



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Конт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; miradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 05 от «10» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»

_____ Мурадалиева А.В.
«10» декабря 2025 г.
Приказ №25/10-у от 10.12.2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**

Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Квалификация «Специалист по защите в чрезвычайных ситуациях»
Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения
на базе основного общего образования 3 года 10 месяцев

МАХАЧКАЛА 2025 г

Организация - разработчик
Составитель (составители):

ПОАНО ТПСК
Преподаватель Агамирзоева Ш.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОП.07 Психология экстремальных ситуаций относится к вариативной части учебных циклов ППССЗ; является одной из общепрофессиональных дисциплин, относящейся к профессиональному учебному циклу основной профессиональной образовательной программы по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Выполнение аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 1.1.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК 1.2.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте
ПК 1.3.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации проливов или выбросов опасных химических веществ
ПК 1.4.	Выполнять действия на этапах тушения пожара
ПК 1.5.	Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях
ПК 1.6.	Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях
ПК 1.8.	Обеспечивать безопасность при выполнении аварийно-спасательных работ на этапах тушения пожара
ПК 1.9.	Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Планирование и организация мероприятий по прогнозированию и предупреждению чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 2.2.	Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК 2.3.	Организовывать и проводить мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях
ПК 2.6.	Выполнять мероприятия по обучению населения безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Обеспечение жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 3.1.	Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК 3.2.	Организовывать и проводить первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций
ПК 3.3.	Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Организация работ в составе аварийно-спасательных подразделений в чрезвычайных ситуациях (по выбору)» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК ₁ 4.1.	Организовывать действия по проведению поисково-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК ₁ 4.3.	Организовывать и управлять силами и средствами на этапах тушения пожара
ПК ₁ 4.4.	Организовывать поиск пострадавших, оказание им первой помощи и психологической поддержки в зонах чрезвычайных ситуаций
ПК ₁ 4.5.	Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ
ПК ₁ 4.6.	Организовывать несение службы в аварийно-спасательных и пожарно-спасательных подразделениях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Проведение основных мероприятий, направленных на выполнение организацией установленных требований по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций (по выбору)» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК ₃ 4.3.	Осуществлять курсовое обучение работников организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций
ПК ₃ 4.4.	Осуществлять инструктирование персонала организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций
ПК ₃ 4.5.	Осуществлять проведение мероприятий по защите работников организации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов и чрезвычайных ситуаций

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

уметь	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития; - оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; - вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; - учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.
знать	<ul style="list-style-type: none"> - особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; - факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; - о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи; - классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - основные направления работы с различными группами пострадавших; - общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; - алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; - признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; - механизмы образования толпы; - принципы профилактики образования толпы; - основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; - алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суициdalной попытке; - о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях; - стадии развития общего адаптационного синдрома; - субсиндромы стресса; - виды стресса; - механизм адаптации в экстремальной ситуации; - механизмы накопления профессионального стресса; - стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- отсроченные последствия травматического стресса;- этапы профессионального становления;- основные виды профессиональных деформаций;- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. |
|--|--|

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	78
в том числе:	
лабораторные работы	64
практические занятия	14
контрольные работы	*
курсовая работа (проект)	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	6
в том числе:	
изучение учебного материала (по конспектам лекций)	2
изучение основной и дополнительной литературы	2
подготовка к практическим занятиям	1
подготовка информационных обзоров	1
Промежуточная аттестация в форме	
<i>Дифференцированного зачета</i>	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Назначение разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
ОП. 07 Психология экстремальных ситуаций		
Введение	Содержание учебного материала 1. Профессионально значимые качества сотрудников экстремального профиля. Актуальность изучения предмета «Психология экстремальных ситуаций» для будущих спасателей.	ОК, ПК ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5
	Тематика учебных занятий 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя и пожарного. Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи.	2 2
Раздел 1. Общая психология		
Тема 1.1. Предмет психологии	Содержание учебного материала 1. Основные этапы становления психологии как науки. Отрасли современной психологии. Роль и место психологии экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности спасателя. 2. Знакомство с основными методами психологических исследований: наблюдением, опросом, экспериментом, психодиагностикой, анализом продуктов деятельности.	ОК, ПК ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5
	Тематика учебных занятий 1. Предмет психологии. Роль и место психологии экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности спасателя. 2. Основные методы психологических исследований.	4 2 2
	Содержание учебного материала 1. Человеческий мозг с точки зрения анатомии и психологии. Основные формы проявления психики и их взаимосвязь. 2. Виды, формы и свойства ощущений, восприятия и внимания. 3. Виды, формы и свойства памяти, мышления и воображения.	ОК, ПК ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6;

	<p>4. Соотношение понятий: человек-индивидуум-личность. Структура личности. Я-концепция личности.</p> <p>5. Характер. Типология характеров. Темперамент. Определение типов темперамента, соотнесение их с профессиональными качествами спасателя; особенности поведения людей различного темперамента, особенности общения.</p> <p>6. Воля. Виды и этапы волевого действия. Волевые качества. Классификация и функции эмоций. Группы чувств в зависимости от направленности.</p>	ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5	
	Тематика учебных занятий		
	1. Мозг и психика. Взаимосвязь.	2	
	2. Ощущение, восприятие и внимание. Виды и свойства.	2	
	3. Память, мышление, воображение. Виды, формы и свойства.	2	
	4. Личность. Свойства личности. Я-концепция личности.	2	
	5. Характер. Темперамент.	2	
	6. Особенности общения пострадавшими различного темперамента. Соотнесение типов темперамента с профессиональными качествами спасателя.	2	
	7. Воля, эмоции и чувства. Волевые качества личности.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ и подготовка отчетов. Подготовка информационных обзоров.	4	
	Раздел 2. Основы оказания первой психологической помощи в экстремальных ситуациях		
Тема 2.1. Психологическая характеристика кризисных, чрезвычайных и экстремальных ситуаций	Содержание учебного материала	ОК, ПК	
	1. Типология ситуаций. Стадии развития кризисной ситуации. Психологический кризис. Чрезвычайная ситуация. Классификация чрезвычайных ситуаций. Психологическая характеристика поведения в чрезвычайной ситуации. Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях.	ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5	
	2. Травматическая ситуация. Психологическая характеристика, динамика переживаний. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации. Влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях.		
	3. Кризисная психологическая помощь. Этапы оказания психологической помощи в кризисной ситуации. Классификация групп пострадавших в чрезвычайной ситуации. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. Систематика психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях.		

