восстановление внутреннего равновесия пострадавших. 3. Активизация ресурсных переживаний - использование ресурсов воображения и эмоциональной памяти. 4. Перевод когнитивной оценки травмирующей ситуации из однозначно негативной, в ситуацию экстремальную, из которой он может и должен извлечь определённые уроки. 5. Обретение нового знания себя, своего внутреннего потенциала; принятие себя со всеми достоинствами и недостатками. 6. Восстановление позитивной жизненной перспективы

12. Перечислите задачи когнитивно-поведенческой психотерапии.

Эталон ответа:

- Осознать влияние мыслей на эмоции и поведение
- Научиться выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними.
- Исследовать негативные автоматические мысли и аргументы, поддерживающие и опровергающие их.
- Заменить ошибочные когниции на более рациональные мысли.
- Обнаружить и изменить дезадаптивные убеждения, формирующие благоприятную почву для возникновения когнитивных ошибок.

13. Какие механизмы защиты предлагает теория психоанализа?

Эталон ответа:

Теория психоанализа предлагает несколько механизмов защиты. Среди которых: сублимация, репрессия, проекция, замещение, рационализация, регрессия, отрицание и др. Фрейд считал, что это механизмы позволяют человеку сохранять психическую устойчивость и защищать себя от болезненных эмоциональных переживаний.

14. Каким образом работает свободная ассоциация в процессе психоанализа?

Эталон ответа:

Свободная ассоциация — это техника, которую используют психоаналитики для того, чтобы получить доступ к неосознаваемым частям психической жизни пациента. Пациент позволяет своим ассоциациям двигаться свободно, не подавляя их поток. Это помогает психоаналитику понять психические механизмы, которыми руководствуется пациент.

15. Какие этапы проходит процесс психоанализа?

Эталон ответа:

Процесс психоанализа включает в себя несколько этапов. Основные этапы включают в себя формирование рабочего альянса, создание безопасности в отношениях терапевта и пациента, осознание проблем и сохранение сознания на протяжении сеанса, анализ прошлого и нынешнего опыта и конечно, растущее осознание себя и более глубокое самопонимание. Терапевт использует методы психоанализа для помощи пациенту в лучшем управлении своей жизнью и преодолении трудностей.

16. Какие техники использует индивидуальная психотерапия А. Адлера для помощи пациентам в осознании и изменении негативных убеждений и поведения?

Эталон ответа:

Индивидуальная психотерапия А. Адлера использует различные техники для помощи пациентам в осознании и изменении негативных убеждений и поведения. Это может включать использование визуализации, метафор и аналогий. А также практические задания, направленные на изменение конкретных аспектов поведения.

17. Что такое экзистенциальная психотерапия?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия - это подход, который сосредоточен на исследовании глубоких вопросов человеческого существования, таких как смысл жизни, свобода, выбор, ответственность и смерть. Его цель состоит в том, чтобы помочь пациентам осознать свое существование и свободу выбора, а также научиться принимать ответственность за свою жизнь и свои решения. Экзистенциальная психотерапия может быть особенно полезна для людей, переживающих кризисы смысла жизни, страдающих от тревоги или депрессии, а также для тех, кто хочет лучше понять свои жизненные ценности и убеждения.

18. Какие основополагающие принципы лежат в основе экзистенциальной психотерапии?

Эталон ответа:

Основополагающие принципы экзистенциальной психотерапии включают в себя осознание смысла жизни и смерти, свободу и ответственность за собственное существование, а также самопознание и самостановление. Она подчеркивает индивидуальность каждого пациента и не ориентируется на универсальные решения, она фокусируется на конкретном пациенте, его ситуации и опыте. Экзистенциальная психотерапия признает природу страданий человека и помогает индивидууму научиться принимать ответственность за свою жизнь, что может привести к более глубокому самопониманию и улучшению качества жизни.

