

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Для направления 44.03.05 Педагогическое образование

Составитель ОС и ММ
к.б.н., доцент



А. В. Рендикова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой



Е. Г. Кокорева

Челябинск
2024

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3
Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Раздел 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний	УК-3, ОПК-6	15	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос Решение ситуационных задач Кейс-задание Реферат Доклад с мультимедийной презентацией
2	Раздел 2. Деадаптивные психические состояния. Травматический стресс	УК-3, ОПК-6	15	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос Решение ситуационных задач Кейс-задание Реферат Доклад с мультимедийной презентацией
3	Раздел 3. Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях	УК-3, ОПК-6	20	Теоретический вопрос на зачете Тестовые задания Устный опрос Решение ситуационных задач Кейс-задание Реферат Доклад с мультимедийной презентацией

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать: проблемы подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; основы стратегического управления человеческими ресурсами, нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности; модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; методы научного исследования в области управления; методы верификации результатов исследования; методы интерпретации и представления результатов исследования.</p> <p>Уметь: определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию; владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; применять принципы и методы организации командной деятельности; подбирать методы и методики исследования профессиональных практических задач; уметь ана-</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>Знает: базовые положения теории и практики психологии экстремальных ситуаций и состояний; ведущие закономерности деятельности в экстремальных условиях; изменения в поведении и функциональном состоянии человека в экстремальных условиях; внутренние и внешние факторы, влияющие на особенности протекания экстремальных состояний у человека; динамику экстремальных состояний и базовые принципы оказания психологической помощи; подходы к управлению группой людей при различных видах паники, типичные особенности поведения людей при переживании кризисной ситуации.</p> <p>Умеет: выбирать стратегию управления командой в экстремальных ситуациях; основные подходы к профилактике и коррекции дистресса у членов команды; определять экстремальное состояние людей с помощью методик психодиагностики; подбирать методики изучения психических состояний; уметь использовать результаты психодиагностического исследования для определения дальнейшей стратегии взаимодействия.</p> <p>Владеет: подходами к организации и управлению командой в решении поставленных целей в экстремальных ситуациях; базовыми методиками определения эмоциональной устойчивости личности; техниками экстренной психологической помощи при различных видах реакции на экстремальную ситуацию.</p>
	<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает: основные положения теории и практики психологии экстремальных ситуаций и состояний; основные закономерности деятельности в экстремальных условиях; типичные изменения в поведении и функциональном состоянии человека в экс-</p>

<p>лизировать и интерпретировать результаты научного исследования.</p> <p>Владеть: организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей; созданием команды для выполнения практических задач; участием в разработке стратегии командной работы; составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы; умением работать в команде; разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.</p>		<p>тремальных условиях; основные признаки проявления различных экстремальных состояний разной силы в зависимости от внутренних и внешних факторов; динамику экстремальных состояний и принципы оказания психологической помощи на различных этапах проявления экстремальных состояний личности; основные подходы к управлению командой при различных видах паники, особенности поведения людей при переживании кризисной ситуации.</p> <p>Умеет: определять стратегию руководства командой в экстремальных ситуациях; основные методы профилактики и коррекции дистресса у членов команды; анализировать психическое состояние людей с помощью наблюдения и результатов психодиагностики; подбирать методики изучения психических состояний; уметь анализировать результаты психодиагностического исследования.</p> <p>Владеет: технологиями организации и управления командой в решении поставленных целей в экстремальных ситуациях; методиками определения эмоциональной устойчивости личности; техниками экстренной психологической помощи при различных видах реакции на экстремальную ситуацию.</p>
	Высокий (отлично)	<p>Знает: теоретический и практический аспект психологии экстремальных ситуаций и состояний; закономерности деятельности в экстремальных условиях; изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях; причины проявления различных экстремальных состояний разной силы в зависимости от внутренних и внешних факторов; динамику экстремальных состояний и принципы оказания психологической помощи на различных этапах проявления экстремальных состояний личности; основные подходы к управлению командой в экстремальных ситуациях, специфику поведения людей в них на различных этапах переживания</p>

		<p>ния кризисной ситуации.</p> <p>Умеет: определять оптимальный стиль управления и руководства командой в экстремальных ситуациях; методы профилактики и коррекции дистресса у членов команды; анализировать и интерпретировать психическое состояние людей согласно внешним признакам и сбора анамнеза ситуации; подбирать методы и методики исследования психических состояний; уметь анализировать и интерпретировать результаты психодиагностического исследования.</p> <p>Владеет: организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей в экстремальных ситуациях; методами определения эмоциональной устойчивости личности для определения возможности выполнения ею практических задач в экстремальных состояниях; подходами работы с личностью при переживании кризисных состояний различного вида; техниками экстренной психологической помощи при различных видах реакции на экстремальную ситуацию.</p>
--	--	---

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знать: психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обу-</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>Знает: факторы, определяющие особенности реагирования человека в экстремальных ситуациях; психолого-педагогические особенности обучающихся, ресурсы, способствующие определённому способу реагирования в экстремальных ситуациях; базовые приемы психолого-педагогической поддержки обучающихся в сложных жизненных ситуациях; признаки адекватного проживания стрессовой, экстремальной или кризисной ситуации, методы профилактики негативных</p>

<p>чения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей;</p> <p>Уметь:</p> <p>разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка;</p> <p>Владеть:</p> <p>методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); - технологиями реализации индивидуальноориентированных образовательных программ обучающихся. 		<p>проявлений стрессовой ситуации, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; индикаторы нормативных и ненормативных кризисных ситуаций, их возможные девиации; методики психодиагностики психических состояний и основные признаки отклонения в переживании экстремальных состояний.</p> <p>Умеет: использовать приемы взаимодействия с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; базовые психолого-педагогические принципы для профилактики и коррекции негативных экстремальных состояний обучающихся, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся, оказывать при сотрудничестве с психологом помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка в кризисных ситуациях.</p> <p>Владеет: техниками экстренной психологической помощи при различных видах реакций на экстремальную ситуацию; способен реализовывать совместно с другими специалистами траекторию индивидуального развития обучающегося в кризисной ситуации различного типа; основами технологии оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.</p>
	Продвинутый (хорошо)	<p>Знает: предпосылки и факторы психического развития личности, определяющие особенности реагирования человека в экстремальных ситуациях; психолого-педагогические особенности обучающихся, ресурсы, способствующие формированию адекватных способов реагирования в экстремальных состояниях; основные средства психолого-педагогической поддержки обучающихся в сложных жизненных ситуациях; условия адекватного проживания стрессовой, экстремальной или кризисной ситуации, методы профилактики</p>

		<p>негативных проявлений стрессовой ситуации, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; индикаторы нормативных и ненормативных кризисных ситуаций, их возможные девиации; методики психодиагностики психических состояний и основные признаки отклонения в переживании экстремальных состояний.</p> <p>Умеет: использовать приемы и способы взаимодействия с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; психолого-педагогические подходы для профилактики и коррекции негативных экстремальных состояний обучающихся, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; отслеживать их результативность; взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка в кризисных ситуациях.</p> <p>Владеет: техниками экстренной психологической помощи при различных видах реакций на экстремальную ситуацию; способен разрабатывать совместно с другими специалистами траектории индивидуального развития обучающегося в кризисной ситуации различного типа; технологией оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.</p>
	Высокий (отлично)	<p>Знает: закономерности, предпосылки и факторы психического развития личности, определяющие особенности реагирования человека в экстремальных ситуациях; психолого-педагогические особенности обучающихся разного, ресурсы, способствующие формированию адекватных способов реагирования в экстремальных состояниях у разных возрастных групп; меры психолого-педагогической поддержки обучающихся в сложных жизненных ситуациях; способы создания благоприятного социально-психологического климата для</p>

