



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра географии, безопасности жизнедеятельности и методики**



**УТВЕРЖДАЮ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ**

**Директор**

\_\_\_\_\_ А.В. Семиров

«11» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины:** Б1.В.02.04 Психологические основы безопасности психологической помощи при чрезвычайных ситуациях

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль) подготовки:** Физическая культура – Безопасность жизнедеятельности

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 6 от «28» марта 2024 г.

Протокол № 6 от «26» марта 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Н.В. Роговская

Иркутск 2024 г.

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель:** Формирование у будущих учителей профессиональных представлений о психологической безопасности и психологической помощи в чрезвычайных ситуациях, технологиях психологической помощи различным категориям пострадавших в кризисных и чрезвычайных ситуациях.

**Задачи:**

- Развитие представлений об условиях психологической безопасности личности и образовательной среды, характеристиках кризисных состояний и ситуаций
- Формирование умений проводить диагностику и самодиагностику кризисных состояний
- Развитие навыков оказания экстренной психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Психологические основы безопасности психологической помощи при чрезвычайных ситуациях», относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений направления подготовки 44.03.05. Педагогическое образование.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (практиками): Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Безопасность образовательной среды, Психология образования и развития, Психология социального взаимодействия, саморазвития и самоорганизации, Психолого-педагогические особенности работы с детьми с особыми образовательными потребностями.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (практики), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Этническая и религиозная безопасность, Криминальные опасности и противодействие терроризму, Психология личности и профессиональное самоопределение.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-2 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения в профессиональной деятельности	ИДК-2пк-2 Осваивает и использует базовые научно-теоретические знания и практические умения по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности	Знать: основные понятия психологии безопасности, условия психологической безопасности личности и образовательной среды, характеристики кризисных состояний и ситуаций Уметь: проводить психодиагностику личности в кризисных ситуациях, при стрессе Владеть: навыками оказания экстренной психологической помощи детям в чрезвычайной ситуации, навыками преодоления стресса

## IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очн/заочн	Семестры
		7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	64	64
Лекции (Лек)/(Электр)	16	16
Практические занятия (Пр)/ (Электр)	48	48
Лабораторные работы (Лаб)	–	–
<b>Консультации (Конс)</b>	1	1
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	25	25
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	Экзамен 44	Экзамен 44
Контроль (КО)	10	10
<b>Контактная работа (всего) (Конт.раб)*</b>	75	75
Общая трудоемкость	144	144
	часы зачетные единицы	4 4

### 4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

#### Раздел 1. Психологическая безопасность

**1.1. Психология безопасности** Психология безопасности как отрасль психологической науки, изучающая закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения. Понятийный аппарат. Практические задачи психологии безопасности. Психологические основы безопасности.

#### 1.2. Психологическая безопасность личности

психические состояния и процессы человека, влияющие на его безопасность; свойства личности, определяющие безопасность деятельности. Структура психологической безопасности личности. Внешние и внутренние источники угроз психологической безопасности развития личности ребенка. Переживания защищенности, уверенности в себе, удовлетворенности собой как субъектом деятельности. Психологическая безопасность личности в аспекте личностного развития. Ресурсы психологической безопасности человека. Критерии психологической безопасности. Обеспечение психологической безопасности личности. Психологическое здоровье личности и возможность ее развития

#### 1.3. Психологическая безопасность среды

Культура безопасности во взаимодействии участников образовательной среды., Подконтрольность психотравмирующего воздействия, возможного в педагогическом общении. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.

Педагогическая поддержка. Социальная поддержка: включенность субъекта в общности и группы, связи со значимыми другими, «поддержка социальных сетей».

#### Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций

**2.1. Психологические состояния и поведение человека в экстремальных условиях**

Особенности личности и ее устойчивость к воздействию экстремальных факторов. Измененное состояние сознания: оглушенность, мнестические нарушения, изменение ощущения времени, пространства и др. Страх контролируемый и неконтролируемый.

Паника – как форма поведения толпы, связанная с проявлением массового страха. Причины паники, ее виды, механизм развития. Как противостоять панике. Аффективно-шоковые реакции

## **2.2. Стресс**

Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры. Психофизиологическая основа стресса. Виды стресса. Симптомы стресса.

Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте. Стрессоустойчивость. Факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Методы преодоления стресса. Управление стрессом. Посттравматический стресс.

## **2.3. Психодиагностика личности в кризисных состояниях**

Теоретические основы психодиагностики. Современные теории психологического тестирования. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Вегетативные проявления психических состояний. Возрастные особенности диагностики психических состояний. Осознаваемые и неосознаваемые компоненты психических состояний. Диагностика психических состояний. Диагностика стрессовых состояний. Особенности диагностики ПТСР. Психодиагностические методики: особенности их применения и диагностические возможности.