19. Как экзистенциальная психотерапия помогает людям находить смысл жизни?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия помогает людям находить смысл жизни, обращая внимание на их собственные ценности и убеждения. Она также помогает людям осознать свои страхи и проблемы, которые могут мешать им находить смысл в жизни. Наконец, экзистенциальная психотерапия помогает людям принимать ответственность за свою жизнь и принимать решения, которые помогают им жить более осмысленно.

20. Какие проблемы можно решить с помощью экзистенциальной психотерапии?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия может помочь людям решить широкий спектр проблем, связанных с поиском смысла жизни. Например, кризис среднего возраста, потеря близкого человека, разочарование в карьере или личных отношениях. Она также может помочь людям, страдающим от тревожности, депрессии, фобий и других психологических проблем. Наконец, экзистенциальная психотерапия может быть полезна для людей, желающих лучше понять свои ценности и убеждения, и найти способы жить более осмысленно.

21. Какие основополагающие принципы лежат в основе поведенческой психотерапии?

Эталон ответа:

Основополагающими принципами поведенческой психотерапии являются частичное, последующее, и положительное усиление. А также поведенческая активация и экспериментирование со стратегиями поведения. Принципы поведенческой психотерапии включают фокус на конкретные поведенческие проблемы, активное участие пациента в процессе лечения и использование научных методов для изучения и изменения поведения.

22. Как поведенческая психотерапия помогает людям изменить свое поведение?

Эталон ответа:

Поведенческая психотерапия помогает людям изменить свое поведение, фокусируясь на конкретных навыках и способствуя развитию позитивных привычек. А также на осознании связи между мыслью и поведением. Терапевты работают с пациентами, чтобы помочь им осознать свои негативные мысли и поведения, которые могут приводить к психологическим проблемам.

23. Какие проблемы можно решить с помощью поведенческой психотерапии?

Эталон ответа:

Поведенческая психотерапия может помочь решить многие проблемы, связанные с поведением, такие как фобии, тревожность, депрессия, нарушения питания, зависимости и проблемы в отношениях. Она также может быть эффективна при лечении психосоматических заболеваний, которые могут быть вызваны психологическими факторами. Например, головные боли и боли в спине

24. Какие основополагающие принципы лежат в основе феноменологического подхода?

Эталон ответа:

Основополагающими принципами феноменологического подхода являются ценность опыта человека, онтологический приоритет и контекстуальный характер переживания. А также активное участие и взаимодействие между терапевтом и клиентом. Этот подход также подчеркивает важность учета индивидуальных различий и уникальности каждого клиента.

25. Как феноменологический подход помогает людям лучше понимать свой мир и переживания?

Эталон ответа:

Феноменологический подход в психотерапии помогает людям лучше понимать свой мир и переживания, потому что он сосредоточен на описании и анализе субъективного опыта. Этот подход позволяет клиентам более глубоко и точно описывать свои переживания и понимать их значение и смысл. Кроме того, феноменологический подход может помочь клиентам осознать свои предвзятые представления и ограничивающие убеждения, что может привести к более глубокому пониманию себя и своих проблем.

26. Какие проблемы можно решить с помощью феноменологического подхода в психотерапии?

Эталон ответа:

Феноменологический подход в психотерапии может помочь в решении различных проблем, связанных с эмоциональным и психическим состоянием клиента. Например, тревожность, депрессия, фобии и травмы. Он также может помочь клиенту лучше понять свой опыт, переживания, развить более глубокое самосознание и самопонимание.

27. Что такое психодинамическая психотерапия?

Эталон ответа:

Психодинамическая психотерапия - это форма психотерапии, основанная на теории психодинамики. Данная теория утверждает, что наше поведение и эмоции определяются неосознаваемыми психическими процессами. В ходе сеансов психотерапевт и клиент обсуждают эти процессы и стараются выявить скрытые причины проблем клиента.

28. Как психодинамическая психотерапия помогает людям решать свои проблемы?

Эталон ответа:

Психодинамическая психотерапия помогает людям решать свои проблемы, выявляя скрытые причины их поведения и эмоций. Психотерапевт и клиент работают вместе, чтобы проанализировать прошлые события и отношения, а также выявить неосознаваемые психические процессы, которые могут влиять на жизнь клиента. Целью психодинамической психотерапии является улучшение психического здоровья и повышение качества жизни клиента.