		<p>адекватного проживания стрессовой, экстремальной или кризисной ситуации, методы и методики профилактики негативных проявлений стрессовой ситуации, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; индикаторы нормативных и ненормативных кризисных состояний, их возможные девиации; основы психодиагностики психических состояний и основные признаки отклонения в переживании экстремальных состояний.</p> <p>Умеет: определять оптимальные методы, приемы и способы взаимодействия с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические подходы для профилактики и коррекции негативных экстремальных состояний обучающихся, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка в кризисных ситуациях.</p> <p>Владеет: техниками экстренной психологической помощи при различных видах реакций на экстремальную ситуацию; методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося в кризисной ситуации различного типа; технологией оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.</p>
--	--	--

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и

принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, непонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

№ п/п	Название контрольного мероприятия	Порядок начисления баллов	Контролируемые компетенции и их индикаторы
1	Устный опрос	80-100 баллов: если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал и материал дополнительных источников, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически отвечает на вопрос, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок и неточностей. 65-79 баллов: если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопрос. 50-64 балла: если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильно трактует формулировки, нарушает последовательность в изложении ответа на вопрос. менее 50 баллов если обучающийся демонстрирует отсутствие знаний по вопросу, допускает принципиальные ошибки, не может правильно применять теоретические положения.	УК-3 (знает, умеет) ОПК-6 (знает, умеет)
2	Тестирование	80-100 б: если количество правильных от-	УК-3 (знает)

		<p>ветом от 85-100%;</p> <p>65-79 б: количество правильных ответов от 75 % - 84 %;</p> <p>50-64 б: количество правильных ответов от 60% - 74%;</p> <p>менее 50 б: количество правильных ответов менее 60 %.</p>	ОПК-6 (знает)
3	Доклад с презентацией	<p>80-100 баллов: содержание доклада соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, доступно; на основе представленной презентации формируется полное понимание тематики исследования, раскрыты детали; презентация полностью соответствует установленным требованиям; все ответы на вопросы исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика (ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, лаконичность изложения) полностью соответствует данным критериям.</p> <p>65-79 баллов: содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает; тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала, не совсем доступно; на основе представленной презентации формируется общее понимание тематики исследования, но не ясны детали; презентация частично соответствует установленным требованиям; ответы не на все вопросы были исчерпывающие, аргументированные, корректные; выступление докладчика большей частью соответствует данным критериям.</p> <p>50-64 балла: содержание доклада лишь частично соответствует заявленной теме; раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика, доступность; из представленной презентации не совсем понятна тематика исследования, детали не раскрыты; презентация не соответствует установленным требованиям; ответов на вопросы не было, или они не соответствовали заданным вопросам; выступление докладчика лишь частично соответствует данным критериям.</p> <p>менее 50 баллов: отсутствует доклад с презентацией, либо не соответствуют поставленным критериям (соответствие содержания доклада заявленной теме; степень раскрытия темы; умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации; соответствие оформления пре-</p>	<p>УК-3 (знает, умеет, владеет)</p> <p>ОПК-6 (знает, умеет, владеет)</p>

		зентации установленным требованиям; ответы на вопросы; ораторское искусство).	
4	Ситуационные задачи	<p>80-100 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса).</p> <p>65-79 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании);</p> <p>50-64 балла: если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом.</p> <p>менее 50 баллов: если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.</p>	<p>УК-3 (умеет, владеет)</p> <p>ОПК-6 (умеет, владеет)</p>
5	Кейс-задание	<p>80-100 баллов – кейс–задание выполнено полностью, студент приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию.</p> <p>65-79 баллов – кейс–задание выполнено полностью, но в рамках установленного на выступление регламента, студент не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены.</p> <p>50-64 балла – кейс–задание выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выступление регламента, студент расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения, Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует.</p> <p>менее 50 баллов – кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса. Если решение и обозначено, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.</p>	<p>УК-3 (знает, умеет, владеет)</p> <p>ОПК-6 (знает, умеет, владеет)</p>
6	Реферат	80-100 баллов: реферат, который полностью соответствует заданию, имеет логич-	<p>УК-3 (знает, умеет)</p> <p>ОПК-6 (знает, умеет)</p>

		<p>ное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными положениями. При защите студент показывает глубокое знание текста, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>65-79 баллов: выставляется за реферат, который полностью соответствует заданию, в нем представлены достаточно подробный анализ и критический разбор практической деятельности, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными положениями. При его защите студент показывает знание вопросов темы, оперирует данными тематики, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.</p> <p>50-64 балла: реферат, который не полностью соответствует заданию, работоспособен только в части режимов, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения. При его защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы.</p> <p>менее 50 баллов: реферат, который не соответствует заданию, не работоспособна или работоспособна только в малой части режимов, В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. При защите работы студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы по его теме, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.</p>	
7	Зачет	<p>Зачтено: студенту, который освоил все темы, вынесенные на зачет. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы и систематическая активная работа на практических занятиях.</p> <p>Не зачтено: студенту, который не освоил хотя бы одну тему.</p>	<p>УК-3 (знает, умеет, владеет)</p> <p>ОПК-6 (знает, умеет, владеет)</p>

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

- 1) Закономерности деятельности в экстремальных условиях.
 - 2) Изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях.
 - 3) Переносимость экстремальных условий.
 - 4) Нервно-психическая неустойчивость.
 - 5) Психологическая концепция условий деятельности.
 - 6) Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.
- Критерии кризисного состояния.
- 7) Понятие о поражающих факторах в кризисной (психотравмирующей) ситуации.
- Виды факторов.
- 8) Типы и виды кризисных состояний.