## **2.4. Насилие над детьми**

Виды насилия над детьми (физическое, психологическое, сексуальное) и формы психологического насилия (эмоциональное давление, сверхконтроль, нагнетание страха, эмоциональный стресс, враждебность сверстников, пренебрежение и т. д.). Социально-экономические факторы риска насилия в семье. Факторы риска, обусловленные структурой семьи и моделью общения. Факторы риска, обусловленные личностью родителя. Ближайшие и отдаленные последствия жестокого обращения с ребенком. Нарушения физического и психического развития. Социальные последствия жестокого обращения с детьми. Психологическое насилие в образовательной среде. Школьная дезадаптация как следствие школьных трудностей обучающихся.

## **2.5. Психологическое насилие над женщинами**

Проблемы семейного насилия. Психологическое давление и закрепощение. Травматический синдром изнасилования. Факторы психической травмы, связанные с сексуальным насилием.

## **Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях**

### **3.1. Средства защиты личности.**

Виды защит от внешних воздействий. Психологические средства защиты личности. Формы проявления межличностной защиты. Внутрличностная психологическая защита. *Защитные механизмы*: вытеснение, блокировка, отрицание, подавление, перенос, уход, рационализация, интеллектуализация, проекция, идентификация, отчуждение, реактивные образования, компенсация и гиперкомпенсация, реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация, регрессия, «уход в болезнь», фантазирование. Взаимосвязь дисгармоничного воспитания и защитных установок

### **3.2. Экстренная психологическая помощь при посттравматическом стрессе**

Цель и задачи экстренной психологической помощи. Принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе. Образовательное направление. Холистическое направление. Социальное направление. Терапевтическое направление. Методы самопомощи, ведущие к ослаблению нежелательных реакций.

### **3.3. Психологическая помощь детям в чрезвычайной ситуации**

Специфика психотравмы у детей. Виды неблагоприятных психосоциальных факторов,

приводящие к развитию психотравмы у детей и подростков. Соотношение внешних и внутренних доминант отношения к психологической травме у ребенка и родителей. Основные проблемы неблагополучного детства и виды травматизации ребенка. Системный подход в психологической помощи детям и членам их семьи. Системная семейная психотерапия. Семейное психологическое консультирование. Техники психодинамического подхода и коррекции. Технологии оказания психологической помощи детям в кризисных и посткризисных периодах. Арттерапия, сказкотерапия, песочная терапия

#### 4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)			Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)	
		Контактная работа преподавателя с обучающимися		СРС (в том числе, вне аудиторная СРС, КСР)				
		Лекции	Практические занятия					Лаб. занятия
1.	Раздел 1. Психологическая безопасность 1.1. Психология безопасности	2	4		3	дискуссия	ПК-2 Осваивает и использует базовые научно-теоретические знания и практические умения по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности ИДК-2ПК-1 Осваивает и использует базовые научно-теоретические знания и практические умения по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности	9
2.	Раздел 1. Психологическая безопасность 1.2. Психологическая безопасность личности	2	4		2	собеседование		8
3.	Раздел 1. Психологическая безопасность 1.3. Психологическая безопасность среды	2	4		2	собеседование		8
4	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.1. Стресс	2	6		2	тест		10
5	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.2. Психодиагностика личности в кризисных состояниях	2	6		2	тест		10
6	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.4. Насилие над детьми	2	6		4	Представление сайтов		12
7	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.5. Психологическое насилие над женщинами		4		4	Представление сайтов		8

8	Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.1. Средства защиты личности	2	4		2	доклад	8
9	Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.2. Экстренная психологическая помощь при посттравматическом стрессе	2	4		2	реферат	8
10	Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.2. Психологическая помощь детям в чрезвычайной ситуации		6		2	дискуссия	8
....	<b>ИТОГО (в часах)</b>	16	48		25		

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа по дисциплине носит внеаудиторный характер и включает следующие виды работ: конспектирование и работу с первоисточниками, выполнение проектных заданий, рецензирование интернет-ресурсов, проработку материала по учебникам, учебным пособиям и другим источникам информации, подготовку к практическим занятиям и др. Для внеаудиторной подготовки предложены вопросы по темам, основной материал которых рассмотрен на учебных занятиях, темы реферативных работ, задания творческого и рефлексивного характера.

При проведении самостоятельных занятий целесообразно использовать так называемую «циклическую модель обучения через опыт». Обучение через опыт происходит тогда, когда студент вовлекается в некую деятельность, затем анализирует ее, осмысливает и в результате такого осмысления изменяет определенным образом свое поведение. Такое обучение можно определить как изменения в поведении, происходящее в результате пережитого опыта, что наиболее ярко проявляется в тренинге.