29. Какие основные формы психодинамической психотерапии существуют?

Эталон ответа:

Основные формы психодинамической психотерапии включают классическую психоанализ, аналитическую психотерапию, групповую психотерапию и кратковременную психодинамическую психотерапию. Каждая из этих форм имеет свои особенности и подходы к работе с клиентом, но все они основаны на психодинамической теории и принципах. Выбор конкретной формы зависит от индивидуальных потребностей и целей клиента.

30. Какие проблемы можно решить с помощью психодинамической психотерапии?

Эталон ответа:

Психодинамическая психотерапия может помочь людям решить широкий спектр проблем. Данный спектр включает в себя депрессию, тревожность, фобии, нарушения пищевого поведения, проблемы в отношениях, травмы и потери. Она также может помочь клиентам понять свои эмоции, улучшить самооценку и развить лучшее понимание своей личности и жизненных целей.

31. Когда осуществляется этап кризисной поддержки? Назовите техники кризисной поддержки.

Эталон ответа

Этап кризисной поддержки осуществляется в начале индивидуальной кризисной психотерапии. Основной техникой которого является активное слушание, направленное на дезактуализацию травмирующих переживаний - необходимо дать пациенту проговорить травмирующие переживания, рассказать о случившемся. В дальнейшем актуализируются адаптивные варианты копинг-поведения и личностные защиты, требующие обязательной эмоциональной поддержки пациента.

32. Перечислите типы патологической скорби.

Эталон ответа:

1. "Блокирование" скорби во избежание интенсификации процесса скорби. 2. Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком. В этом случае происходит отказ от любой деятельности, способной отвлечь внимание от мыслей об умершем. 3. Растягивание процесса скорби во времени с обострениями, например, в дни годовщин смерти. 4. Чрезмерно острое чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя. Иногда такое наказание реализуется посредством самоубийства

33. Перечислите виды трудных жизненных ситуаций.

Эталон ответа:

Исследователи предлагают классифицировать их по степени участия человека: 1) трудные жизненные ситуации; 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи; 3) трудные ситуации, связанные с социальным воздействием. Ф. Е. Василюк выделяет четыре основных типа в соответствии с особенностями ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт и кризис.

По типам трудностей классифицирует трудные жизненные ситуации Муздыбаев К.: по интенсивности; по величине потери или угрозы; по длительности (хронические, краткосрочные); по степени управляемости событий (контролируемые, неконтролируемые); по уровню влияния.

34. Какие вы знаете методики для определения механизмов поведения личности в трудных жизненных ситуациях?

Эталон ответа:

Существует большое количество методик определения механизмов поведения личности. Например, диагностика псевдокомпенсаций осуществлялась с помощью методики «Псевдокомпенсации», составленной соответственно представлениям А. Адлера. Или же можно использовать методику «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, предназначенная для диагностики механизмов психологической защиты «Я».

35. Какие приемы приспособлений используют люди в трудной жизненной ситуации?

Эталон ответа:

Человек может использовать такую технику как приспособление к базовым моментам ситуации (общественным установкам, социальным нормам, правилам деловых отношений и т.п.). Так же Приспособление к особенностям и нуждам других людей или же выбрать себе роль и вести себя в соответствии с нею. Часто применяемой формой приспособления выступает отождествление себя с более удачливыми людьми или отождествление с серьезными и влиятельными объединениями и организациями, а также техника выявления границ собственных возможностей

36. Что необходимо сделать специалисту при социальном сопровождении семей в трудной жизненной ситуации?

Эталон ответа:

Специалист, осуществляющий социальное сопровождение, должен уметь оценивать трудную жизненную ситуацию семьи. При составлении плана социального сопровождения четко формулируются цели и задачи, а также мероприятия, необходимые для достижения поставленной цели. Должна проговариваться и роль самого клиента в совместной со специалистом работе.