	<p>4. Основные направления работы с различными группами пострадавших. Оценка психического состояния пострадавших и прогнозирование динамики его развития. Учет этнокультурных особенностей пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.</p> <p>5. Факторы, провоцирующие психические и психосоматические расстройства. Страх, тревога. Психогигиена.</p> <p>Тематика учебных занятий</p> <p>1. Психологическая характеристика кризисных, чрезвычайных, экстремальных ситуаций. Стадии развития.</p> <p>2. Травматическая ситуация. Психологическая характеристика. Динамика переживания</p> <p>3. Посттравматическое стрессовое расстройство.</p> <p>4. Этапы оказания психологической помощи в кризисной ситуации. Классификация групп пострадавших в чрезвычайной ситуации.</p> <p>5. Психологическая характеристика поведения в чрезвычайной ситуации.</p>		
	Итого за 7 семестр	10	
	8 СЕМЕСТР		
Тема 2.2. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисных ситуациях	Содержание учебного материала	ОК, ПК	
	<p>1. Кризис как психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций.</p> <p>2. Понятие о поражающих факторах в кризисной (психотравмирующей) ситуации.</p> <p>3. Стадии развития кризисного состояния. Выход из кризисного состояния.</p> <p>4. Неврозы. Защитные механизмы психики.</p>	ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5	8
Тема 2.3. Экстренная психологическая помощь пострадавшим	Тематика учебных занятий		
	<p>1. Кризис как психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций.</p> <p>2. Понятие о поражающих факторах в кризисной (психотравмирующей) ситуации.</p> <p>3. Стадии развития кризисного состояния. Выход из кризисного состояния.</p> <p>4. Неврозы. Защитные механизмы психики.</p>	2 2 2 2	
	Содержание учебного материала	ОК, ПК	
	<p>1. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС.</p> <p>2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, цели, задачи.</p> <p>3. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной психологической помощи каждой группе пострадавших. Прогноз динамики психического состояния пострадавших в ЧС. Учет этнокультурных особенностей при оказании экстренной психологической помощи пострадавшим.</p>	ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5	

1	2	3
	4. Острая стрессовая реакция, психотравма. Развитие состояния пострадавших в ЧС. Тематика учебных занятий 1. Психическое состояние пострадавших в ЧС. Основные группы психогенных реакций и расстройств. 2. Динамика состояния людей после психотравмирующих ситуаций. Информационно-разъяснительная работа. 3. Особенности общения с пострадавшими в ЧС. 4. Действия сотрудников МЧС, организационная схема деятельности специалистов на месте ЧС.	8 2 2 2 2
Тема 2.4. Стихийное массовое (групповое) поведение людей в экстремальной ситуации	Содержание учебного материала 1. Слабо организованные и подготовленные массовые действия. Понятие «толпа». Виды толпы. Механизм образования толпы. Принципы профилактики образования толпы. Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях. 2. Паника. Профилактика панических ситуаций. 3. Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы. Психологические аспекты работы пожарных и спасателей при большом скоплении людей. Тематика учебных занятий 1. Понятие толпы. Виды толпы. Особенности состояния людей в толпе. 2. Паника. Профилактика панических ситуаций. Психологические аспекты работы пожарных и спасателей при большом скоплении людей.	ОК, ПК OK.01 - OK.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5
Тема 2.5. Техника экстренной психологической помощи	Содержание учебного материала 1. Признаки, алгоритмы помощи при острой реакции на стресс: бреде и галлюцинации, апатии, ступоре, двигательном возбуждении, агрессии, страхе, нервной дрожи, плаче, истерике. Оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Ведение информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. 2. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях, связанных с угрозой для жизни. Различие в помощи взрослым и детям. 3. Психология терроризма. Экстренная психологическая помощь жертвам террористических актов. 4. Суицид как форма кризисного реагирования. Виды суицидальных поведений. Постсуицидальное поведение. 5. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суициdalной попытке. Тематика учебных занятий	ОК, ПК OK.01 - OK.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5
		4 2 2
		8

	1. Помощь при острых стрессовых реакциях. Ведение информационно-разъяснительной работы. 2. Экстремальные ситуации, связанные с угрозой для жизни. Помощь взрослому и ребенку. 3. Суицидальное поведение. Суицид как форма кризисного реагирования. 4. Алгоритм работы с суицидентами при суициdalной попытке.	2 2 2 2
Тема 2.6. Психология горя	Содержание учебного материала 1. Психологические реакции умирающего, психологические этапы умирания. «Модель смерти». 2. Динамика, прохождение ряда этапов, когда человек осуществляет «работу горя». Психологическая поддержка на каждом из этапов. 3. Причины патологического горя. Помощь. Особенности переживания горя детьми.	ОК, ПК OK.01 - OK.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5
	Тематика учебных занятий 1. Психологические реакции умирающего. 2. Стадии переживания горя. Приемы психологической поддержки. 3. Патологическое горе. Переживание горя детьми. 4. Особенности общения с человеком, переживающим горе, утрату.	8 2 2 2 2
	Раздел 3. Психологическая подготовка спасателей	
Тема 3.1. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности	Содержание учебного материала 1. Психограмма и профессиограмма спасателей. Профессиональный и психологический отбор. 2. Психологическая подготовка, психологическое сопровождение, психологическая помощь, психологическая реабилитация.	ОК, ПК OK.01 - OK.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5
	Тематика учебных занятий 1. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности спасателя.	4 2

	2. Структура и задачи психологической подготовки.		2
Тема 3.2. Психологические механизмы профессиональных кризисов	Содержание учебного материала 1. Стресс в профессиональной деятельности спасателя (пожарного). Поведение пожарных и спасателей в экстремальных ситуациях. 2. Механизм накопления профессионального стресса. Профессиональное здоровье специалиста. Синдром профессионального выгорания. Основные виды профессиональных деформаций. 3. Факторы, провоцирующие психические и психосоматические расстройства. Страх, тревога. Психогигиена. Межличностные конфликты в профессиональной деятельности. 4. Виды аутогенных тренировок. Дебрифинг. Профилактика негативных последствий профессионального стресса.	ОК, ПК ОК.01 - ОК.09; ПК 1.1-ПК 1.9; ПК 2.2; ПК 2.3, ПК 2.6, ПК 3.1 - ПК 3.3, ПК ₁ 4.1; ПК ₁ 4.3; ПК ₁ 4.6; ПК ₃ 4.3 - ПК ₃ 4.5	
	Тематика учебных занятий		10
	1. Стресс в профессиональной деятельности. Механизм накопления профессионального стресса.		2
	2. Психосоматика. Факторы, провоцирующие психические и психосоматические расстройства. Межличностные конфликты в профессиональной деятельности.		2
	3. Саморегуляция. Профилактика негативных последствий профессионального стресса.		2
	Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ и подготовка отчетов. Подготовка информационных обзоров.		2
	Дифференцированный зачет		2
	Итого за 8 семестр		50
	Итого		84

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ОП.07 «Психология экстремальных ситуаций» реализуется по сетевому договору №25/08-у от 08.12.2025 г. по адресу: г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а.

Реализация учебной дисциплины ОП требует наличия:

Кабинет «Оказания 1 помощи и психологической поддержки» оснащенный оборудованием:

- учебные столы,
- учебные стулья,
- учебная доска,
- софитная лампа над доской;
- термометр;
- стол преподавателя,
- стул преподавателя,
- кушетка,
- аптечка,
- манекен,
- комплект учебно-методической документации,
- диван,
- кресла,
- плакаты для психологической разгрузки,
- интерактивные средства обучения: компьютер, экран, медиапроектор с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации.

2.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под редакцией Н. С. Хрусталевой. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2023. — 748 с. — ISBN 978-5-288-06224-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242249>

2. Посохова, А. В. Психология личностного и профессионального роста : учебное пособие / А. В. Посохова. — Москва : РТУ МИРЭА, 2024. — 86 с. — ISBN 978-5-7339-2163-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/420998>

3. Рогачева, Т. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие / Т. В. Рогачева, Г. В. Залевский, Т. Е. Левицкая. — Томск : ТГУ, 2025. — 276 с. — ISBN 978-5-94621-442-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/68281>

4. Якуничева, О. Н. Психология общения / О. Н. Якуничева, А. П. Прокофьева. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 224 с. — ISBN 978-5-507-47424-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370235>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2025. 254 с.
2. Родионов А.В., Солов В.Ф., Непопалов В.Н. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для вузов /под ред. Блеера А.Н. М.: ИЦ Академия, 2023. 256 с.