- 9) Стадии развития кризисного состояния.
- 10) Переживание как преодоление критической ситуации. Типы переживаний в кризисной ситуации.
- 11) Клиническая и психологическая теории кризиса и кризисного состояния.
- 12) Общее представление об экстремальных состояниях.
- 13) Основные характеристики экстремальных состояний.
- 14) Динамика экстремальных состояний.
- 15) Специфические виды экстремальных состояний.
- 16) Предстартовое состояние, реакции входа, реакции разрешения, реакции выхода.
- 17) Виды предстартовых состояний и их физиологические механизмы.
- 18) Вегетативные, моторные и поведенческие реакции на экстремальные ситуации.
- 19) Ажитация и ступор.
- 20) Дезадаптивные психические состояния.
- 21) Общая характеристика профессионального стресса.
- 22) Последствия профессионального стресса.
- 23) Состояние утомления и переутомления.
- 24) Эмоциональный стресс.
- 25) Дезорганизация деятельности и нарушение психической адаптации.
- 26) Определение понятия «посттравматическое стрессовое расстройство». Основные клинические симптомы и критерии ПТСР.
- 27) Определение понятия «диссоциация». Характеристика диссоциативных феноменов.
- 28) Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию: понятие и характеристика.
- 29) Влияние стресса на физическое здоровье.
- 30) Психосоматические заболевания, обусловленные воздействием стрессовой ситуации.
- 31) Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию: понятие, этиология, стратегии поведения, динамика переживаний травматической ситуации.
- 32) Суицидальное поведение. Формы суицидальной активности.
- 33) Психологическое понятие горя.
- 34) Психологическая работа с горем.
- 35) Стресс в профессиональной деятельности.
- 36) Профилактика синдрома профессионального выгорания у педагогов.
- 37) Понятие «Экстренная психологическая помощь», основные правила оказания первой психологической помощи.
- 38) Виды реакций на экстремальную ситуацию и техники экстренной психологической помощи.
- 39) Кризисная психологическая помощь.
- 40) Механизм психологической помощи при кризисе.
- 41) Основные правила кризисной помощи.
- 42) Помощь при панических реакциях толпы.
- 43) Кризис, связанный с потерей близкого человека.
- 44) Оказание помощи человеку, пережившему утрату.
- 45) Психологическая помощь родственникам тяжелобольных пациентов.
- 46) Работа с детьми, переживших утрату родителя.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Этапы и способы управления социальным конфликтом.
2. Социальный конфликт и активность толпы.
3. Межличностный конфликт и его разновидности.
4. Агрессия в межличностных отношениях.
5. Преодоление группой конфликтных ситуаций.
6. Конфликтное взаимодействие: стратегии и тактики взаимодействия,
7. Конфликтное взаимодействие: регуляторы конфликтного взаимодействия.

8. Психологическая помощь в кризисной ситуации.
9. Профилактика, стратегии и приемы коррекции межличностных конфликтов.
10. Методы профилактики дистресса.
11. Методы коррекции дистресса.
12. Психология толпы.
13. Паника как социально-психологическое явление.
14. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.

УСТНЫЙ ОПРОС

- 1 Дайте определение понятиям: экстремальное состояние, экстремальная ситуация, кризисная ситуация, стресс, дистресс, эустресс.
- 2 Сформулируйте закономерности деятельности в экстремальных условиях.
- 3 Назовите изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях.
- 4 От каких факторов зависит переносимость экстремальных условий?
- 5 Как проявляется нервно-психическая неустойчивость? Назовите ее причины.
- 6 Назовите критерии кризисного состояния.
- 7 Перечислите поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации.
- 8 Назовите типы и виды кризисных состояний.
- 9 Раскройте стадии развития кризисного состояния.
- 10 Назовите типы переживаний в кризисной ситуации.
- 11 Перечислите основные характеристики экстремальных состояний.
- 12 Охарактеризуйте стадии в динамике экстремальных состояний.
- 13 Назовите специфические виды экстремальных состояний.
- 14 Перечислите виды страха.
- 15 Назовите виды паники.
- 16 Сформулируйте причины развития паники.
- 17 Сформулируйте этапы адаптации в предстартовых состояниях.
- 18 Назовите виды предстартовых состояний.
- 19 Охарактеризуйте дезадаптивные психические состояния.
- 20 Назовите реакции психологической декомпенсации.
- 21 Перечислите характеристики профессионального стресса.
- 22 Каковы последствия профессионального стресса?
- 23 Охарактеризуйте состояние утомления и переутомления.
- 24 Назовите причины и признаки эмоционального стресса.
- 25 Дайте определение понятия «посттравматическое стрессовое расстройство».
- 26 Назовите основные клинические симптомы и критерии ПТСР.
- 27 Сформулируйте определение понятия «диссоциация».
- 28 Назовите характеристики диссоциативных феноменов.
- 29 Опишите понятие отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
- 30 Как стресс влияет на физическое здоровье?
- 31 Назовите формы суицидальной активности.
- 32 В чем заключается задача горя?
- 33 Назовите этапы нормального горевания.
- 34 Как влияет стресс на профессиональную деятельность?
- 35 Сформулируйте план профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогов.
- 36 Назовите основные правила оказания первой психологической помощи.
- 37 Назовите виды реакций на экстремальную ситуацию.
- 38 Раскройте суть техники экстренной психологической помощи при различных видах реакций.
- 39 Опишите механизм психологической помощи при кризисе.
- 40 Сформулируйте основные правила кризисной помощи.

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ

- 1 Экстремальные состояния: виды, физиологические основы, проявление, коррекция.
- 2 Динамика экстремальных состояний.
- 3 Помощь при панических реакциях толпы.
- 4 Кризис, связанный с потерей близкого человека.
- 5 Оказание помощи человеку, пережившему утрату.
- 6 Психологическая помощь родственникам тяжелобольных пациентов.
- 7 Работа с детьми, пережившему утрату родителя.
- 8 Психология горя.
- 9 Психологическая помощь жертвам насилия.
- 10 Предстартовые состояния.
- 11 Классификация утомления.
- 12 Методики восстановления работоспособности после утомления и переутомления.
- 13 Профилактика дистресса.
- 14 Профилактика эмоционального выгорания у педагогов.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание №1

Закончите фразу: «К. Левин сформулировал тезис о том, что социальный контекст ситуации пробуждает к жизни мощные силы, ...»

Ответ:

1. стимулирующие поведение человека.
2. ограничивающие поведение человека.
3. стимулирующие или ограничивающие поведение человека.
4. стимулирующие и ограничивающие поведение человека.

Задание №2

В результате «тюремного эксперимента» Ф. Зимбардо и С. Милгрэма оказалось, что личностные установки и убеждения для человека более значимы, чем непосредственное влияние искусственно созданной ситуации.

Ответ:

1. верно
2. неверно

Задание №3

Определение какой ситуации дано ниже? 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. Это перелом, переворот, решительная пора переходного состояния.

Ответ:

1. кризисная ситуация
2. чрезвычайная ситуация
3. экстремальная ситуация
4. деструктивная ситуация

Задание №4

Определение какой ситуации дано ниже? 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.

Ответ:

1. кризисная ситуация
2. чрезвычайная ситуация
3. экстремальная ситуация

4. деструктивная ситуация

Задание №5

Определение какой ситуации дано ниже? Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию. Человека, столкнувшись с этой ситуацией, еще к ней не адаптирован, он не знает, как действовать.

Ответ:

1. кризисная ситуация
2. чрезвычайная ситуация
3. экстремальная ситуация
4. деструктивная ситуация

Задание №6

Чем определяется степень экстремальности ситуации?

Ответ:

1. силой проявления экстремальных факторов,
2. продолжительностью проявления экстремальных факторов,
3. новизной проявления экстремальных факторов,
4. непривычностью проявления экстремальных факторов,
5. все ответы правильные

Задание №7

Укажите вид напряженности: возникает тогда, когда предъявляются повышенные требования к умственным ресурсам и двигательному аппарату человека и нет опасности, которая заставила бы человека заранее волноваться. Она постепенно возрастает.

