

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Палиева Надежда Андреевна
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета
Дата подписания: 03.06.2026 14:46:58
Уникальный программный ключ:
c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического
факультета, доктор педагогических наук, доцент
Палиева Н.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Экстремальная психология

Направление подготовки	37.03.02 Конфликтология
Направленность (профиль)	Конфликт-менеджмент
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2026
Реализуется в 3 семестре	

Введение

1. Фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, направленность (профиль) «Конфликт-менеджмент»

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Экстремальная психология»

Разработчики: Белашева И.В. – доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии и психологии личности; Польшакова И.Н., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

3. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Белашева И.В., доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии и психологии личности

Члены комиссии:

Бондаренко Е.В., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Есяян М.Л., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и психологии личности

4. Представитель организации-работодателя

Козлова Э.М., директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 38 г. Ставрополя.

Экспертное заключение фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, направленность (профиль) «Конфликт-менеджмент» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Экстремальная психология».

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий),			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов				
<i>Индикатор:</i> ИД-2 _{УК-8} - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональ ной деятельности и принимает меры по ее предупреждени ю	с трудом оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональ ной деятельности	идентифицируе т опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, с трудом оценивает параметры среды с точки зрения их соответствия критериям психологическо й безопасности	идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, оценивает параметры среды с точки зрения их соответствия критериям психологическо й безопасности, с трудом выделяет факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в кризисной/чрезв ычайной ситуации	идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности; оценивает параметры среды с точки зрения их соответствия критериям психологическо й безопасности, выделяет факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в кризисной/чрезв ычайной ситуации
<i>Индикатор:</i> ИД-3 _{УК-8} - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и	соблюдает правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения,	соблюдает и разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного	соблюдает и разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного	соблюдает и разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного

военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	но с трудом их разъясняет, не умеет разрабатывать программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации и не владеет навыками оказания психологической помощи при различных реакциях на стресс	происхождения, разрабатывает программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации, но не владеет навыками оказания психологической помощи при различных реакциях на стресс	происхождения, разрабатывает программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации, оказывает психологическую помощь при различных реакциях на стресс, но допускает несущественные ошибки	происхождения, разрабатывает программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий оказывает психологическую помощь при различных реакциях на стресс (острые реакции на стресс, отсроченные реакции на стресс)
ПК-6 Способен участвовать в разработке стратегии управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, направленные на ее реализацию, в том числе в условиях кризисных ситуаций и повышенной конфликтности				
<i>Индикатор:</i> ИД-1 _{ПК-6} – определяет методы и пути осуществления конфликтологического сопровождения деятельности организации	с трудом отбирает и применяет психодиагностические методики в работе с лицами после воздействия экстремальных условий; не владеет навыками осуществления первичной	отбирает и применяет психодиагностические методики в работе с лицами после воздействия экстремальных условий, с трудом осуществляет первичную психологическую	отбирает и применяет психодиагностические методики в работе с лицами после воздействия экстремальных условий, осуществляет первичную психологическую диагностику	отбирает и применяет психодиагностические методики в работе с лицами после воздействия экстремальных условий, осуществляет первичную психологическую диагностику

	психологической диагностики лиц после воздействия экстремальных условий	ю диагностику лиц после воздействия экстремальных условий, не владеет навыками психологического сопровождения и психокоррекционной работы в соответствии с особенностями личности и социально-психологическими характеристиками групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации	лиц после воздействия экстремальных условий, подбирает адекватные методы психологического сопровождения в соответствии с особенностями личности и социально-психологическими характеристиками групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации, но не владеет навыками психокоррекционной работы	лиц после воздействия экстремальных условий, подбирает адекватные методы психологического сопровождения и психокоррекционной работы в соответствии с особенностями личности и социально-психологическими характеристиками групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации
<i>Индикатор:</i> ИД-2 _{ПК-6} – разрабатывает программы по снижению конфликтности персонала и руководства организаций на основе использования способов, методов, приемов неконфликтного (толерантного) взаимодействия	не умеет применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с трудом прогнозирует изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов	с трудом применяет методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, прогнозирует изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов	применяет методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, прогнозирует изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов, воздействует на уровень	применяет методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, прогнозирует изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов, профессионально воздействует

			развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний, но допускает несущественные ошибки	на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний
--	--	--	---	--

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно. Студент четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые универсальные компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые универсальные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1.	А	Жизненная ситуация, выходящая за рамки обычного человеческого опыта, представляющая угрозу для жизни, здоровья, благополучия человека или группы людей: А) экстремальная Б) чрезвычайная В) кризисная Г) стрессовая	УК -8
2.	А,Б	: Психологическая включенность человека в ситуацию связана с: А) оценкой значимости ситуации и отношения к ней Б) мотивацией активности в ситуации В) направленностью личности и ее базовыми убеждениями Г) жизненным опытом личности	УК -8
3.	Б	По масштабу распространения экстремальные ситуации делятся на А) непрогнозируемые - прогнозируемые Б) локальные - местные В) умышленные - неумышленные Г) кратковременные – затяжные	УК -8
4.		Д. Магнуссон предлагает различать несколько уровней ситуаций, назовите эти уровни?	УК -8
5.		Разграничьте понятия: чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация, кризисная ситуация?	УК -8
6.	Процесс переживания кризиса усугубляется действием ряда факторов, к которым можно	Какие факторы усугубляют процесс переживания кризиса?	УК -8

<p>отнести следующие:</p> <p>1. Когнитивная ригидность, т.е. нежелание человека изменить собственные представления. Каждый должен определенным образом реагировать на возможные изменения в окружающем мире, уметь приспособиться к этим изменениям, искать альтернативные варианты действий.</p> <p>2. Категоричность в восприятии альтернатив. Чем их меньше, тем меньше пространства для маневра. Человек ограничен рамками имеющихся подходов и не может вырваться на простор творческой инициативы.</p> <p>3. Наличие неверных представлений и установок («относительно безвредные в обычных обстоятельствах, они могут создавать проблемы на фоне сильного стресса»). Что обычно понимается под такими представлениями и установками? Во-первых, представление о том, страдание есть залог добродетели. Во-вторых, неверное представление о том, что страх можно преодолеть,</p>		
--	--	--

<p>избегая контакта с его источником. Наконец, в-третьих, установка, гласящая, что стыдно быть счастливым, когда вокруг так много несчастья. Особенно это характерно для восточнославянской ментальности. У людей может возникать чувство психологического дискомфорта из-за того, что многие люди страдают и несчастны, в то время как тебе хорошо, и ты чувствуешь себя счастливым. Возникает трудно объяснимое состояние, когда человек несчастлив своим счастьем.</p> <p>4. Инерция мышления. После кризисного события разум продолжает использовать старые схемы, былые представления и пытается заставить реальность соответствовать им. Это неизбежно, таковы особенности человеческого восприятия. В этих условиях создать новую картину мира непросто по ряду причин. Во-первых, наличие какой-нибудь картины, плана всегда лучше, чем их отсутствие. Любая картина, план придают смысл окружающим событиям. Бессмысленность же переносится</p>		
--	--	--

	<p>человеком с трудом. Во-вторых, мы не можем мгновенно поверить во что-то новое. Нужны не малозначимые корректировки картины мира или образа «я», а коренное переосмысление всего существующего. Это не достигается сразу и безболезненно.</p> <p>5. Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний. Радикальное несоответствие между внутренней картиной мира и сигналами, которые поступают извне вызывают эмоции. Эмоции – это сигналы о необходимости уделить чему-то больше внимания, пока оно не переросло в большую проблему. Когда кризис поражает нас, то, изначально проявившийся как опасение, досада, печаль, перерастает в панику, ярость и отчаяние, то есть переживание, в значительно меньшей степени поддающееся управлению.</p>		
7.	<p>На основе работ Э. Эриксона выделено два типа кризисов: нормативные (закономерные) и ненормативные.</p> <p>Нормативные, или</p>	Какие типы кризисов выделены на основе работ Э. Эриксона?	УК -8