3. Сидоров П.И., Мосягин П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф: учеб. пособие. М.: Аспект Пресс, 2023. 258 с.
4. Смирнов В.Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях: учеб.пособие для вузов. М.: ИЦ Академия, 2024. 256 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2024. 116 с.
6. Электронный ресурс: форма доступа: <http://psi.mchs.gov.ru>.

Интернет - ресурсы:

1. <https://e.lanbook.com/book> (Договор № ОСП 2702-3 от 03 марта 2024 года).

Пакеты лицензионных программ: «Microsoft Office 2013», «Microsoft Office 2016», «Microsoft Windows 7 Professional», «Microsoft Windows 10 Professional», «Microsoft Windows 2008 Server», «Adobe Photoshop CC», «Autodesk AutoCAD 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2015», «Adobe Acrobat Pro 12.0», «ABBYY Fine Reader 13»).

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные ПК, развитые ОК, освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ПК 1.1. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Выполняет действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации)
ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте	Выполняет действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК 1.3. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации проливов или выбросов опасных химических веществ	Выполняет действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации проливов или выбросов опасных химических веществ (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК 1.4. Выполнять действия на этапах тушения пожара	Выполняет действия на этапах тушения пожара (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК 1.5. Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях	Выполняет поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях, осуществляет психологическую поддержку.
ПК 1.6. Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях	Оказывает первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях, в том числе психологическую поддержку.
ПК 1.8. Обеспечивать безопасность при выполнении аварийно-спасательных работ на этапах тушения пожара	Обеспечивает безопасность при выполнении аварийно-спасательных работ на этапах тушения пожара (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК 1.9. Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях	Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях (учитывает психологическое сопровождение профессиональной деятельности).
ПК 2.2. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Осуществляет оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК 2.3. Организовывать и проводить мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях	Организовывает и проводит мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК 2.6. Выполнять мероприятия по обучению населения безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях	Выполняет мероприятия по обучению населения безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).

ПК 3.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций	Планирует жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.
ПК 3.2. Организовывать и проводить первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций	Организовывает и проводит первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.
ПК 3.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях	Обеспечивает выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.
ПК ₁ * 4.1. Организовывать действия по проведению поисково-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Организовывает действия по проведению поисково-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК ₁ 4.3. Организовывать и управлять силами и средствами на этапах тушения пожара	Организовывает и управляет силами и средствами на этапах тушения пожара (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК ₁ 4.4. Организовывать поиск пострадавших, оказание им первой помощи и психологической поддержки в зонах чрезвычайных ситуаций	Организовывает поиск пострадавших, оказывает им первую помощь и психологическую поддержку в зонах чрезвычайных ситуаций
ПК ₁ 4.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ	Обеспечивает безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК ₁ 4.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных и пожарно-спасательных подразделениях	Организовывает несение службы в аварийно-спасательных и пожарно-спасательных подразделениях учитывает психологическое сопровождение профессиональной деятельности).
ПК ₃ *1 4.3. Осуществлять курсовое обучение работников организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций	Осуществляет курсовое обучение работников организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК ₃ 4.4. Осуществлять инструктирование персонала организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций	Осуществляет инструктирование персонала организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ПК ₃ 4.5. Осуществлять проведение мероприятий по защите работников организации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов и чрезвычайных ситуаций	Осуществляет проведение мероприятий по защите работников организации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов и чрезвычайных ситуаций (учитывает психологические аспекты экстремальной ситуации).
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности	Понимает важность быстрого принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях. Умеет принимать решения в штатных и нештатных ситуациях. Демонстрирует в разных

	ситуациях умение выбирать различные способы решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Выполняет поиск информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности, умеет проводить ее анализ и правильно интерпретировать. Понимает алгоритм использования информационных технологий в профессиональной деятельности. Умеет работать с использованием информационных технологий.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Понимает важность профессионального и личностного развития. Умеет определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Понимает принципы работы в коллективе и команде. Умеет работать в коллективе и команде, эффективно общаться, выходить из конфликтов, заниматься профилактикой конфликтов и контролем собственного эмоционального поведения.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умеет осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с пониманием особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Понимает значимость гражданско-патриотической позиции, значимость традиционных общечеловеческих ценностей. Демонстрирует свою гражданско-патриотическую позицию, осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применяет стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Демонстрирует знания алгоритма действия в чрезвычайных ситуациях, понимает значимость необходимости сохранения окружающей среды, ресурсосбережения.
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Демонстрирует умение находить необходимую информацию в нормативных правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность.
Знания: - особенностей динамики психического состояния и поведения, пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - систематики психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	Называет особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; называет особенности систематики психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. Знает факторы риска развития психогенных

<p>помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; - учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи. 	<p>чрезвычайных ситуациях; самостоятельно вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; Умеет учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.</p>
--	--

* - ПК ПМ.04 (по выбору) – направленность «Специалист по защите в ЧС»

*¹ – ПК ПМ.04 (по выбору) – направленность «Специалист по гражданской обороне»

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих ОП.07 Психология экстремальных ситуаций.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, квалификации специалист по защите в ЧС, рабочей программы учебной дисциплины.

Дисциплина осваивается в течение 7 и 8 семестров в объеме 82 часов.

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Выполнение аварийно-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 1.1.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК 1.2.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте
ПК 1.3.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации проливов или выбросов опасных химических веществ
ПК 1.4.	Выполнять действия на этапах тушения пожара
ПК 1.5.	Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях
ПК 1.6.	Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях
ПК 1.8.	Обеспечивать безопасность при выполнении аварийно-спасательных работ на этапах тушения пожара
ПК 1.9.	Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Планирование и организация мероприятий по прогнозированию и предупреждению чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 2.2.	Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК 2.3.	Организовывать и проводить мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях
ПК 2.6.	Выполнять мероприятия по обучению населения безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Обеспечение жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК 3.1.	Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций

ПК 3.2.	Организовывать и проводить первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций
ПК 3.3.	Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Организация работ в составе аварийно-спасательных подразделений в чрезвычайных ситуациях (по выбору)» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК ₁ 4.1.	Организовывать действия по проведению поисково-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций
ПК ₁ 4.3.	Организовывать и управлять силами и средствами на этапах тушения пожара
ПК ₁ 4.4.	Организовывать поиск пострадавших, оказание им первой помощи и психологической поддержки в зонах чрезвычайных ситуаций
ПК ₁ 4.5.	Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ
ПК ₁ 4.6.	Организовывать несение службы в аварийно-спасательных и пожарно-спасательных подразделениях

В результате изучения программы учебной дисциплины студент должен освоить вид деятельности «Проведение основных мероприятий, направленных на выполнение организацией установленных требований по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций (по выбору)» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код	Профессиональные компетенции
ПК ₃ 4.3.	Осуществлять курсовое обучение работников организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций
ПК ₃ 4.4.	Осуществлять инструктирование персонала организации по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций
ПК ₃ 4.5.	Осуществлять проведение мероприятий по защите работников организации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов и чрезвычайных ситуаций

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

При изучении дисциплины обучающийся должен:

уметь:

оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития; оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;

учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.