Ответ:

1. смешанная напряженность
2. эмоциональная напряженность
3. операционная (неэмоциональная) напряженность
4. экстремальная напряженность

Задание №8

Укажите вид напряженности: возникает под действием факторов, вызывающих тревогу, страх, и другие отрицательные эмоции. Связана с рассогласованием между значимостью ситуации и ее субъективной оценкой, при этом большой удельный вес занимают реакции защиты организма.

Ответ:

1. смешанная напряженность
2. эмоциональная напряженность
3. операционная (неэмоциональна) напряженность
4. экстремальная напряженность

Задание №9

Назовите личностную характеристику, которая определяет предрасположенность к напряженности в экстремальных условиях

Ответ:

1. сила нервной системы
2. темперамент
3. уровень эмоциональной устойчивости.
4. обучаемость

Задание №10

Процесс переживания кризиса усугубляется действием ряда факторов, к которым можно отнести:

Ответ:

1. когнитивная ригидность.

2. категоричность в восприятии альтернатив.
3. наличие неверных представлений и установок
4. инерция мышления.
5. все ответы правильные.

Задание №11

Назовите виды кризисов (кризисных состояний) личности.

Ответ:

1. закономерные кризисы, возрастные кризисы, закономерные кризисы.
2. невротические кризисы, кризисы развития, травматические кризисы
3. кризисы развития, возрастные кризисы, травматические кризисы.
4. невротические кризисы, психологические кризисы, закономерные кризисы.

Задание №12

Укажите правильную последовательность фаз в динамике переживания травматической ситуации:

Ответ:

1. фазы агрессии и вины
2. фаза отрицания или шока
3. фаза исцеления
4. фаза депрессии

Порядок: 2, 1, 4, 3

Задание №13

Укажите правильную последовательность стадий в динамике состояния поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой:

Ответ:

1. стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации
2. стадии разрешения
3. стадия витальных реакций
4. стадия восстановления
5. стадия психофизиологической демобилизации

Порядок: 3, 1, 5, 2, 4

Задание №14

Какова сила нервной системы у лиц, нуждающихся при фрустрации в подбадривании, в обстоятельном обсуждении причин неудач и способов их устранения, в постановке конкретных и вполне достижимых в данных обстоятельствах целей:

Ответ:

1. сильная
2. слабая
3. неуравновешенная
4. подвижная

Задание №15

Укажите вид страха (по П.И.Сидорову): Человек не может жить и развиваться без других людей, а исключение его из мира людей равняется биологической смерти.

Ответ:

1. социальный
2. биологический
3. моральный
4. дезинтеграционный

Задание №16

Укажите вид страха (по П.И.Сидорову): интеракция с окружением, исполнение определенных ролей и норм поведения, оценка самого себя соответственно реакции окружения влияют стабилизирующим образом на эмоциональное отношение к самому себе. Внезапное появление чего-либо вызывает страх, который будет возрастать прямо пропорционально исключительности ситуации.

Ответ:

1. социальный
2. биологический
- 3. моральный**
4. дезинтеграционный

Задание №17

Укажите вид страха (по П.И.Сидорову): переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию.

Ответ:

1. социальный
2. биологический
3. моральный
- 4. дезинтеграционный.**

Задание №18

В чем заключается психофизиологический механизм паники?

Ответ:

- 1. в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, предопределяющее понижение сознательной активности;**
2. в активизации больших участков коры головного мозга, предопределяющей чрезмерную сознательную активность;
3. в блокировании центра Брокка;
4. в наличие доминанты в теменной области в сочетании с повышенной эмоциональной возбудимостью.

Задание №19

Укажите вид паники по степени панического сознания: испытывается, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале (звук, вспышка и пр.).

Человек способен сохранить полное самообладание и критичность. Внешне данная паника выражается небольшой озабоченностью и напряжением мышц;

Ответ:

- 1. легкая**
2. средняя
3. сильная
4. полная

Задание №20

Укажите вид паники по степени панического сознания: характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, увеличением страха и легкой подверженностью внешним воздействиям. Проявляется при небольших транспортных авариях, различных стихийных бедствиях, пожарах, если чрезвычайное происшествие находится близко, но не угрожает.

Ответ:

1. легкая
- 2. средняя**
3. сильная
4. полная

Задание №21

Укажите вид паники по степени панического сознания: выражается отключением сознания и невменяемостью. Наступает при чувстве большой явной или мнимой смертельной опасности. Человек полностью теряет сознательный контроль над своим поведением, бессмысленно мечется, совершает самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключаящие критическую оценку и рациональность.

Ответ:

1. легкая
2. средняя
- 3. сильная**

4. полная

Задание №22

Такие факторы как: состояние людей с гиперболизируемым страхом и ужасом; внезапность появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности; длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности, невзгоды; полная психологическая неготовность к произошедшему событию; отсутствие критичности при оценке ситуаций, – являются причинами развития:

Ответ:

1. стресса
2. дистресса
3. фрустрации
4. паники

Задание №23

Назовите конструктивные разрешения – преодоление препятствий, мешающих достижению стимула. Эффект достигается путем усиления стремления, направленного на разрешение проблемы. Это:

Ответ:

1. инстинкт выживания
2. положительная реакция на экстремальную ситуацию
3. отрицательная реакция на экстремальную ситуацию
4. волевые реакции на экстремальную ситуацию

Задание №24

Какие особенности поведения могут вызвать различные формы неконструктивного поведения, такие как агрессия, регрессия, фиксация, отказ, негативизм, репрессия? Это:

Ответ:

1. паническая реакция на экстремальную ситуацию
2. положительная реакция на экстремальную ситуацию
3. отрицательная реакция на экстремальную ситуацию
4. волевые реакции на экстремальную ситуацию

Задание №25

Рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными стартами. В физиологических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

Ответ:

1. предстартовое состояние
2. предстартовый мандраж
3. эмоциональная дисфункция
4. эмоциональное волнение

Задание №26

Назовите виды предстартовых состояний.

Ответ:

1. боевая готовность
2. стартовая лихорадка
3. стартовая апатия
4. болезненные (патологические) состояния
5. все ответы верны

Задание №27

Это оптимальный уровень предстартового возбуждения. В этот период могут наблюдаться нарушение сна, некоторое учащение частоты сердечных сокращений, умеренное повышение артериального давления, содержания адреналина и сахара в крови, укорочение скрытого периода двигательной реакции и т.д. Назовите это предстартовое состояние.

Ответ:

1. стартовая лихорадка
2. состояние боевой готовности

3. реакция входа
4. эмоциональное возбуждение

Задание №28

Данное состояние сопровождается преобладанием процессов возбуждения в центральной нервной системе. Обращают на себя внимание особые черты лица: заостренный нос, бледные кожные покровы или, наоборот, пятнисто-красный румянец. Человек становится раздражительным, капризным, упрямым и даже грубым. Ухудшается аппетит, появляется бессонница, резко учащается частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление. Отмечаются дрожание пальцев рук и повышенная влажность ладоней. Тоническое напряжение мышц-антагонистов снижает величину усилия при предельных силовых напряжениях. Наблюдается перевозбуждение нервной системы. Назовите это состояние.