	<p>закономерные, кризисы – это возрастные кризисы развития, которые связаны с прохождением личности через определенные этапы жизненного пути (кризис трех лет, подростковый кризис и др.).</p> <p>Ненормативные, или внешние, кризисы взрослый человек переживает в период резкого изменения условий существования. Такие кризисы приводят к «разрывам» в логике его жизни и могут быть спровоцированы разными событиями, порой получая от них свои имена: «кризис отказа от материнства» (М.С. Радионова), «кризис самоопределения личности» (Е.Ю. Литвинова), «культурный шок» (П. Адлер) и др.</p>		
8.	<p>Выделяют три стадии развития кризисного состояния.</p> <p>1. Нормальная реакция на фрустрацию. При столкновении с проблемной ситуацией человек сначала использует прошлый опыт для того, чтобы справиться с ней. На этой стадии используются привычные для человека способы решения и механизмы защиты.</p>	Выделяют три стадии развития кризисного состояния, назовите и охарактеризуйте?	УК -8

<p>Подключаются знакомые, привычные и отработанные ресурсы, сохраняется гибкость в подходе к проблеме; напряжение и релаксация сбалансированы. Но если привычные способы не работают, то наступает вторая стадия.</p> <p>2. Тревога, при которой начинают возникать и нарастать ощущения неуверенности, страха, растерянности. На этой стадии пробуются новые способы решения проблемы, уменьшается гибкость, напряжение преобладает над релаксацией. Именно в этот период человек нуждается в помощи со стороны, он готов к восприятию новых идей. Если по тем или иным причинам он не может получить помощи, наступает новая стадия.</p> <p>3. Кризис характеризуется эмоциональной и интеллектуальной дезорганизацией, ощущением хаоса, человеку начинает казаться в этот период, что все ресурсы исчерпаны, и он не видит выхода из создавшейся ситуации. Здесь может возникнуть возможность</p>		
--	--	--

	<p>неблагоприятного исхода — это злоупотребление алкоголем, наркотиками, психические нарушения, криминальное поведение, суицид. На этой стадии консультант может помочь человеку обрести контроль над ситуацией, обратиться к своим ресурсам, и если не решить проблемы, так как не все проблемы в принципе решаемы, то все же увидеть возможности выбора.</p>		
9	<p>К числу таких состояний, помимо стресса, можно отнести аффект, фрустрацию, страх, панику и психологический кризис.</p> <p>Под аффектом понимается сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние взрывного характера, которое может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии.</p> <p>Фрустрацией называется психическое состояние нарастающего внутреннего психического напряжения, психологическая реакция, связанная с разочарованием, неудачей в попытке достичь</p>	<p>Назовите и опишите экстремальные состояния.</p>	<p>УК-8</p>

	<p>какой-либо цели.</p> <p>Страх - это психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения как реакция на действительную или воображаемую опасность. По своим проявлениям, механизму возникновения и протекания близкой к страху является индивидуальная паника.</p>		
10	<p>Субъектом экстремальной ситуации считается человек, подвергшийся воздействию психотравмирующих факторов (экстремальных условий). В соответствии с характером негативного воздействия выделяют шесть групп субъектов</p> <p>1. Специалисты – люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий ЧС.</p> <p>2. Жертвы – люди, непосредственно пострадавшие от воздействия экстремальных условий (погибшие, получившие увечья, физические и психические травмы).</p> <p>3. Пострадавшие (материально или физически) – люди, потерявшие своих близких</p>	<p>Назовите субъектов экстремальной ситуации.</p>	<p>УК-8</p>

	<p>или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, имущества и т.д.</p> <p>4. Очевидцы (свидетели) – люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.</p> <p>5. Наблюдатели (зеваки) – люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.</p> <p>6. Телезрители – люди, получающие информацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ).</p>		
11	А	<p>По степени внезапности экстремальные ситуации делятся на</p> <p>А) непрогнозируемые - прогнозируемые</p> <p>Б) локальные - местные</p> <p>В) умышленные - неумышленные</p> <p>Г) кратковременные - затяжные</p>	ПК-6
12.	А	<p>Обязательным признаком экстремальных психических состояний является</p> <p>А) напряжение</p> <p>Б) агрессия</p> <p>В) апатия</p> <p>Г) депрессия</p> <p>Д) агитация</p>	ПК-6
13.	В	<p>В основе паники лежит</p> <p>А) апатия</p> <p>Б) сомнение</p> <p>В) страх</p>	ПК-6