Эффективность обучения через опыт определяется тем, что студент лучше запоминает те знания, которые он получил в опыте, чем то, о чем он узнал, читая книги или слушая лекции. Модель обучения через опыт предполагает вовлеченность личности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях за счет последовательного прохождения всех этапов цикла: «опыт» (фаза активности) – «описание» (обмен реакциями, наблюдениями) – «переработка» (обсуждение) – «обобщение» (соотнесение реального опыта с теоретическим материалом) – «применение» (планирование применения освоенных знаний).

1. Анализ исследований: теории средовой детерминации; средовой подход в педагогике; образовательная среда и образовательное пространство; психология безопасности как направление в науке и практике. Эссе. Проверка библиографии.

2. Проблема психологической безопасности в образовательной среде семьи.  
Тренинг.

Погодаева М.В., Хасьянов В.Б. Психологическая безопасность: методическое пособие - Иркутск: Изд-во Института географии им. В.Б. Сочавы СО РАН, 2018. – 106с.

3. Школьная дезадаптация как следствие школьных трудностей обучающихся.  
Тренинг

Погодаева М.В., Хасьянов В.Б. Психологическая безопасность: методическое пособие - Иркутск: Изд-во Института географии им. В.Б. Сочавы СО РАН, 2018. – 106с.

4. Психологическое насилие как источник социальной и школьной дезадаптации..  
Основные характеристики и признаки психологического насилия в школе. Причины школьной дезадаптации и трудностей в обучении. Решение ситуационных задач.

5. Виды насилия над детьми (физическое, психологическое, сексуальное) и формы психологического насилия (эмоциональное давление, сверхконтроль, нагнетание страха, эмоциональный стресс, враждебность сверстников, пренебрежение и т. д.). Решение ситуационных задач.

6. Процесс формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды. Создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении. Анализ опыта организации инклюзивного образования. Защита реферата.

7. Задания для самостоятельной работы на образовательном портале <https://educa.isu.ru/course/view.php?id=48823> по всем темам

**4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрены**

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) перечень литературы**

1. Качимская А.Ю. Психологическая безопасность личности и ее сопровождение в образовании [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Качимская. – ЭВК. – Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2013. – Режим доступа: – Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех.

2. Анцупов А. Я. Конфликтология: учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. - 490 с.(58 экз).

3. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. "Соц. работа" / Н. Г. Осухова. – 5-е изд., перераб. и доп. – ЭВК. – М.: Академия, 2012. – Режим доступа: - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех+

4. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст]: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Осухова. – М.: Академия, 2012. – 288 с.

### **б) периодические издания**

1. Психологический журнал – [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)

### **в) список авторских методических разработок**

Погодаева М.В., Хасьянов В.Б. Психологическая безопасность. – Иркутск: Изд-во Института географии им. В.Б. Сочавы СО РАН, 2018. – 106с.

### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях / <https://elibrary.ru>

/ Индивидуальный неограниченный доступ.

Google Scholar [Электронный ресурс]: <https://scholar.google.ru/schhp?hl=ru> бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин, включает данные из большинства рецензируемых онлайн журналов крупнейших научных издательств Европы и Америки

Киберленинка [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/> научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science)

Университетская библиотека Online [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: <http://e.lanbook.com>

Консультант Плюс [Электронный ресурс]: Правовой сервер. – Режим доступа :URL: <http://www.consultant.ru>.

Гарант [Электронный ресурс]: Информационно-правовой портал. Режим доступа :URL : <http://www.garant.ru>.

О противодействии терроризму [Электронный ресурс]: федеральный закон от 06.03.2006 г. №35 – ФЗ // Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, доступ свободный.

О стратегии национальной безопасности Российской Федерации [Электронный ресурс]: указ Президента РФ от 31.12.2015 г. № 683 // КонсультантПлюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, доступ свободный.

Президента РФ 05.12.2016 г. № 646 // КонсультантПлюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, доступ свободный.

Справочник по безопасности [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://www.warning.dp.ua/> доступ свободный.

Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://www.hardtime.ru/> . доступ свободный.

Педагогика безопасности от А до Я [[Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://педагогика-безопасности.рф> . доступ свободный.