Ответ:

1. реакция входа
2. эмоциональное возбуждение
- 3. стартовая лихорадка**
4. болезненное (патологическое) состояние

Задание №29

Данный вид предстартового состояния в большинстве случаев приводит к снижению результатов, но это не является основанием для обвинения в трусости и слабости морально-волевой подготовки. Человек жалуется на вялость, сонливость в дневные часы, ухудшается координация привычных технических действий, замедляется двигательная реакция и т.п. Назовите это состояние.

Ответ:

- 1. стартовая апатия**
2. ступор
3. патологическое состояние
4. ажитация

Задание №30

Сильное эмоциональное возбуждение, которое сопровождается чувством страха и тревоги, переходящее в двигательное или речевое беспокойство. У человека возникает потребность в движениях, которые могут быть однотипными, часто не осознаваемыми. Человек в этом состоянии становится чрезвычайно суетливым, способным выполнить лишь простые автоматизированные действия. Также появляется ощущение отсутствия мыслей и пустоты, человек теряет возможность рассуждать, устанавливать сложные причинные связи. Назовите это состояние.

Ответ:

1. стартовая апатия
2. ступор
3. патологическое состояние
- 4. ажитация**

Задание №31

Укажите последовательность реакций при снижении адаптивного функционирования.

Ответ:

1. тревога и мобилизация
2. истощение
3. сопротивление

Порядок: 1, 3, 2

Задание №32

Укажите характеристики соответствующих реакций при снижении адаптивного функционирования.

Дистракторы:

1. тревога и мобилизация
2. истощение

3. сопротивление

Дистракторы соответствия:

1. Для данной стадии характерны меры, ориентированные на решение задачи; в этот период также может интенсифицироваться использование механизмов защиты эго. Могут появиться признаки деформации. Человек может стать ригидным и придерживаться ранее разработанных методов защиты вместо того, чтобы постараться пересмотреть травмирующую ситуацию и выработать более адаптивные паттерны копинга.

2. На этой стадии обычно задействованы эмоциональное возбуждение, повышенное напряжение, повышенная сензитивность, большая настороженность (вигильность) и определенные усилия по самоконтролю. Человек предпринимает различные меры противодействия, которые могут быть ориентированы либо на решение задач, либо на защиту, либо на то и другое.

3. На этой стадии человек может прибегнуть к преувеличенным и ошибочным защитным мерам. Последующие реакции отличаются психологической дезинтеграцией и разрывом с реальностью, сопровождающимся бредом и галлюцинациями. Бредовые построения воплощают в себе все более дезорганизованные мысли и перцепции наряду с отчаянными попытками спасти психологическую целостность и внутреннее единство путем переструктурирования реальности.

Соответствие: 1 - 2, 2 - 3, 3 - 1

Задание №33

Укажите модусы психологического преодоления (копинг-стратегий):

Ответ:

1. направленный на решения проблемы, на изменение собственных установок в отношении ситуации

2. направленный на использование защитных механизмов психики

3. направленный на использование режима резистенции

4. направленный на включение острых стрессовых реакций

Задание №34

В Бернском опроснике «Способы преодоления критических ситуаций» формы преодоления кризиса связаны со следующими уровнями:

Ответ:

1. уровень волевых и интеллектуальных качеств

2. уровень защитных механизмов психики, уровень бессознательного

3. уровень поведения, эмоций, когнитивных схем

4. уровень социального взаимодействия, внутриличностного общения

Задание №35

Укажите характеристику эффективности основных стратегий преодоления.

Ответ:

1. эмоционально-экспрессивные формы преодоления

2. открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности

3. включение защитных механизмов психики

4. перетолкование ситуации или ее реальное преобразование.

Задание №36

Укажите виды внутриличностных стрессов, выделенных Щербатых Ю.В.

Ответ:

1. эмоциональный стресс, информационный стресс

2. эмоциональный стресс, информационный стресс, коммуникативный стресс

3. объективный и субъективный стресс

4. стресс, связанный с плохим соматическим здоровьем, стресс «новичков», стресс личностного характера

Задание №37

Укажите характеристики соответствующих последствий профессионального стресса.

Дистракторы:

1. первичные последствия профессионального стресса

2. вторичные последствия профессионального стресса

3. третичные последствия профессионального стресса

Дистракторы соответствия:

1. Различные негативные психические состояния, возникающие в процессе и в связи с условиями профессиональной деятельности. Среди них – состояния утомления и переутомления, эмоциональный стресс, дезорганизация деятельности, острые стрессовые расстройства, другие острые формы нарушения психической адаптации. Их особенностью является то, что они возникают непосредственно в ответ на конкретный, хорошо идентифицируемый стресс-фактор (или группу стресс-факторов), непосредственно обусловленный им.

2. Объединяют в себе целую гамму социально-психологических (включая внутрисемейные) и организационных феноменов, отражающих общее снижение качества и эффективности социального функционирования, как отдельного сотрудника, так и группы в целом. Это – преждевременное увольнение со службы, текучесть кадров, ухудшение морально-психологической атмосферы в коллективе, дисциплинарные нарушения, внутрисемейные проблемы, социальная апатия и пессимизм, снижение удовлетворенности службой, повышенная конфликтность, а также суициды.

3. Возникают в результате неуспешных или неадекватных попыток преодоления дезадаптивного состояния, а также несвоевременности необходимых реабилитационно-восстановительных и психокоррекционных мероприятий, недостаточной психологической поддержки со стороны значимого социального окружения. К ним можно отнести состояние «профессионального выгорания», снижение работоспособности, посттравматические стрессовые расстройства, злоупотребление алкоголем, сильнодействующими лекарственными средствами, повышенную агрессивность, депрессивные состояния, явления профессиональной деформации личности, ауто- и гетероагрессивное поведение.

Соответствие: 1 - 1, 2 - 3, 3 - 2

Задание №38

Укажите меры по восстановлению в результате утомления и переутомления.

Дистракторы:

1. переутомление

2. острое утомление

3. хроническое утомление

Дистракторы соответствия:

1. кратковременный отдых

2. продолжительный отдых

3. лечение и реабилитация

Соответствие: 1 - 3, 2 - 1, 3 - 2

Задание №39

Клинические явления, обусловленные психическим стрессом, можно разделить на острые стрессовые реакции, посттравматические стрессовые расстройства, реакции адаптации, невротические состояния, личностные декомпенсации.

Ответ:

1. верно

2. неверно

Задание №40

Укажите последовательность этапов нарушений отдельных составляющих психической адаптации.

Ответ:

1. физиологические сдвиги, сопровождающие ухудшение психической адаптации

2. психическое напряжение и ухудшение межличностного взаимодействия

3. снижение адекватного функционирования психической сферы и нарушение эффективности интеллектуальной деятельности

Порядок: 3, 2, 1

Задание №41

Укажите правильную последовательность реакций в динамике экстремальных состояний:

Ответ:

1. психическая/эмоциональная напряженность
2. стресс
3. адекватная форма ответа
4. реакция тревоги
5. дистресс.

Порядок: 3, 4, 1, 2, 5

Задание №42

Определите название данного психического состояния – это психическое состояние человека, характеризующееся комплексом взаимосвязанных симптомов (признаков), возникающих у человека как следствие экстремального травматического стрессового воздействия:

Ответ:

1. стресс
2. острое стрессовое расстройство
3. эустресс
- 4. посттравматическое стрессовое расстройство**

Задание №43

Укажите, через какой период после острого тяжелейшего эмоциогенного стресса проявляются отсроченные реакции на стрессовую ситуацию:

Ответ:

1. 2-5 дней;
2. 5-12 дней;
- 3. от нескольких недель до 6 месяцев;**
4. от 6 месяцев до года.