знать:

особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;

факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;

о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;

классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

основные направления работы с различными группами пострадавших;

общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;

алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;

признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;

механизмы образования толпы; принципы профилактики образования толпы;

основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;

алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суициdalной попытке;

о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;

стадии развития общего адаптационного синдрома;

субсиндромы стресса;

виды стресса;

механизм адаптации в экстремальной ситуации;

механизмы накопления профессионального стресса;

стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;

отсроченные последствия травматического стресса;

этапы профессионального становления;

основные виды профессиональных деформаций;

принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Всего часов учебной дисциплины 82 часов, из них -

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Объем часов	Формы контроля	Средства контроля
1.	ОП.07 Психология экстремальных ситуаций	30	Дифференцированный зачет	Защита реферата
2.	ОП.07 Психология экстремальных ситуаций	48	Дифференцированный зачет	Тестовый контроль

Комплект заданий по учебной дисциплине ОП.07 Психология экстремальных ситуаций

I. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет – написание и защита реферата (7 семестр)

Примерные темы рефератов:

1. Значение психологических знаний теории и практики в профессиональной деятельности спасателей.
2. Методы психологических исследований.
3. Физиологические механизмы познавательных процессов.
4. Виды деятельности человека. Специфика человеческой деятельности.
5. Роль и виды ощущений у человека.
6. Виды и свойства восприятия.
7. Внимание и его психологические свойства.
8. Виды памяти у человека.
9. Определение и функции воображения.
10. Мышление и речь.
11. Способности, одарённость и талант: взаимосвязь и различия этих явлений.
12. Влияние различных типов темперамента на профессиональные качества спасателя.
13. Понятие, признаки и проявления воли у человека.
14. Функции и виды эмоций у человека.
15. Психологическая помощь и психологическая реабилитация пострадавших в ЧС.
16. Психологическая подготовка спасателей.
17. Этнокультурные особенности реагирования пострадавших в ЧС.
18. Психологическая характеристика поведения пострадавшего в ЧС.
19. Особенности реагирования на травмирующую ситуацию в соответствии с принадлежностью к пострадавшим различных групп ЧС.
20. Принципы профессионального и психологического отбора спасателей.
21. Экстренная психологическая помощь пострадавшим.
22. Кризисная ситуация. Помощь в кризисной ситуации.
23. Общение с пострадавшим в очаге ЧС.
24. Психогенные реакции и расстройства у пострадавших в ЧС.
25. Виды травматических ситуаций. Последствия и варианты реагирования.

Основные этапы работы над рефератом

В организационном плане написание реферата - процесс, распределенный во времени по этапам. Все этапы работы могут быть сгруппированы в три основные: подготовительный, исполнительский и заключительный.

Подготовительный этап включает в себя поиски литературы по определенной теме с использованием различных библиографических источников; выбор литературы в конкретной библиотеке; определение круга справочных пособий для последующей работы по теме.

Исполнительский этап включает в себя чтение книг (других источников), ведение записей прочитанного.

Заключительный этап включает в себя обработку имеющихся материалов и написание реферата, составление списка использованной литературы.

Написание реферата

Определен список литературы по теме реферата. Изучена история вопроса по различным источникам, составлены выписки, справки, планы, тезисы, конспекты. Первоначальная задача данного этапа - систематизация и переработка знаний. Систематизировать полученный материал - значит привести его в определенный порядок, который соответствовал бы намеченному плану работы.

Структура реферата

Введение

Введение - это вступительная часть реферата, предваряющая текст. Оно должно содержать следующие элементы:

- а) очень краткий анализ научных, экспериментальных или практических достижений в той области, которой посвящен реферат;
- б) общий обзор опубликованных работ, рассматриваемых в реферате;
- в) цель данной работы;
- г) задачи, требующие решения.

Объем введения при объеме реферата, который мы определили (10-15 страниц), - 1,2 страницы.

Основная часть.

В основной части реферата студент дает письменное изложение материала по предложенному плану, используя материал из источников. В этом разделе работы формулируются основные понятия, их содержание, подходы к анализу, существующие в литературе, точки зрения на суть проблемы, ее характеристики.

В соответствии с поставленной задачей делаются выводы и обобщения. Очень важно не повторять, не копировать стиль источников, а выработать свой собственный, который соответствует характеру реферируемого материала.

Заключение

Заключение подводит итог работы. Оно может включать повтор основных тезисов работы, чтобы акцентировать на них внимание читателей (слушателей), содержать общий вывод, к которому пришел автор реферата, предложения по дальнейшей научной разработке вопроса и т.п. Здесь уже никакие конкретные случаи, факты, цифры не анализируются. В заключении студент может описать свое личное мнение о рассматриваемом вопросе

Заключение по объему, как правило, должно быть меньше введения. Список использованных источников.

В строго алфавитном порядке размещаются все источники, независимо от формы и содержания: официальные материалы, монографии и энциклопедии, книги и документы, журналы, брошюры и газетные статьи.

Список использованных источников оформляется в той же последовательности, которая указана в требованиях к оформлению рефератов.

Критерии оценки:

«Отлично» – объем реферата 10-15 страниц, полностью раскрыта тема реферата, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями. При защите реферата студент

продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» – объём доклада 8-13 страниц, полностью раскрыта тема реферата, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите реферата студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» – объём реферата менее 8 страниц, тема реферата раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток. При защите реферата студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» – объём реферата – менее 8 страниц, тема реферата не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток. При защите реферата студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

II. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (8семестр)

Варианты заданий.

Вариант 1

Профессиональное здоровье

Выберите один правильный вариант ответа

1. Профессиональный стресс – это стресс, возникающий:

- 1) в процессе трудовой деятельности человека;
- 2) во время отдыха;
- 3) в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- 4) не возникающий вообще.

2. Профессионально важные качества – это:

- 1) качества субъекта (как индивидуально-психологические свойства, так и отношения личности), включенные в процесс профессиональной деятельности и влияющие на эффективность ее выполнения по качеству и надежности;
- 2) только психофизиологические особенности профессионала, обеспечивающие высокую работоспособность;
- 3) отсутствие противопоказаний к профессиональной деятельности.

3. Дезадаптивное состояние характеризуется:

- 1) нарушением восприятия времени и пространства;
- 2) потерей контроля над собственным поведением;
- 3) суженным состоянием сознания;

4. Профессиональное здоровье - это:

- 1) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма;
- 2) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия;
- 3) процесс, обеспечивающий высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни;
- 4) процесс сохранения физического, психического и эмоционального благополучия;
- 5) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающий высокую надежность

профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни;

- 6) процесс, обеспечивающий успешную профессиональную деятельность.

5. Укажите верный порядок ступеней профессионального становления:

- 1) профессиональное обучение и профессиональная реализация личности;
- 2) формирование профессиональных намерений, этап профессионального обучения, реализация личности в профессиональном труде;
- 3) формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде;
- 4) формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде, этап достижения мастерства в профессии;
- 5) профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде, этап достижения мастерства в профессии;
- 6) профессиональное обучение, этап достижения мастерства в профессии.

6. Этап профессионального обучения состоит из:

- 1) базовой профессиональной подготовкой;
- 2) построения планов относительно будущей профессии, осознанной подготовки к будущей карьере в выбранной профессии;
- 3) овладения специальными знаниями и навыками, необходимыми для успешного профессионального становления;
- 4) формирования определенного поведения человека, необходимого в данной профессии;
- 5) самостоятельного решения основных профессиональных задач.

7. Человек, находящийся на стадии, когда он может успешно решать любые профессиональные задачи в своей индивидуальной манере считает, что профессиональное развитие закончено. Это:

- 1) конечная стадия профессионального становления;
- 2) стереотип;
- 3) деструктивная установка;
- 4) конструктивная установка;
- 5) другой вариант.