		Г) тревога Д) волнение	
14.	А, Б	Стратегиями поведения людей, переживших психическую травму, являются А) избегание Б) кооперация В) изоляция Г) трансфер Д) перенос	ПК-6
15	А	Кризисная интервенция и дебрифинг – это: А) виды экстренной психологической помощи Б) плановые беседы с психологом В) помощь психолога в профессиональном самоопределении Г) виды длительной психотерапевтической работы с клиентом Д) длительные психодиагностические процедуры	ПК-6
16	В самом общем виде симптоматика ПТСР представлена тремя основными проявлениями: 1) повторное переживание травмы (мысли, навязчивые образы, ощущения, ночные кошмары); 2) уход от стимулов, связанных с травмой (попытки избежать ощущений, мыслей, действий, связанных с травмой, частичная или полная амнезия важных аспектов травмы, эмоциональное онемение (numbing), отчужденность от	Какими основными симптомами представлено ПТСР?	ПК-6

	<p>окружающих); 3) нарушения концентрации внимания, расстройства сна, сверхнастороженность, усиленные реакции испуга, раздражительность и устойчивые проявления повышенного возбуждения (Ахвердова, 2007).</p>		
17	<p>В целом, психотерапия работает на подкрепление защитных факторов, поскольку она ведет именно к переосмыслению происшедших событий и усилению механизмов адаптации. Целью психотерапевтического лечения клиентов с ПТСР является помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом и от интерпретации последующих эмоциональных переживаний как напоминаний о травме, а также в том, чтобы клиент мог активно и ответственно включиться в настоящее. Для этого ему необходимо вновь обрести контроль над эмоциональными реакциями и найти произошедшему травматическому событию надлежащее место в общей</p>	<p>Основная цель психотерапевтической работы при ПТСР?</p>	<p>ПК-6</p>

	временной перспективе своей жизни и личной истории. Ключевым моментом психотерапии клиента с ПТСР является интеграция того чуждого, неприемлемого, ужасного и непостижимого, что с ним случилось, в его представление о себе (образ Я) (van der Kolk, Ducey, 1993).		
18	Существует множество факторов, от которых зависит возникновение отсроченных реакций на стрессовую, травматическую ситуацию. Это факторы, связанные с самой ситуацией, а также факторы, связанные с индивидуальными психическими и физиологическими характеристиками человека, пережившего ее. Отсроченными реакциями на сильную стрессовую ситуацию, являются комплексы изменений в эмоциональной, психической сфере, изменениях в поведении, возникающих после получения человеком психической травмы.	Отсроченными реакциями на стрессовую, травматическую ситуацию, являются?	ПК-6
19	Психологическая устойчивость – это относительно устойчивое конкретное проявление всех компонентов психики, имеющих	Дайте определение понятию «психологическая устойчивость».	ПК-6

	<p>определенную направленность, выражающую степень уравнивания человека с внешней средой за данный период времени. Психологическая устойчивость зависит от отражаемой объективной ситуации и определяется психическим складом человека: это наш психологический стержень, крепость духа, несгибаемость.</p>		
20	<p>Ключевые моменты при оказании допсихологической помощи человеку с острыми стрессовыми реакциями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не оставлять человека одного, оградить от посторонних зрителей - употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией - постараться свести реакцию к плачу 	<p>Перечислите ключевые моменты при оказании допсихологической помощи человеку с острыми стрессовыми реакциями.</p>	ПК-6
21	<p>К составляющим психологической устойчивости необходимо отнести:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов, 	<p>Что можно отнести к составляющим психологической устойчивости?</p>	ПК-6

	<p>- относительную (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения,</p> <p>- развитую волевую регуляцию.</p>		
22	<p>Это кризисная интервенция – экстренная психологическая и психотерапевтическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса. Базируется на принципах: краткосрочности, реалистичности, личностной вовлеченности профессионала или добровольца кризисной помощи и симптомоцентрированного контроля. Ведущими методами кризисной интервенции являются кризисное консультирование и кризисная психотерапия.</p>	<p>Назовите и охарактеризуйте метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии?</p>	ПК-6
23	<p>Психологическая реабилитация - это деятельность, направленная на восстановление психических функций и личностного статуса человека, нарушенных вследствие психотравмирующих факторов.</p> <p>Реабилитация - комплексное координирование проводимых мероприятий психологического</p>	<p>Психологическая реабилитация это?</p>	ПК-6