37. Какие можно поставить задачи при психологическом сопровождении человека, находящегося в трудной жизненной ситуации?

Эталон ответа:

Психолого-педагогическое сопровождение человека, находящегося в трудной жизненной ситуации, – это система, в основе которой лежит единство четырех задач. 1) Диагностики возникшей трудной жизненной ситуации. 2) Информировании о путях возможного преодоления трудной жизненной ситуации. 3) Консультации на этапе принятия и выработки плана преодоления трудной жизненной ситуации. 4) Первичной помощи при реализации плана преодоления трудной жизненной ситуации.

38. Взаимодействие каких факторов происходит в трудной жизненной ситуации?

Эталон ответа:

В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов. Первый-поведенческий, указывающий на отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации. Второй-когнитивный, показывающий недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности в ней. Третий-витальный, заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации. Четвертый-экзистенциальный, указывающий на «экзистенциальный вакуум», ревизию системы ценностных ориентаций и дискретность образа «Я». Пятый-вероятностно-прогностический, состоящий в оценке вероятности ситуации жизненной трудности до ее возникновения.

39. Перечислите главные аспекты сопровождения детей, которые попали в трудную жизненную ситуацию.

Эталон ответа:

Первое положение - это следование за естественным развитием ребенка на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза. Второе положение включает в себя создание условий для самостоятельного творческого освоения детьми системы отношений с миром и самим собой, а также для совершения каждым ребенком личностно значимых жизненных выборов. И третье положение предполагает, что в идее сопровождения последовательно осуществляется принцип вторичности его форм и содержания по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности ребенка.

40. Какие эмоциональные реакции и переживания могут возникать у детей и подростков в трудных жизненных обстоятельствах?

Эталон ответа:

В трудных жизненных обстоятельствах у детей и подростков могут возникать различные эмоциональные реакции и переживания. Некоторые из них включают чувства горя, страха, тревоги, гнева и печали. Дети и подростки также могут испытывать чувство беспомощности, непонимания, одиночества и потери.

41. Как влияют трудные жизненные обстоятельства на эмоциональное благополучие и психологическое состояние детей и подростков?

Эталон ответа:

Трудные жизненные обстоятельства могут негативно влиять на эмоциональное благополучие и психологическое состояние детей и подростков. Они могут вызывать стресс, тревогу, депрессию, повышенную раздражительность и эмоциональную нестабильность. В результате этого дети и подростки могут испытывать затруднения в регулировании своих эмоций, формировании позитивной самооценки и установлении социальных связей.

42. Какие существуют типы психологической защиты (по Ф.Б. Березину)?

Ф.Б. Березин выделяет 4 типа психологической защиты.

1.Препятствующие осознанию самой тревоги, либо факторов, ее вызывающих (отрицание, вытеснение). 2.Позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах (фиксация тревоги). 3.Снижающие уровень побуждений (обесценивание исходных потребностей). 4.Устраняющие тревогу или модифицирующие ее интерпретацию за счет формирования устойчивых концепций.

43. Какие есть способы эмоционально-ориентированного психологического преодоления стресса?

Эталон ответа:

Во-первых, это самообвинение, выражающееся в критике, сожалениях, поучениях и назиданиях самому себе.

Во-вторых, избегание, при котором человек продолжает себя вести так, как если бы ничего не произошло.

В-третьих, предпочитаемое истолкование - призрачные надежды, когда человек надеется на чудо.

44. Какие существуют техники в общепсихологической системе приспособления?

Эталон ответа:

Первая «техника», входящая в общую систему приспособления, включает действия, ориентированные на достижения, на успех, на изменение практической ситуации.

Вторая «техника» заключается в приспособлении к ситуационным аспектам ситуации, социальным нормам и общественным установлениям, к правилам деловых отношений.

Третья «техника» имеет большое значение в состояниях социальных потрясений. Она основана на умении приспосабливаться к потребностям других людей.

Четвертая «техника» названа Томэ «заботой об установлении и поддержании социальных контактов».