8. Специалист теряет интерес к работе, действует стереотипно и шаблонно. Такие признаки указывают на:

- 1) остановку профессионального развития;
- 2) типичное поведение человека после трех лет работы;
- 3) наступление профессиональных деструкций.

9. Профессиональная пригодность человека – это:

- 1) врожденные особенности человека;
- 2) индивидуально-психологические свойства личности;
- 3) совокупность знаний, умений и навыков;
- 4) коммуникативные качества человека;
- 5) наличие физической подготовки;
- 6) совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимая для достижения эффективной работы, при наличии специальных знаний, умений и навыков.

10. Профессиональные деструкции – это:

- 1) возникновение психологических барьеров при освоении новой профессии;
- 2) нарушение деятельности, разрушение профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологического барьера;
- 3) нарушение социальной адаптации;
- 4) потеря интереса к работе;
- 5) профессиональное выгорание.

11. Проявление профессиональных деструкций:

- 1) постоянная психическая напряженность, психологический дискомфорт, конфликты;
- 2) приподнятое настроение;
- 3) крайне неадекватное поведение;
- 4) другой вариант.

12. Предвестником и запускающим механизмом в развитии синдрома эмоционального выгорания служит:

- 1) выход на работу после отпуска;
- 2) благоприятная обстановка на работе;
- 3) хорошие отношения с коллегами;
- 4) нервное напряжение.

13. Падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы, относятся к фазе:

- 1) резистенции;
- 2) истощения;
- 3) наступления;
- 4) другой вариант.

14. Адаптация – это:

- 1) процесс приспособления организма к новым условиям окружающей среды;
- 2) процесс дезорганизации психической деятельности и поведения;
- 3) процесс, возникающий после шокового состояния.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

15. Симптомы эмоционального выгорания:

- 1) ограничение общения с близкими и друзьями;
- 2) регулярное нежелание контактировать с пострадавшими (в рамках ЧС), даже если это необходимо;
- 3) регулярное нежелание идти на работу, желание взять больничный;
- 4) разочарование в выбранной профессии;
- 5) формальное выполнение служебных обязанностей;
- 6) ощущение того, что пропала способность эмоционально помочь пострадавшим;
- 7) более частое употребление алкоголя / увеличение дозы.

16. Развитию синдрома «выгорания» способствует:

- 1) недостаточная оплата труда, низкий социальный статус профессии;
- 2) хронически эмоционально напряженная профессиональная деятельность;
- 3) психологически сложный контингент;
- 4) негативное освещение деятельности в СМИ профессиональной деятельности;
- 5) конфликты в коллективе.

17. Расположите в порядке развития этапы и стадии профессионального становления личности:

- 1) стадия «вхождения в профессию»;
- 2) этап формирования профессиональных намерений;
- 3) стадия адаптации специалиста в профессиональной среде;
- 4) стадия наставника;
- 5) этап профессионального обучения;
- 6) стадия авторитета;
- 7) стадия мастерства.

18. Причины возникновения профессиональных деструкций:

- 1) нервное истощение, болезни или возрастные изменения;
- 2) неуверенность в собственных силах;
- 3) проблемы в семье;
- 4) конфликты на работе.

19. Отметьте симптомы эмоционального выгорания на работе:

- 1) увеличение мотивации в профессиональной деятельности;
- 2) напряженное состояние, потеря интереса к труду;
- 3) чувство тревоги;
- 4) чувство раздражения;
- 5) пассивное отношение к работе.

Саморегуляция

Выберите один правильный вариант ответа

20. При необходимости взбодриться после монотонной работы, снять усталость, используется дыхание:

- 1) брюшное, с максимальной частотой через рот;
- 2) ключичное, с максимальной частотой через нос;
- 3) брюшное, с максимальной частотой через нос;
- 4) ключичное, с максимальной частотой через рот;
- 5) другой вариант.

21. Активная нервно-мышечная релаксация проводится:

- 1) с головы – до ног;
- 2) с ног – до головы;
- 3) с ног – до середины тела, а затем с головы.

22. Пассивная нервно-мышечная релаксация проводится:

- 1) с головы – до ног;
- 2) с ног – до головы;
- 3) с ног – до середины тела, а затем с головы.

23. Для преодоления излишнего волнения, снижения тревоги и раздражительности, максимального расслабления для быстрого и эффективного отдыха используется дыхание:

- 1) брюшное, где вдох короче выдоха;
- 2) брюшное, где вдох длиннее выдоха;
- 3) ключичное, где вдох короче выдоха;
- 4) ключичное, где вдох длиннее выдоха;
- 5) другой вид дыхания.

Общение с пострадавшими*Выберите один правильный вариант ответа*

24. Ведущая модальность человека, употребляющего в разговоре фразы такого типа как «Я услышал...», «На слуху...», «Это похоже на шум листвы...», «Лучше бы я этого не слышал...»:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная;
- 4) визуальная.

25. Ведущая модальность человека, употребляющего в разговоре фразы такого типа как «Давай посмотрим...», «Мне надо увидеть...», «Увидишь и поймешь...», «Глаза мои бы это не видели...», «Покажи...»:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная;
- 4) визуальная.

26. Ведущая модальность человека, употребляющие в разговоре фразы такого типа как «Я чувствую...», «Когда это произошло, кожа покрылась мурашками...», «Пока не потрогаю, не поверю»:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная;
- 4) визуальная.

27. Перефразирование:

- 1) точное повторение уже сказанного вашим собеседником;
- 2) формулирование той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 3) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника;
- 4) другой вариант.

28. Резюмирование:

- 1) формулирование той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 2) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника;
- 3) подытоживание основных идей вашего собеседника;
- 4) другой вариант.

29. Вопросы закрытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 2) вам необходимо узнать, как можно больше информации;
- 3) другой вариант.

30. Вопросы открытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) вам необходимо узнать, как можно больше информации;
- 2) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 3) другой вариант.

31. Вопросы: «Ты меня видишь?», «Спать хочешь?», «Ты цел?», являются:

- 1) открытыми;
- 2) не раскрытыми;
- 3) закрытыми;
- 4) перекрытыми.

32. Вопросы: «Когда это произошло?», «Где ты сейчас находишься?», «Как ты себя чувствуешь?», являются:

- 1) открытыми;
- 2) не раскрытыми;
- 3) закрытыми;
- 4) перекрытыми.

33. Женщина выходит из мorgа, она опознала своего сына. Начать с ней разговор можно с фразы:

- 1) Не переживайте, вы ведь нашли...;
- 2) Послушайте меня, пожалуйста, успокойтесь, я хочу вам помочь, может быть, вы меня выслушаете.....;
- 3) Сядьте и успокойтесь, сколько можно плакать, у вас есть еще дети....;
- 4) другой вариант.

34. Общение с изолированным пострадавшим после его извлечения направленно на то, что:

- 1) наконец, все окончено, и можно расслабиться;
- 2) человеку больше не надо прилагать собственных усилий – за него сейчас все сделают медики;
- 3) другой вариант.

35. Человек, на глазах которого произошел взрыв бытового газа в жилом доме, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

36. Специалисты экстремального профиля, участвующие в ликвидации последствий ЧС, относятся к пострадавшей категории:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) да, но не редко.