	<p>характера, нацеленных на наиболее полное восстановление психофизического здоровья, трудоспособности и адаптивности человека в социальной среде.</p> <p>Сущность психологической реабилитации определяется как «восстановление способности дисгармонично развитой личности к нормальной деятельности путем создания психологических условий для ее реадаптации к обычным условиям». Комплексная реабилитация проводится с целью нормализации психофизиологического состояния клиентов, снятия стресса, напряжения, хронической усталости и т.д. Клиентами психологической реабилитации являются люди, имеющие определенные показания к реабилитации. К таким можно отнести следующие проблемы: депрессивные и тревожные состояния, хроническая усталость, посттравматический синдром, потеря близкого человека и пр.</p>		
--	--	--	--

24	<p>Психологическая реадaptация – это система медико-психологических, педагогических, социальных мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушенных психических функций, состояний, личностного и социального статуса военнослужащих, получивших психическую травму. Она также является неотъемлемой составной частью общей реабилитации.</p> <p>Психологическая реадaptация является важнейшим элементом восстановления психического равновесия. Сущность её заключается в осуществлении различных воздействий через психику на военнослужащего с учетом терапии, профилактики, гигиены и педагогики.</p>	Психологическая реадaptация, характеристика?	ПК-6
25	<p>Ф.Е. Василюк (1995) рассматривает следующие типы переживаний.</p> <p>Гедонистическое переживание игнорирует свершившийся факт и отрицает его - «ничего страшного не случилось», «ну уволили и уволили, найду новую работу»,</p>	Назовите типы переживаний по Ф.Е.Василюку?	ПК-6

<p>формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. Если можно так выразиться, это нарушенная защитная реакция инфантильного сознания.</p> <p>Реалистическое переживание подчиняется принципу реальности. Человек трезво относится к тому, что происходит, принимает случившееся, приспособившая свои интересы к новому образу и смыслу жизни. При этом ранее содержавшееся в его жизни отношение к определенным вещам уже невозможно, человек бесповоротно отбрасывает прошлое и полностью находится в настоящем и будущем.</p> <p>Ценностное переживание полностью признает наличие критической ситуации, но отвергает пассивное принятие ударов судьбы. Ставшее невозможным жизненное отношение не сохраняется и не изгоняется. Ценностное переживание формирует новое содержание жизни с учетом понесенной утраты. Например, человек, потерявший близких,</p>		
--	--	--

	<p>строит свою жизнь так, чтобы заменить оставшимся близким того, кого он потерял, стараясь сохранить, поддержать или продолжить семейное дело.</p> <p>Творческое переживание характерно для сложившихся волевых личностей. Поскольку такая личность имеет опыт волевого поведения, то в критических ситуациях он сохраняет способность сознательно искать выход из сложившегося критического положения (Василюк, 1995).</p>		
26	<p>Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой. Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие.</p> <p>Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события, иногда через несколько часов или дней после трагедии. Считается, что оптимальное время для</p>	Психологический дебрифинг – это?	ПК-6

	<p>проведения дебри-финга – не раньше чем через 48 часов после события. К этому моменту завершится период особых реакций и участники событий будут в состоянии, в котором возвращается способность к рефлексии и самоанализу.</p>		
27	<p>Необычность условий определяется следующими факторами:</p> <p>1. Наличие психотравмирующей ситуации. Оказывать экстренную психологическую помощь приходится сразу после события, имеющего сильнейшее эмоциональное воздействие на когнитивную и личностную сферы человека. Это могут быть и чрезвычайные ситуации техногенного или природного характера, и не менее стрессогенные факторы воздействиями на человека, как изнасилование, ДТП, смерть близкого человека).</p> <p>2. Фактор времени - экстренную психологическую помощь всегда необходимо</p>	<p>Экстренная психологическая помощь — это достаточно нестандартный вид деятельности, связано это с особыми условиями, в которых психологу необходимо осуществлять профессиональную деятельность, необычность условий определяется какими факторами?</p>	ПК-6