Задание №44

Установки на безнадежность и беспомощность могут оказывать разрушительное воздействие на функционирование органов.

Ответ:

- 1. верно**
2. неверно

Задание №45

Неослабевающий психологический стресс, подобный возникающему при хронических тревожных расстройствах, может вызывать органические повреждения жизненно важных органов.

Ответ:

- 1. верно**
2. неверно

Задание №46

Этот поведенческий механизм проявляется в том, что человек неосознанно стремится к участию в ситуациях, сходных с начальным травматическим событием в целом или каким-то его аспектом. Он называется:

Ответ:

1. компенсаторное поведение
- 2. компульсивное поведение**
3. посттравматическое стрессовое расстройство
4. отсроченная реакция на психотравмирующий стресс

Задание №47

Какой вид суицидального поведения чаще встречается у людей с посттравматическим стрессовым расстройством?

Ответ:

1. демонстративный
2. компенсаторный

- 3. истинный
- 4. смешанный

Задание №48

Отметьте факторы, ослабляющие действие травматического стресса на человека:

Ответ:

- 1. Частичное принятие ответственности за ситуацию
- 2. Поведенческая активность.
- 3. Восприятие случившегося как вероятного
- 4. Нет правильных ответов
- 5. Все ответы правильные

Задание №49

Если индивид через год после смерти близкого человека воспринимает для себя радость как нечто неприемлемое и постыдное, считает, что его жизнь тоже закончилась, что та сильная боль, которую он терпит, никогда не исчезнет; не хочет снимать траур, идеализирует умершего или пытается самоотождествляться с ним, перенимая некоторые черты его характера; проявляет сверхвовлеченность в деятельность, связанную с умершим, с одной стороны, и чрезмерно уклоняется от другой активности; чувствует себя отчужденным от других, включая ранее близких ему людей, то можно говорить о проявлении:

Ответ:

- 1. депрессивного горя
- 2. интегрированного горя
- 3. осложненного горя
- 4. острого горя

Задание №50

Укажите основные психологические задачи, которые нужно решить психологу в работе с клиентом, пережившим утрату:

Ответ:

- 1. признать факт потери
- 2. пережить боль потери
- 3. организовать окружение, в котором ощущается отсутствие усопшего
- 4. выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить
- 5. все ответы правильные

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Задание 1

Чем объяснить, что в трудные критические моменты, характер человека проявляется наиболее полно. Приведите примеры, подведите, что характер формируется в течении жизни, путем воспитания, они являются прирожденным и неизменяемым.

Задание 2

Какой вариант поведения наиболее целесообразен, если человек находится в состоянии гнева?

Задание 3

Чем можно объяснить, что если дать возможность поплакать, выговориться, то ему легче пережить горе?

Задание 4

Расплывчатое, на бумаге, чернильное пятно, воспринимаем как целостное пигментацию (птица, цветок и т. д). Какая важная особенность человеческого восприятия в этом проявляется?

Задание 5

В зависимости от состояния человека у него меняется темп речи, эмоциональная возбудимость. Всегда ли эти особенности относятся к темпераменту? Укажите те особенности

которые относятся к темпераменту и те, которые обусловлены мотивацией. По каким признакам это можно установить?

Задание 6

Чем объясняется то, что если человек в стрессовом состоянии плачет и выговаривается, то ему легче пережить горе?

Задание 7

Почему не все дети одинаково овладевают чтением, письмом? Все ходят в детский сад, со всеми в равной мере занимаются воспитатели, в школе их учит один и тот же учитель. Что делать родителям, чтобы как-то помочь своим детям?

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача 1

Во время воздушного боя, летчик получил рану. В какое-то время он понял, что если отпустить из рук штурвал самолета, то погибнут все, кто там находится. И вот летчик продолжает полет, благополучно сажает его и с самолета его выносят мертвым. Какая функция воли проявляется в данном случае?

Задача 2

Мария, звезда женского футбола, во время игры порвала связки на ноге. Когда врач сказал, что она никогда не сможет играть в футбол, она принялась старательно изучать методику работы футбольного тренера. Какой вид психологической защиты работает?

Задача 3

В поведении Мити (5 лет), мальчика очень активного, энергичного, интеллектуально хорошо развитого, воспитательница заметила два психологических факта:

1. стремление командовать сверстниками;
2. неумение выслушивать не очень складную их речь.

Сделайте прогноз: как могут развиваться взаимоотношения Мити со сверстниками в дальнейшем.

Задача 4

Петя ходит в подготовительную к школе группу. Воспитатель иногда хвалит его, но мама Пети постоянно недовольна им. Мальчик всегда делает медленно, неуверенно. Мама считает, что он ленится. Она начала учить его читать и писать (он пишет в тетради), заставляя переделывать, если плохо получается. Петя то и дело говорит: «Я не умею, у меня не получается». «Я лучше буду играть». Мама недоумевает: «Но сколько же можно играть? А может быть, его надо больше хвалить? Но за что?»

1. Назовите причины, вызывающие у Пети нежелание учиться.
2. Какие ошибки часто допускают взрослые?

Задача 5

Две мамы вели разговор. Одна с гордостью сообщила, что они с мужем подарили дочке компьютер. А вторая заметила: «Ну и зря! Будет теперь часами сидеть перед монитором, портить зрение и осанку, вырастет некоммуникабельной, неприспособленной к жизни.

Выскажите и обоснуйте свою позицию: чего больше – вреда или пользы для ребенка от компьютера.

Задача 6

Таня (6 лет и 4 месяца) учится в 1 классе. Ей трудно дается учение, особенно чтение. Дома мама усаживает ее за стол и начинает спрашивать: «Как называется эта буква...?», «Что здесь написано?»- девочка молчит.

— Ну вот, ничего не знаешь! На, учи сама! – И мама уходит по своим делам на кухню. Через некоторое время возвращается и проверяет – улучшений в чтении нет. Сегодня гулять не пойдешь, будешь читать!

Дайте психологическое обоснование характеру общения мамы с дочкой.

Как построить общение родителей с детьми, начавшие обучение в школе и столкнувшимися с первыми трудностями в учении?

Задача 7

Коля – мальчик подвижный. Его руки все время чем-то заняты. Он хватается все попавшиеся на глаза предметы. Мальчик постоянно что-то чертит карандашом, его все время посещает множество идей, которые он стремится тут же высказать. Коля– непоседа: во всем он хочет поучаствовать, все попробовать, но очень быстро бросает начатое дело и хватается за новое. Маме это не нравится. Она все время его сдерживает, успокаивает. Объясните, почему невозможно ребенка-непоседу сделать спокойным?

Задание 2

Мария, звезда женского футбола, во время игры порвала связки на ноге. Когда врач сказал, что она никогда не сможет играть в футбол, она принялась старательно изучать методику работы футбольного тренера. Какой вид психологической защиты работает?

Кейс-задание

Назовите основные признаки **апатии** и технику психологической помощи при ней.

Вариант 3

1. Реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность это:

- а) утомление;
- б) переживание;
- в) усталость;
- г) тревога.