37. Группа людей, собравшихся просто посмотреть на пожар, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

38. Группа людей, эвакуированных в пункт временного размещения (ПВР) после землетрясения, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

39. Человек, находящийся под завалом, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

40. Женщина, просмотревшая все репортажи о захвате заложников в школе №1 города Беслан и после этого не выпускающая своего ребенка из квартиры одного, относится к группе пострадавших:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

41. Люди, стоящие у морга и ждущие информации о начале опознания родственников, относятся к группе:

- 1) обездоленные;
- 2) наблюдатели (зеваки);
- 3) жертвы;
- 4) несчастные;
- 5) специалисты экстремального профиля;
- 6) телезрители;
- 7) очевидцы (свидетели);
- 8) пострадавшие.

Острые стрессовые реакции

Выберите один правильный вариант ответа

42. Острые стрессовые реакции возникают:

- 1) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- 2) в течение нескольких лет после события;
- 3) в момент события, длительностью до нескольких дней.

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

- 1) плач;
- 2) истерика;
- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другая реакция.

44. 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:

- 1) агрессия;
- 2) истерика;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

45. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил даже на эмоции, относятся к реакции:

- 1) ступор;
- 2) апатия;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

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

- 1) плач;
- 2) ступор;
- 3) страх;
- 4) другая реакция.

47. Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

- 1) апатии;
- 2) страхе;
- 3) двигательном возбуждении;
- 4) нервной дрожи.

48. 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:

- 1) двигательное возбуждение;
- 2) агрессия;
- 3) истероидная реакция;
- 4) другая реакция.

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

- 1) страх;
- 2) агрессия;
- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другой вариант.

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

- 1) апатия;
- 2) истероидная реакция;
- 3) ступор;
- 4) другой вариант.

51. Экстренная психологическая помощь при попытке суицида:

- 1) не оказывается;
- 2) оказывается;
- 3) необходим психиатр.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

52. Виды личностных кризисов:

- 1) индивидуальный;
- 2) травматический;
- 3) социальный;
- 4) временный;
- 5) психологический;
- 6) возрастной;
- 7) актуальный;

53. Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:

- 1) зависимое поведение;
- 2) агрессивное поведение;
- 3) соматические заболевания;
- 4) психосоматические заболевания;
- 5) депрессии;
- 6) нервно – психические расстройства;
- 7) суицидальное поведение;
- 8) конфликтное поведение;
- 9) асоциальное поведение.

54. Смыслами обращения через суицид, являются:

- 1) протест, месть;
- 2) призыв к помощи, поиск сочувствия или признания;
- 3) избегание (наказания, страданий от болей...);
- 4) самонаказание;
- 5) отказ от существования.

55. Виды суицида:

- 1) истинный;
- 2) ложный;
- 3) хладнокровный;
- 4) аффективный;
- 5) демонстративный;
- 6) сглаженный.

Стресс

Выберите один правильный вариант ответа

56. Механизмы адаптации к стрессу, которые являются осознанными, целенаправленными и гибкими:

- 1) защитные механизмы;
- 2) копинг-механизмы;
- 3) эмоциональные блоки;
- 4) другой вариант.

57. Защитные механизмы – это:

- 1) активные, сознательные усилия человека, направленные на овладение им ситуацией или проблемой;
- 2) неосознанные действия, направленные на защиту от опасностей со стороны внешнего мира;
- 3) такие механизмы, которые позволяют защититься, не важно, осознанно они проходят или неосознанно.

58. В случае использования копинг-механизмов в стрессовой ситуации человек:

- 1) принимает помощь со стороны других;
- 2) не принимает помощь со стороны;
- 3) принимает помощь, стремясь всё возложить на помогающего, самоустранившись от решения проблем.

59. Сотрудника отдела лёгкой промышленности Капустникова О.Л. увольняют из-за многократного опоздания на работу. Он активно протестует, заявляя, что начальство специально ищет причину его увольнения, так как, по слухам, оно хочет поставить на его место другого сотрудника – родственника заместителя. Какую из стратегий совладания со стрессовой ситуацией выбрал Капустников?

- 1) использовал защитный механизм;
- 2) использовал копинг-механизм;
- 3) использовал механизм агрессии;
- 4) что-то другое.

Психологическая составляющая деятельности спасателя

Выберите один правильный вариант ответа

60. Личностные особенности спасателя влияют на успешное выполнение профессиональной деятельности:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) да, но не значимо.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

61. Проявления, возможные у специалистов-спасателей в ходе нарушения профессиональной деятельности:

- 1) снижение эффективности и надежности профессиональной деятельности;
- 2) увеличение количества ошибок, в том числе приводящих к авариям;
- 3) нарушения профессионального здоровья;
- 4) снижение профессионального долголетия;
- 5) профессиональное долголетие;
- 6) уменьшение количества ошибок;
- 7) улучшение мыслительной деятельности.

62. Особенности, характеризующие состояние пострадавших в результате ЧС:

- 1) снижение или утрата способности самостоятельно удовлетворить потребности в тепле, пище, безопасности;
- 2) нарушение способности к планированию собственных действий;
- 3) сужение временной перспективы;
- 4) высокая вероятность эмоционального заражения.

63. Особенности, влияющие на состояние пострадавших в результате ЧС:

- 1) соматическое здоровье;
- 2) возраст, пол пострадавших;
- 3) подготовленность к ЧС;
- 4) индивидуально-психологические особенности;
- 5) личностный смысл трагического события;
- 6) коллективное поведение.

64. Выделите группу факторов, характеризующих ЧС:

- 1) интенсивность;
- 2) масштабность;
- 3) личность виновника происшествия;
- 4) внезапность возникновения;
- 5) длительность;
- 6) деятельность;
- 7) этап развития.

65. Выделите группу факторов, которая характеризует особенности организации помощи:

- 1) организация аварийно-спасательных работ;
- 2) особенности информационного обеспечения;
- 3) увеселительные программы;
- 4) характер освещения в СМИ хода аварийно-спасательных и восстановительных работ;
- 5) отношение различных социальных институтов к пострадавшим;
- 6) демографические, этнические, социально-экономические особенности региона.

Вариант 2

Профессиональное здоровье

Выберите один правильный вариант ответа

1. Профессионально важные качества – это:

- 1) качества субъекта (как индивидуально-психологические свойства, так и отношения личности), включенные в процесс профессиональной деятельности и влияющие на эффективность ее выполнения по качеству и надежности;
- 2) только психофизиологические особенности профессионала, обеспечивающие высокую работоспособность;
- 3) отсутствие противопоказаний к профессиональной деятельности.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

2. Симптомы эмоционального выгорания:

- 1) ограничение общения с близкими и друзьями;
- 2) регулярное нежелание контактировать с пострадавшими (в рамках ЧС), даже если это необходимо;
- 3) регулярное нежелание идти на работу, желание взять больничный;
- 4) разочарование в выбранной профессии;
- 5) формальное выполнение служебных обязанностей;

- 6) ощущение того, что пропала способность эмоционально помочь пострадавшим;
 7) более частое употребление алкоголя / увеличение дозы.

3. Развитию синдрома «выгорания» способствует:

- 1) недостаточная оплата труда, низкий социальный статус профессии;
- 2) хронически эмоционально напряженная профессиональная деятельность;
- 3) психологически сложный контингент;
- 4) негативное освящение деятельности в СМИ профессиональной деятельности;
- 5) конфликты в коллективе.

4. К средствам профилактики профвыгорания можно отнести:

- 1) наличие личного хобби;
- 2) широкий круг общения с людьми других профессий;
- 3) поддержка близких людей;
- 4) здоровый образ жизни;
- 5) возможность передавать профессиональный опыт молодым специалистам;
- 6) владение приемами саморегуляции;
- 7) наличие планов профессионального развития.