Пятая «техника» получила название «акцептации ситуации», т.е. принятие ее такой, какова она есть, после сравнения с положением людей, находящихся в еще более бедственном состоянии.

45. Какие задачи стоят перед человеком в трудной жизненной ситуации?

Эталон ответа:

Во-первых, человек в трудной жизненной ситуации должен для себя установить её смысл и значение. После того, как человек пришел в себя от потрясения, он постепенно начинает понимать то, что с ним произошло. Начинает происходить оценивание ситуации, предвосхищаться возможные последствия и т.д.

Во-вторых, трудная жизненная ситуация предъявляет определенные требования, которым человек должен соответствовать. Поэтому важна не только его реакция на возникшие требования, но и возможность жить в соответствии с этими новыми условиями.

В-третьих, для многих людей становится особенно важной задача поддержания родственных и дружеских отношений, для оказания и принятия возможной помощи в трудной жизненной ситуации.

В-четвертых, необходимой оказывается задача сохранения эмоционального баланса, избегания эмоциональных крайностей, умения адекватно эмоционально реагировать в трудной жизненной ситуации.

В-пятых, возможно, главной является задача сохранения и поддержания «образа Я», уверенности в себе и, как следствие, уверенности в своем завтрашнем дне.

46. Какие существуют специфические стратегии поведения в трудной жизненной ситуации?

Эталон ответа:

- Стратегия, сфокусированная на оценке (логический анализ, когнитивная подготовка, выделение позитивных моментов и т.д., возможно использование и защитных механизмов: отрицание или приуменьшение угрозы и пр.).

- Стратегия, сфокусированная на проблеме (является принятие решения и реализация конкретных действий).

- Стратегия, сфокусированная на эмоциях (обретение надежды на изменение ситуации, размышления о позитивной перспективе, следование нормам морали, научение терпимости).

47. Как человек справляется с трудной жизненной ситуацией?

Эталон ответа:

-Посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (стратегия изменения проблемы). -Путем перцептивного управления смыслом переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (стратегия изменения способа видения проблемы).- Посредством удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных границах (стратегия управления эмоциональным дистрессом).

48. Что представляют собой методы кризисной терапии?

Эталон ответа:

Методы кризисной психотерапии, которые используются в кризисном консультировании, включают рациональную и когнитивную психотерапию, гештальт-терапию, экзистенциальную и групповую поведенческую терапию, телесно-ориентированные практики, арт-терапию, краткосрочные позитивные техники, НЛП, суггестивные техники, а также методику прогрессивной мышечной релаксации и метод аутогенной тренировки.

Чувства, которые человек испытывает в процессе переживания кризисной ситуации, представлены тревогой, беспомощностью, стыдом, печалью, гневом, противоречивостью. Специалисты, которые работают в сфере оказания поддержки в кризисных ситуациях, чаще всего сталкиваются с людьми, пребывающими в состоянии горя.

49. Что должен учитывать специалист, работающий с детьми с трудной жизненной ситуацией?

Эталон ответа:

Специалист, работающий с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, должен уметь четко видеть перспективы будущего таких детей и помогать им делать первые шаги к изменению себя. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, как правило лишены представлений о счастливом человеке. Их «счастье» значительно отличается от представлений детей из нормальных семей. Самые распространенные ответы об основных показателях счастья являют вещественные характеристик, такие как: еда, сладости (много конфет), наличие игрушек, много подарков, модная одежда.

50. Какие задачи решает профилактика в целом при работе с детьми, склонных к девиантному поведению в трудных жизненных ситуациях?

Эталон ответа:

- 1.Формирование мотивации на позитивные отношения к окружающему миру и желание вести ЗОЖ;
- 2.Формирование мотивации направленной социально-поддерживающего поведение.
- 3.Развитие факторов социально-эффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий.
- 4.Формирование знаний и навыков в области противодействия различным видам отклоняющегося поведения, с помощью информационного просвещения.
- 5.Формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения с подростками склонными к девиантному поведению, а также с их семьями для формирования желания изменяться.
- 6.Изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные.
- 7.Формирование и развитие социально-поддерживающих связей со сверстниками и взрослыми, для сопереживающего поведения.
- 8.Поощрение стремлений подростков к изменению дезадаптивных форм поведения и максимальное снижение вреда от него.