2. Состояние характеризующееся отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований называется:

- а) депрессия;
- б) гиперпрозекция;
- в) психомоторная персервация;
- г) прострация.

3. Болезненное усиление внимания на происходящие в процессе деятельности сдвиги в организме называется:

- а) прострацией;
- б) атараксией;
- в) гиперпрозекцией;
- г) депрессией.

4. Навязчивое желание продолжать движение или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла это:

- а) гиперпрозекция;
- б) атараксия;
- в) прострация;
- г) психомоторная персервация.

5. Состояние невозмутимости и душевного покоя при полной адаптации к предъявляемой нагрузке это:

- а) прострация;
- б) атараксия;
- в) депрессия;
- г) гиперпрозекция.

Задание 2

Укажите правильную последовательность фаз в динамике переживания травматической ситуации, вписав под цифрами соответствующие буквы:

- а - Фазы агрессии и вины.
- б - Фаза отрицания или шока.
- в - Фаза исцеления
- г - Фаза депрессии.

1	2	3	4

Кейс-задание

Назовите основные признаки **бреда и галлюцинаций**, а также технику психологической помощи при них.

Вариант 4

1. Полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения это:

- а) прострация;
- б) депрессия;
- в) психомоторная персервация;
- г) гиперпрозекция.

2. Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системы и психомоторного контроля это:

- а) эмоциональная персервация;
- б) медитативное состояние;
- в) оптимальное боевое состояние;
- г) состояние идеального выступления.

3. Процесс переживания кризиса усугубляется действием ряда факторов, к которым можно отнести следующие:

- 1. Когнитивная ригидность.
- 2. Категоричность в восприятии альтернатив.
- 3. Наличие неверных представлений и установок
- 4. Инерция мышления.
- 5. Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.
- 6. Все ответы правильные.

4. Психологическое состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения это:

- а) фрустрация;
- б) эмоциональная персервация;
- в) психомоторная персервация;
- г) психосоматический срыв.

5. Укажите вид напряженности: возникает под действием факторов, вызывающих тревогу, страх, и другие отрицательные эмоции. Связана с рассогласованием между значимостью ситуации и ее субъективной оценкой, при этом большой удельный вес занимают реакции защиты организма

- а) Смешанная напряженность
- б) Эмоциональная напряженность
- в) Операционная (неэмоциональна) напряженность
- г) Экстремальная напряженность

Задание 2

Назовите виды кризисов (кризисных состояний) личности.

Кейс-задание

Назовите основные признаки **тревоги** и технику психологической помощи при ней.

Вариант 5

1. Одно из основных состояний организма наступающее регулярно через определенные промежутки времени и характеризующееся отсутствием активного поведения и практически полным отсутствием контактов с внешней средой это:

- а) гипнотическое состояние;
- б) медитативное состояние;
- в) сон;
- г) прострация.

2. Состояние суженного сознания, вызванное действием гипнотизера и характеризующееся повышенной внушаемостью называется:

- а) сном;
- б) медитативным состоянием;
- в) прострацией;
- г) гипнотическим состоянием.

3. Состояние возникающее в результате применения техники расслабления нервно-мышечного аппарата и сосредоточения внимания на нейтральном объекте (например, дыхании) и характеризующееся остановкой умозрительной деятельности при сохранении сознания происходящего, что позволяет видеть и принимать обычно недоступные явления называется:

- а) медитативным состоянием;
- б) гипнотическим состоянием;
- в) сном;
- г) прострацией.

4. Измененное состояние сознания в котором находится индивид во время проявления у него паранормальных способностей (нечувствительность к боли, экстрасенсорные перцепции звуков, запахов, бесконтактные воздействия на объекты и т. п.) это:

- а) прострация;
- б) транс;
- в) сон;
- г) медитативное состояние.

5. Укажите вид напряженности: возникает тогда, когда предъявляются повышенные требования к умственным ресурсам и двигательному аппарату человека и нет опасности, которая заставила бы человека заранее волноваться. Она постепенно возрастает.

- а) Смешанная напряженность
- б) Эмоциональная напряженность
- в) Операционная (неэмоциональная) напряженность
- г) Экстремальная напряженность

Задание 2

В зависимости от состояния человека у него меняется темп речи, эмоциональная возбудимость. Всегда ли эти особенности относятся к темпераменту?

Эталон ответа: Эмоциональная возбудимость и темп речи – это свойства темперамента. Но они могут быть разными при различных состояниях человека в зависимости от внутренних и внешних факторов. Мотивация, как один из факторов, также бывает внешней и внутренней, ее вид зависит от уровня развития личности.

Кейс-задание

Назовите основные признаки **двигательного возбуждения** и технику психологической помощи при нем.

Вариант 6

1. Состояние субъекта в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретной экстремальной ситуации называется:

- а) оптимальное боевое состояние;
- б) психологическая подготовленность;
- в) психологическая готовность;
- г) психическая готовность.

2. «Разрешённое» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха это:

- а) оптимальное боевое состояние;
- б) психическая готовность;
- в) психологическая готовность;
- г) психологическая подготовленность.

3. Индивидуально-своеобразные свойства психики, отражающие динамику психической деятельности человека, и проявляющиеся независимо от его целей, мотивов и содержания, слабо меняющиеся в течение жизни называются:

- а) свойством личности;
- б) темпераментом;
- в) характером;
- г) типом личности.

4. Совокупность наследственных анатомо-физиологических задатков, т. е., статическое образование, а общая конституция определяется программой реализации генетической информации на всех уровнях человеческого организма называется:

- а) типом личности;
- б) конституцией организма;
- в) генотипом;
- г) темпераментом.

5. Тип с сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате (плечевого пояса и конечностей) это:

- а) атлетический тип;
- б) пикнический тип;
- в) астенический тип;
- г) шизоидный тип.

Задание 2

Объясните, какие физиологические закономерности ВНД объясняют форму инвертированной кривой Йеркса-Додсона, описывающую закономерность соотношения эффективности результата и мотивации.

Кейс-задание

Назовите основные признаки **агрессии** и технику психологической помощи при ней.

Вариант 7

1. Сохранение эмоций после того, как вызвавшая ее причина перестала действовать, а переживание продолжает быть аффективно значимым для человека и его ассоциативный ряд без объективной потребности продолжает замыкаться на ключевой раздражитель, т. е. происходит «зацикливание» на определенном движении это:

- а) болевой финишный синдром;
- б) депрессия;
- в) утомление;
- г) эмоциональная персервация;

2. Степень экстремальности ситуации определяется:

- а) Силой проявления экстремальных факторов,
- б) Продолжительностью проявления экстремальных факторов,
- в) Новизной проявления экстремальных факторов,
- г) Непривычностью проявления экстремальных факторов,
- д) Все ответы правильные

3. Определение какой ситуации дано ниже? Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию. Человека, столкнувшись с этой ситуацией, еще к ней не адаптирован, он не знает, как действовать.