5. Расположите в порядке развития этапы и стадии профессионального становления личности:

- 1) стадия «вхождения в профессию»;
- 2) этап формирования профессиональных намерений;
- 3) стадия адаптации специалиста в профессиональной среде;
- 4) стадия наставника;
- 5) этап профессионального обучения;
- 6) стадия авторитета;
- 7) стадия мастерства.

Саморегуляция

Выберите один правильный вариант ответа

6. Положение тела, наиболее удобное для проведения саморегуляции:

- 1) поза «кучера»;
- 2) лежа на спине;
- 3) поза лотоса;
- 4) лежа на животе.

7. Вид дыхания, которой используется для преодоления излишнего волнения, снижения тревоги и раздражительности, способствующий максимальному расслаблению для быстрого и эффективного отдыха:

- 1) брюшное дыхание - вдох короче выдоха;
- 2) брюшное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 3) ключичное дыхание - вдох короче выдоха;
- 4) ключичное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 5) другой вид дыхания.

8. Вид дыхания, который применяется в случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности:

- 1) брюшное дыхание - вдох короче выдоха;
- 2) брюшное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 3) ключичное дыхание - вдох короче выдоха;
- 4) ключичное дыхание - вдох длиннее выдоха;
- 5) другой вид дыхания.

9. Аутотренинг способствует:

- 1) восстановлению эмоционального равновесия;
- 2) улучшению самочувствия;
- 3) максимальному расслаблению мышц.

Стресс

Выберите один правильный вариант ответа

10. Ученый, положивший начало созданию биологической концепции стресса:

- 1) О. Микшик;
- 2) Ганс Селье;
- 3) З. Фрейд.

11. Типичная реакция организма на любое предъявляемое ему требование:

- 1) стресс;
- 2) травм;
- 3) страх.

12. Фактор, вызывающий состояние стресса:

- 1) раздражитель;
- 2) стрессор;
- 3) стимулятор.

13. Первая стадия развития стресса:

- 1) резистенция;
- 2) тревога;
- 3) истощение.

14. Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий на высоком уровне работать:

- 1) дистресс;
- 2) эустресс;
- 3) постстресс.

15. Вид стресса, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- 1) психологический;
- 2) информационный;
- 3) физиологический.

16. Первая фаза психологической реакции на травму:

- 1) нормального реагирования;
- 2) онемения;
- 3) психологического шока.

17. Стressовая реакция, которая выражается реакцией бегства или нападения (человек начинает активно бороться с ситуацией, или пытается убежать, выключиться из неё):

- 1) эмоциональная;
- 2) физиологическая;
- 3) поведенческая.

18. Активное, преимущественно сознательное усилие человека, направленное на овладение ситуацией или проблемой:

- 1) механизм защиты;
- 2) копинг- механизм;
- 3) адаптационный механизм.

19. Травматический стресс проявляется:

- 1) в течение 1 месяца после критического инцидента от 2-х суток до 4 недель;
- 2) в течение 1 месяца после критического инцидента и сразу после него до двух суток;
- 3) на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму.

20. Механизм психологической защиты, который характеризуется присоединением непризнаваемых собственных мыслей, чувств и мотивов другим людям:

- 1) вытеснение;
- 2) перенос;
- 3) замещение;
- 4) проекция.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

21. Выделите реакции организма на стресс:

- 1) ухудшение кровоснабжения из-за сужения сосудов, кислородное голодание клеток мозга;
- 2) бессонница, неврозы, депрессии, синдром хронической усталости;
- 3) учащенное сердцебиение, аритмии, головная боль, мигрень, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца;
- 4) учащение дыхания, одышка, хроническая гипервентиляция легких, нарушение функций гладкой мускулатуры, бронхов, астма.

22. Механизмы психологической защиты, относящиеся к группе манипулятивного типа:

- 1) регрессия;
- 2) уход в болезнь;
- 3) фантазирование.

Экстренная психологическая помощь

Выберите несколько правильных вариантов ответа

23. Привлечение психиатра необходимо при:

- 1) ступоре;
- 2) истерике;
- 3) бредовом состоянии;
- 4) наличии галлюцинаций;
- 5) агрессии.

24. Экстренная психологическая помощь включает в себя:

- 1) создание пострадавшим ощущения безопасности;
- 2) работу с острыми реакциями на стрессовую ситуацию;
- 5) работу с посттравматическими стрессовыми расстройствами;
- 6) поиск ресурса у пострадавшего;
- 7) индивидуальную работу с пострадавшим в момент проведения спасательных работ;
- 8) информационную поддержку;
- 9) коррекцию актуального состояния пострадавшего.

Общение с пострадавшими

Выберите один правильный вариант ответа

25. Перефразирование:

- 1) точное повторение уже сказанного вашим собеседником;
- 2) формулировка той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 3) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника.

26. Резюмирование:

- 1) формулировка той же мысли вашего собеседника, но иными словами;
- 2) категоричное опровержение высказанной мысли вашего собеседника;
- 3) подытоживание основных идей вашего собеседника.

27. Вопросы закрытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 2) вам необходимо узнать, как можно больше информации от собеседника;
- 3) другой вариант

28. Вопросы открытого типа уместны в тех случаях, когда:

- 1) вам необходимо узнать, как можно больше информации от собеседника;
- 2) необходимо ускорить получение согласия или подтверждения ранее достигнутой договоренности;
- 3) другой вариант

29. Преобладающая модальность - при восприятии человеком окружающего мира через слух:

- 1) кинестетическая;
- 2) виртуальная;
- 3) аудиальная.

30. Преобладающая модальность - при ориентации человеком через увиденное:

- 1) аудиальная;
- 2) кинестетическая;
- 3) другой вариант.

31. Общение с изолированным пострадавшим после его извлечения направлено:

- 1) на то, что все, наконец, окончено, и можно расслабиться;
- 2) на то, что человеку больше не надо прилагать собственных усилий – за него сейчас все сделают медики;
- 3) другой вариант.

Выберите несколько правильных вариантов ответа

32. К характеристикам правильного построения речи при оказании экстренной психологической помощи относятся:

- 1) использование в речи четких фраз;
- 2) употребление в речи частицы «не»;
- 3) неупотребление частицы «не» в речи;
- 4) построение речи в побудительном наклонении;
- 5) отслеживание своего темпа речи, его громкости и интонации;

33. Раппорт – это:

- 1) правильная и четкая постановка вопросов;
- 2) присоединение к собеседнику по дыханию;
- 3) присоединение к собеседнику по темпу речи;
- 4) присоединение к собеседнику по интонации;

- 5) присоединение к собеседнику по ведущим словам;
- 6) присоединение к собеседнику по ведущей модальности.

34. К основным приемам активного слушания относятся:

- 1) перефразирование полученной информации;
- 2) отражение чувств, эмпатия;
- 3) резюмирование;
- 4) своевременная пауза;
- 5) резюмирование;
- 6) поддакивание «угу», «ага»;
- 7) правильная постановка вопросов;
- 8) рапорт;

35. При поиске ресурса необходимо учитывать, что:

- 1) найденный ресурс должен быть адекватен для данного человека;
- 2) найденный ресурс должен быть адекватен для данной ситуации;
- 3) ресурс – это решение самой проблемы;
- 4) ресурс, найденный для одного человека, совсем не обязательно будет подходить другому.