51. Экстремальные условия – это...

Эталон ответа:

Интенсивные, внезапные, продолжительные, опасные для жизни и здоровья обстоятельства или выходящая за рамки обычного обстановка, в которой осуществляется жизнедеятельность людей.

52. Назовите 5 компонентов психологической готовности личности к экстремальному воздействию:

Эталон ответа:

1. Оценка экстремальности как вызова; 2. творческая направленность на переработку травматического опыта, активная жизненная позиция; 3. ориентация на взаимную поддержку, сотрудничество; 4. высокая нервно-психическая устойчивость, принятие риска, ответственность, самостоятельность; 5. субъективная насыщенность жизни.

53. Экстремальные условия профессиональной деятельности – это ...

Эталон ответа:

Условия профессиональной деятельности, которые ведут к появлению негативных функциональных состояний, определяемых как динамическое рассогласование (монотония, стресс, переутомление), требуют от человека максимального напряжения физиологических и психических функций, разрушают регулирующую роль «образа цели», снижают уровень прогнозирования, затрудняют процессы принятия решений и их осуществления и обуславливают необходимость перестройки систем гомеостатического регулирования за счет максимальной мобилизации ресурсов организма.

54. Юлия Сергеевна Шойгу выделяет 2 типа экстремальных условий. Назовите их:

Эталон ответа:

1. Повседневная напряженная деятельность, в которой опасность представлена как потенциально возможное событие (авиадиспетчеры, инкассаторы); 2. критические инциденты, при которых возникает реальная угроза жизни, здоровью и благополучию окружающих (спасатели, пожарные).

55. Под экстремальными подразумевают ситуации ...

Эталон ответа:

Выходящие за пределы предшествующего жизненного опыта и требующие от человека принятия значимых решений в крайне ограниченные временные интервалы.

56. Назовите общие признаки экстремальных ситуаций.

Эталон ответа:

Неожиданность; ограничение времени на ответную реакцию; отсутствие готовых стратегий поведения; реальная угроза жизни или здоровью; относительная продолжительность, но непостоянство.

57. По масштабам сферы действия экстремальные ситуации бывают:

Эталон ответа:

Местные, региональные, государственные, межгосударственные, объектовые.

58. По видам нанесенного ущерба экстремальные ситуации бывают:

Эталон ответа:

Прямой или косвенный ущерб, материальный ущерб, наличие или отсутствие человеческих жертв

59. По источнику возникновения экстремальные ситуации бывают:

Эталон ответа:

Природные, бытовые, промышленно-технологические.

60. По динамике развития и времени ликвидации последствий экстремальные ситуации бывают:

Эталон ответа:

Медленно развивающиеся, с локальным характером последствий; быстро развивающиеся с катастрофическими последствиями.

61. Экстремизм – это ...

Эталон ответа:

Превышение пределов дозволенного до степени возникновения угрозы существованию системы, сопровождающееся злым умыслом на фоне попыток разрешения множества конфликтов деструктивными способами.

62. Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это...

Эталон ответа:

Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

63. Назовите признаки чрезвычайной ситуации:

Эталон ответа:

1. Общественная опасность на уровне государства, общества, личности; 2. серьезные последствия (эпидемии, человеческие жертвы, усиление международной напряженности, экономический ущерб, стрессовое состояние пострадавших); 3. необходимость быстрого реагирования, привлечения специалистов.

64. Психическое состояние - это...

Эталон ответа:

Целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

65. Экстремальное состояние – это ...

Эталон ответа:

Состояние, которое является кратковременным, вызвано внешними обстоятельствами, личностно, характеризуется временным дисбалансом психики, не позволяющим человеку функционировать, привлекая привычные для него способы эмоционального реагирования, принятия решений или алгоритмы поведения.