	<p>оказывать в короткие сроки.</p> <p>3. Непривычные условия работы для специалиста психолога (плохие бытовые условия, отсутствие специально оборудованных помещений для работы и т.д.).</p> <p>4. Большое количество людей, нуждающихся в психологической помощи, в одном месте.</p>		
28	<p>Выделяют основные задачи, на выполнение которых должен опираться психолог при оказании данного вида помощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддержание состояния пострадавшего на оптимальном психологическом и психофизиологическом уровне (оказание помощи при острых стрессовых реакциях). - психологу-специалисту необходимо избавить человека от негативного эмоционального состояния, возникшего в результате психотравмирующего события, для предупреждения отсроченных неблагоприятных реакций. - прекращение и предупреждение проявления ярко выраженных эмоциональных реакций людей, в том числе массовых. 	<p>Какие выделяют основные задачи, на выполнение которых должен опираться психолог при оказании экстренной психологической помощи?</p>	ПК-6

	<p>- психоконсультирование об особенностях переживания стресса и методов борьбы с ним не только пострадавшим, но и их близким, родным, а также специалистам, работающим в условиях ЧС.</p> <p>- психологическая помощь профессионалам, принимающим участие в устранении последствий ЧС.</p>		
29	<p>Психологическая помощь необходима для предотвращения нарушений поведения и профилактики психосоматических расстройств. Она предполагает нормализацию психического состояния с нивелированием негативных переживаний. Основной задачей психологической помощи является актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности, мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий чрезвычайных обстоятельств. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является совладание со страхом и оптимизация психического состояния и поведения человека в</p>	<p>Какая основная задача психологической помощи пострадавшим?</p>	<p>ПК-6</p>

	экстремальных ситуациях.		
30	<p>Динамика переживания травматической ситуации включает в себя четыре этапа.</p> <p>1. Фаза отрицания или шоканаступает сразу после действия травмирующего фактора, когда человек отказывается воспринимать случившееся. Он не верит в то, что картина мира изменилась, что никогда она не будет прежней. Человек как будто бы говорит миру: «не верю», пробует строить жизнь по старым принципам. Это значит, что у человека недостаточно ресурсов для того, чтобы пережить расставание с погибшим и организовать на психическом уровне жизнь заново. Ему страшно рискнуть признать, что его жизнь разрушена, и что надо рискнуть и принять новую реальность. Он надеется на «чудесное восстановление» прежней жизни, и мало видит перспективы построить в будущем новую жизнь, отказавшись от старой.</p> <p>2. Фазы агрессии и вины. Постепенно начиная переживать о случившемся, человек начинает</p>	Какие этапы (фазы) включает в себя динамика переживания травматической ситуации?	ПК-6

<p>обвинять в происшедшем тех, кто прямо или косвенно имел отношение к травматическому событию. Часто после этого человек обращает агрессию на самого себя и испытывает чувство вины («если бы я поступил иначе, этого бы не случилось»). Человек пытается таким образом найти справедливость в «несправедливом мире».</p> <p>3. После того, как человек осознает, что обстоятельства сильнее его, наступает фаза депрессии. Она сопровождается чувствами беспомощности, одиночества, собственной бесполезности. Человек не видит выхода из создавшегося положения, ему кажется, что боль будет усиливаться день ото дня. В этот момент теряется ощущение цели, и жизнь становится бессмысленной. Часто бывает так, что в попытках обрести смысл человек начинает заниматься благотворительностью («моя жизнь кончилась, буду жить для других»), становится религиозным до фанатичности человеком. Эти решения</p>		
--	--	--

<p>позволяют смягчить боль, но не избавляют от депрессии, которая становится хронической.</p> <p>На этой стадии очень важна ненавязчивая поддержка близких. Однако человек, переживающий травму, редко ее получает, поскольку окружающие бессознательно боятся «заразиться» его состоянием. Кроме того, человек в депрессивном настроении быстро теряет интерес к общению («никто меня не понимает»), собеседник начинает его утомлять, и общение прерывается. Люди не знают как себя вести, и избегают общения, что усиливает чувство одиночества. Человек проходит через контакт с пустотой, признавая свою беспомощность, бессилие что-то изменить.</p> <p>4. Фаза исцеления, для которой характерно полное (сознательное и эмоциональное) принятие своего прошлого и обретение нового смысла жизни. «То, что случилось, действительно было, я не могу этого изменить; я могу измениться сам и продолжать жизнь, несмотря на травму».</p>		
--	--	--

	<p>Человек оказывается способен извлечь из произошедшего полезный жизненный опыт. Происходит построение плана на будущее и новой картины мира.</p>		
--	--	--	--