36. Общение с временно изолированным пострадавшим включает в себя:

- 1) общение с пострадавшим до начала ведения аварийно-спасательных работ;
- 2) общение с пострадавшим в течение аварийно-спасательных работ;
- 3) общение с пострадавшим уже после его извлечения;

37. К основным принципам общения с изолированным пострадавшим относятся:

- 1) сбор информации о пострадавшем;
- 2) поддержка пострадавшего в сознании;
- 3) при возможности – поддержка физического контакта с пострадавшим;
- 4) поиск ресурса, построение перспективы на будущее;
- 5) не обращать внимания на крики и стоны пострадавшего.

Особенности переживания горя и утраты пострадавшими в ЧС

Выберите один правильный вариант ответа

38. Для успешного завершения процесса горевания необходимо:

- 1) прохождение 1 и 2 стадии горя;
- 2) прохождение всех стадий горя;
- 3) сохранение образа умершего в реальном мире;
- 4) сохранение комнаты и других вещей погибшего в том состоянии, в котором они были при его жизни.

39. Отрицание произошедшего, апатия, малоподвижность, отсутствие сильных чувств, ощущение нереальности происходящего, относятся к стадии проживания горя:

- 1) завершения;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;
- 4) шока и оцепенения.

40. Сильные нарушения памяти, поглощенность образом умершего, усиления различных телесных реакций, раздражительность, желание уединиться, относятся к стадии проживания горя:

- 1) завершения;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;

4) шока и оцепенения.

41. Восстановление повседневной активности, способность вспоминать о прошлом с удовольствием, уменьшение количества эпизодов печали, относятся к фазе горевания:

- 1) завершение;
- 2) страдания и дезорганизации;
- 3) остаточных толчков и реорганизации;
- 4) шока и оцепенения.

42. Помощь человеку, переживающему горе на 1 стадии:

- 1) утешить человека и сказать, что все будет хорошо;
- 2) вызвать у человека любые сильные чувства;
- 3) применить тактильный контакта, например, погладить по голове;
- 4) если человек начал плакать, надо его успокоить любым способом;
- 5) помочь человеку заплакать;
- 6) ходить за ним повсюду «хвостиком».

Выберите несколько правильных вариантов ответа

43. Рекомендации родителям ребенка, переживающего утрату близкого ему человека:

- 1) отвечать на все вопросы ребенка, касающиеся произошедшего события, честно и доступно, даже если они «нетактичные»;
- 2) ребенок не должен участвовать в процессе оплакивания и других траурных мероприятий;
- 3) отслеживать все изменения в состоянии и поведении ребенка;
- 4) необходимо создать условия для того, чтобы ребенок почувствовал нерушимость и надежность отношений с оставшимися в живых родственниками.

44. Особенности детского горя:

- 1) отсроченность;
- 2) скрытость;
- 3) неожиданность;
- 4) неравномерность.

45. Признаки патологического горя:

- 1) отсрочка реакций;
- 2) повышенная активность без чувства утраты;
- 3) ажитированная депрессия;
- 4) нарушения сна и аппетита;
- 5) яростная агрессия против определенных лиц;
- 6) появление у человека последнего заболевания умершего;
- 7) потеря интереса к жизни.

Острые стрессовые реакции

Выберите один правильный вариант ответа

46. Острые стрессовые реакции возникают:

- 1) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- 2) в течение нескольких лет после события;
- 3) в момент события, длительностью до нескольких дней.

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

- 1) плач;
- 2) истерика;

- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другая реакция.

48. 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:

- 1) агрессия;
- 2) истерика;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

49. Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил даже на эмоции, относятся к реакции:

- 1) ступор;
- 2) апатия;
- 3) нервная дрожь;
- 4) другая реакция.

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

- 1) плач;
- 2) ступор;
- 3) страх;
- 4) другая реакция.

51. Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

- 1) апатии;
- 2) страхе;
- 3) двигательном возбуждении;
- 4) нервной дрожи.

52. 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:

- 1) двигательное возбуждение;
- 2) агрессия;
- 3) истероидная реакция;
- 4) другая реакция.

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

- 1) страх;
- 2) агрессия;
- 3) двигательное возбуждение;
- 4) другой вариант.

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

- 1) апатия;
- 2) истероидная реакция;
- 3) ступор;
- 4) другой вариант.

55. У пострадавшего на глаза наворачиваются слезы, дрожат губы, наблюдается ощущение подавленности, человек готов разрыдаться, правильное действие:

- 1) оставить человека наедине с самим собой, не мешать ему;
- 2) поддержать советом, с использованием в речи уточняющих вопросов;
- 3) спровоцировать ситуацию плача и дать возможность выплакаться;
- 4) ни в коем случае не давать ему плакать.

56. Действия при нервной дрожи у пострадавшего:

- 1) укрыть пострадавшего и успокоить его;
- 2) внезапно потрясти за плечи в течение 1 минуты;
- 3) испугать;
- 4) взять пострадавшего за плечи и резко потрясти в течение 10-15 секунд, во время этого разговаривать с ним;
- 5) не придавать значения таким проявлениям.

Суицид

Выберите несколько правильных вариантов ответа

57. Основными последствиями кризиса в личностной сфере могут быть:

- 1) зависимое поведение;
- 2) агрессивное поведение;
- 3) соматические заболевания;
- 4) психосоматические заболевания;
- 5) депрессии;
- 6) нервно – психические расстройства;
- 7) суицидальное поведение;
- 8) конфликтное поведение;
- 9) асоциальное поведение.

58. Смыслами обращения через суицид, являются:

- 1) протест, месть;
- 2) призыв к помощи, поиск сочувствия или признания;
- 3) избегание (наказания, страданий от болей...);
- 4) самонаказание;
- 5) отказ от существования;

59. Человек стоит на крыше здания и говорит, что сбросится, так как нет смысла в его жизни. Ваши действия:

- 1) сухой сбор информации;
- 2) вход в контакт с суицидентом;
- 3) использование приемов присоединения;
- 4) правильные, с вашей точки зрения, советы;
- 5) поиск ресурса;
- 6) не предпринимать никаких действий до приезда медиков.

60. Факторы, препятствующие совершению суицида:

- 1) религиозные представления о греховности самоубийства;
- 2) боязнь физического страдания;
- 3) наличие эстетических критериев – нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти;
- 4) интенсивная эмоциональная привязанность к значимым, для человека, близким.

61. К составляющим работы при попытке суицида относится:

- 1) сбор информации;
- 2) оценка летальности;
- 3) использование приемов присоединения;
- 4) правильные, с вашей точки зрения, советы;
- 5) поиск ресурса.

62. Виды суицида:

1. истинный;
2. ложный;
3. хладнокровный;
4. аффективный;
5. демонстративный;
6. сглаженный.

Толпа

Выберите один правильный вариант ответа

63. Вид толпы, где люди собирались на неожиданное происшествие (автомобильная авария):

- 1) глазеющая;
- 2) конвенциональная;
- 3) экспрессивная;
- 4) окказиональная.

64. Толпа участников митинга, зрителей на концерте, болельщиков на футбольном матче:

- 1) конвенциональная;
- 2) экспрессивная;
- 3) окказиональная;
- 4) этническая.

65. Толпа людей, скандирующих на митингах лозунги, ритмически выражая ту или иную эмоцию:

- 1) экспрессивная;
- 2) митингующая;
- 3) окказиональная;
- 4) конвенциональная.

Критерии оценки:

«5» – ставится, если студент выполнил все задания верно.

«4» – правильно выполнено не менее 3/4 заданий.

«3» – правильно выполнено не менее половины заданий.

«2» – не выполнено более половины заданий.