- а) Кризисная ситуация
- б) Чрезвычайная ситуация
- в) Экстремальная ситуация
- г) Деструктивная ситуация

4. Рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными стартами. В физиологических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

- а) Предстартовое состояние
- б) Предстартовый мандраж
- в) Эмоциональная дисфункция
- г) Эмоциональное волнение

5. Функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной нагрузки и проявляющееся во временном нарушении ряда психических и физиологических функций человека, снижении эффективности и качества экстремальной деятельности называется:

- а) срывом;
- б) утомлением;
- в) перенапряжением;
- г) усталостью.

Задание 2

Назовите личностную характеристику, которая определяет предрасположенность к напряженности в экстремальных условиях.

Кейс-задание

Назовите основные признаки **истерии** и технику психологической помощи при ней.

Вариант 8

1. Психическое голодание, психическая недостаточность из-за неполного удовлетворения основных психологических потребностей, и в первую очередь потребности в среде это:

- а) изоляция;
- б) депривация;
- в) фрустрация;
- г) сепарация.

2. Какие особенности поведения могут вызвать различные формы неконструктивного поведения, такие как агрессия, регрессия, фиксация, отказ, негативизм, репрессия? Это:

- а) Паническая реакция на экстремальную ситуацию
- б) Положительная реакция на экстремальную ситуацию
- в) Отрицательная реакция на экстремальную ситуацию
- г) Волевые реакции на экстремальную ситуацию

3. Назовите виды предстартовых состояний.

- а) Боевая готовность
- б) Стартовая лихорадка
- в) Стартовая апатия
- г) Болезненные (патологические) состояния
- д) Все ответы верны

4. Укажите вид страха (по П.И.Сидорову): Человек не может жить и развиваться без других людей, а исключение его из мира людей равняется биологической смерти.

- а) Социальный

- б) Биологический
- в) Моральный
- г) Дезинтеграционный

5. В чем заключается психофизиологический механизм паники?

- а) в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, определяющее понижение сознательной активности;
- б) в активизации больших участков коры головного мозга, определяющей чрезмерную сознательную активность;
- в) в блокировании центра Брокка;
- г) в наличие доминанты в теменной области в сочетании с повышенной эмоциональной возбудимостью.

Задание 2

Данное состояние сопровождается преобладанием процессов возбуждения в центральной нервной системе. Обращают на себя внимание особые черты лица: заостренный нос, бледные кожные покровы или, наоборот, пятнисто-красный румянец. Человек становится раздражительным, капризным, упрямым и даже грубым. Ухудшается аппетит, появляется бессонница, резко учащается частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление. Отмечаются дрожание пальцев рук и повышенная влажность ладоней. Тоническое напряжение мышц-антагонистов снижает величину усилия при предельных силовых напряжениях. Наблюдается перевозбуждение нервной системы. Назовите это состояние.

Кейс-задание

Назовите основные признаки **плача** и технику психологической помощи при нем.

Вариант 9

1. Определение какой ситуации дано ниже? 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. Это перелом, переворот, решительная пора переходного состояния.

- а) Кризисная ситуация
- б) Чрезвычайная ситуация
- в) Экстремальная ситуация
- г) деструктивная ситуация

2. Укажите вид страха (по П.И.Сидорову): Интеракция с окружением, исполнение определенных ролей и норм поведения, оценка самого себя соответственно реакции окружения влияют стабилизирующим образом на эмоциональное отношение к самому себе. Внезапное появление чего-либо вызывает страх, который будет возрастать прямо пропорционально исключительности ситуации.

- а) Социальный
- б) Биологический
- в) Моральный
- г) Дезинтеграционный

3. Назовите виды утомления в классификации Дружинина В.Н., которая составлена на основе учета трех групп показателей: 1) причины его возникновения; 2) симптомы проявления; 3) способы и продолжительность восстановления работоспособности:

- а) компенсируемое
- б) острое
- в) смешанное
- г) хроническое

4. Укажите название данного психического состояния – это психическое состояние человека, характеризующееся комплексом взаимосвязанных симптомов (признаков), возникающих у человека как следствие экстремального травматического стрессового воздействия:

- а) стресс
- б) дистресс
- в) отсроченное травматическое состояние
- г) посттравматическое стрессовое расстройство

5. Назовите вид суицида: имеет целью лишение себя жизни. В качестве конечного результата выступает смерть, однако степень желания смерти может быть различными, что отражает степень реализации суицидальных тенденций и их условий.

- а) демонстративный
- б) истинный
- в) физический
- г) манипулятивный

Задание 2

Данный вид предстартового состояния в большинстве случаев приводит к снижению результатов, но это не является основанием для обвинения в трусости и слабости морально-волевой подготовки. Человек жалуется на вялость, сонливость в дневные часы, ухудшается координация привычных технических действий, замедляется двигательная реакция и т.п. Назовите это состояние.

Кейс-задание

Назовите основные признаки нервной дрожи и технику психологической помощи при ней.

Вариант 10

1. Определение какой ситуации дано ниже? 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.

- а) Кризисная ситуация
- б) Чрезвычайная ситуация
- в) Экстремальная ситуация
- г) Деструктивная ситуация

2. Какова сила нервной системы у лиц, нуждающихся при фрустрации в подбадривании, в обстоятельном обсуждении причин неудач и способов их устранения, в постановке конкретных и вполне достижимых в данных обстоятельствах целей:

- а) сильная
- б) слабая
- в) неуравновешенная
- г) подвижная

3. Укажите вид страха (по П.И.Сидорову): Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию.

- а) Социальный
- б) Биологический
- в) Моральный
- г) Дезинтеграционный.

4. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию проявляются через определенный латентный период _____ после острого тяжелейшего эмоциогенного стресса.

- а) 2-5 дней;
- б) 5-12 дней;
- в) от нескольких недель до 6 месяцев;
- г) от 2-х месяцев до года.

5. Назовите вид суицида: своей целью предполагает не лишение себя жизни, а лишь показ этого намерения, хотя не всегда осознанную.

- а) демонстративный
- б) истинный
- в) физический
- г) манипулятивный

Задание 2

Во время переживания каких чувств эффективна будет следующая психологическая помощь? Данный человек чувствует себя подвергнутым опасности, часто реагирует ненавистью к себе, осуждением себя вслед за воображаемым осуждением со стороны других.

Психологическая помощь:

1. Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его в необходимости получения психологической помощи.
2. Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»).
3. Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть.
4. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах.

Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто слушайте.

Кейс-задание

Назовите основные признаки **страха** и технику психологической помощи при нем.

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных образовательных технологий и оценочных средств. Перечень используемых образовательных технологий и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в рабочей программе дисциплины. В следующей таблице представлено описание возможных видов контрольных мероприятий.

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
Посещение лекций	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование
Выполнение практических работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы, тестирование, решение задач
Самостоятельная работа (выполнение дополнительных заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачёт, с учётом результатов текущего контроля, в традиционной форме

		или компьютерное тестирование
--	--	-------------------------------

Задание для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации должны быть направлены *на оценивание*:

1 уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;

2 степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.

3 приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) должны предусматривать необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

– по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т.п.;

– по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;

– по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;

– по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

При составлении заданий необходимо иметь в виду, что они должны носить практико-ориентированный комплексный характер, быть направлены на формирование и закрепление общекультурных и профессиональных компетенций.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, периодическим опросом на занятиях.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена, на котором оценивается уровень освоения дисциплины и степень сформированности компетенции.

При текущем и промежуточном контроле уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенции определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».