66. Назовите виды экстремальных состояний:

Эталон ответа:

1. Экстремальные состояния физиологического уровня (стресс); 2. экстремальные состояния психофизиологического уровня (психическая травма); 3. экстремальные состояния психологического уровня (конфликт, фрустрация, депривация); 4. экстремальные состояния социально-психологического уровня (кризис).

67. Физиологические корреляты возникновения стрессовых реакций – это ...

Эталон ответа:

Тип нервной системы, гормональные особенности, наличие функциональной асимметрии головного мозга.

68. Стресс – это...

Эталон ответа:

Особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия, способного вызвать защитную гормональную реакцию, связанную с перестройкой его функциональных систем, с адаптацией к новым условиям жизнедеятельности с целью сохранения целостности организма.

69. Психическая травма – это ...

Эталон ответа:

Эмоционально значимое жизненное событие, затрагивающее важные стороны существования человека и приводящее к глубоким негативным переживаниям.

70. Психическая депривация – это ...

Эталон ответа:

Психическое состояние, возникшее в результате таких жизненных ситуаций, когда субъекту не предоставляется возможности для удовлетворения некоторых его основных (жизненных) психических потребностей в достаточной мере и в течение достаточно длительного времени.

71. Кризисные состояния – это ...

Эталон ответа:

Особые, выходящие за рамки повседневной жизни состояния, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства.

72. К экстремальным эмоциональным состояниям относят:

Эталон ответа:

Аффект, страх и ужас, паника, стрессовое состояние.

73. Травмирующее событие – это ...

Эталон ответа:

Ситуация угрозы жизни и здоровью человека, опасность, выходящая за рамки обычного человеческого опыта вследствие болезненности и интенсивности.

74. Типы переживаний в кризисных ситуациях по В.Васильку:

Эталон ответа:

Гедонистические, реалистические, ценностные, творческие.

75. Реакция горя – это ...

Эталон ответа:

Естественная реакция человека на особо значимую и необратимую утрату (чаще всего по отношению к смерти близкого человека), выражающаяся в комплексе эмоциональных переживаний и поведенческих актов, сила и спектр которых обусловлены степенью личностной значимости утраченного объекта.

КРИТЕРИИ оценивания компетенций и шкалы оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или удовлетворительный (пороговый) уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или достаточный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать знания при решении заданий, отсутствие самостоятельности в применении умений. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована на удовлетворительном уровне.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных образцам, что подтверждает наличие сформированной компетенции на более высоком уровне. Наличие такой компетенции на достаточном уровне свидетельствует об устойчиво закрепленном практическом навыке	Обучающийся демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения нестандартных заданий в рамках дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Критерии оценивания тестового контроля:

процент правильных ответов	Отметки
91-100	отлично
81-90	хорошо
70-80	удовлетворительно
Менее 70	неудовлетворительно

При оценивании заданий с выбором нескольких правильных ответов допускается одна ошибка.

Критерии оценивания собеседования:

Отметка	Дескрипторы		
	прочность знаний	умение объяснять (представлять) сущность явлений, процессов, делать выводы	логичность и последовательность ответа
отлично	прочность знаний, знание основных процессов изучаемой предметной области, ответ отличается	высокое умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать	высокая логичность и последовательность ответа

	глубиной и полнотой раскрытия темы; владением терминологическим аппаратом; логичностью и последовательностью ответа	аргументированные ответы, приводить примеры	
хорошо	прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; свободное владение монологической речью, однако допускается одна - две неточности в ответе	умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; однако допускается одна - две неточности в ответе	логичность и последовательность ответа
удовлетворительно	удовлетворительные знания процессов изучаемой предметной области, ответ, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительное умение давать аргументированные ответы и приводить примеры; удовлетворительно сформированные навыки анализа явлений, процессов. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительная логичность и последовательность ответа
неудовлетворительно	слабое знание изучаемой предметной области, неглубокое раскрытие темы; слабое знание основных вопросов теории, слабые навыки анализа явлений, процессов. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа	неумение давать аргументированные ответы	отсутствие логичности и последовательности ответа