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

#### **Оборудование**

Наборы демонстрационного оборудования (презентации, фрагменты фильмов) и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины

#### **Технические средства обучения.**

Мультимедиа проектор EPSON EB-X14G. Компьютер Celeron J352, Компьютерный стол, Колонки активные Microlab PRO 3 дерево с внешним усилителем, экран настенный Da-Lite Model B 213X213, наборы демонстрационного оборудования для презентаций,



обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

## 6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Программное обеспечение: ОС: Microsoft Office 2003 Win32 Russian Academic OPEN No Level, Номер Лицензии Microsoft 41251593; Kaspersky Free (ежегодно обновляемое ПО) Условия использования по ссылке: <http://www.kaspersky.ru/free-antivirus>.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие соответствующие компетенции.

На лекциях используется визуализация, постановка проблемных вопросов.

На семинарских занятиях – составление презентаций, подбор видеофрагментов, диспут, дебаты, обсуждение задания в малых группах, тренинги. Диспуты «Система образования как объект и субъект безопасности». Тренинги «Критерии психологического комфорта и безопасности», «Факторы дестабилизации психологического комфорта и безопасности образовательной среды в семье», «Психологическая безопасность образовательной среды как условие личностного роста и сохранения психологического здоровья ее участников».

Предусмотрено проведение занятий в дистанционном формате обучения (Использование дистанционной платформы ИГУ Educa, MS Teams и др).

### Наименование тем занятий с использованием образовательных технологий

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	1.1. Психология безопасности	лекция	Проблемная лекция	2
2	1.2. Психологическая безопасность личности	лекция	Лекция- дискуссия	2
3	1.3. Психологическая безопасность среды	лекция	Лекция- дискуссия	2
4	2.1. Стресс	лекция	Лекция-визуализация	2
5	2.2. Психодиагностика личности в кризисных состояниях	лекция	Информационная лекция с элементами дискуссии и обратной связи	2
6	2.4. Насилие над детьми	лекция	Проблемная лекция	2
7	2.5. Психологическое насилие над женщинами	лекция	Лекция- дискуссия	2
8	3.1. Средства защиты личности	лекция	Информационная лекция с элементами дискуссии и обратной связи	2
9	1.1. Психология безопасности	практика	дискуссия	2
10	1.2. Психологическая безопасность личности	практика	тренинг	4
11	1.3. Психологическая безопасность среды	практика	тренинг	4
12	2.1. Стресс.	практика	тренинг	4

13	2.2. Психодиагностика личности в кризисных состояниях	практика	Интерактивный практикум с элементами обратной связи	2
14	2.4. Насилие над детьми	практика	диспут	2
15	2.5. Психологическое насилие над женщинами	практика	диспут	2
16	Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.1. Средства защиты личности	практика	Интерактивный практикум с элементами обратной связи	2
17	3.2. Экстренная психологическая помощь при посттравматическом стрессе	практика	Интерактивный практикум с элементами обратной связи	2
18	3.2. Психологическая помощь детям в чрезвычайной ситуации	практика	Интерактивный практикум с элементами обратной связи	2
Итого часов				42

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Компетенция Индикаторы компетенций	Результаты обучения	Оценочные средства
ПК-2 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения в профессиональной деятельности ИДК-2пк-2 Осваивает и использует базовые научно-теоретические знания и практические умения по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности	Знать: основные понятия психологии безопасности, условия психологической безопасности личности и образовательной среды, риски психологической безопасности учащихся, детей, женщин характеристики кризисных состояний и ситуаций Уметь: проводить психодиагностику личности в кризисных ситуациях, при стрессе Владеть: навыками оказания экстренной психологической помощи детям в чрезвычайной ситуации, навыками преодоления стресса	Собеседование по разделу 1, 2 Тест по разделу 1,2.  Интерактивный практикум с элементами обратной связи  Интерактивный практикум с элементами обратной связи

## **Раздел 1 Психологическая безопасность**

### ***Вопросы для собеседования и дискуссии***

1. Почему безопасность можно определить как неотъемлемое составляющее социальной системы?
2. Что такое социальная безопасность? Как она соотносится с безопасностью психологической?
3. Какие факторы определяют безопасность личности?
4. Что включает в себя понятие психологической безопасности?
5. Что можно отнести к личностным ресурсам безопасности человека?
6. Что относится к теоретическим и практическим задачам психологии безопасности?
7. Что понимается под психологической безопасностью личности?
8. От чего зависит обеспечение психологической безопасности личности?
9. Каковы угрозы психологической безопасности ребенка?
10. Что является критерием психологического здоровья?
11. Какие свойства личности, определяют ее психологическое здоровье?
12. Какие качества личности, обуславливают ее психологическую безопасность?
13. Что такое ценностно-смысловая регуляция поведения? Саморегуляция? Как она связана с безопасностью?
14. Что такое виктимность? Как она проявляется у молодых людей и подростков?
15. Как взаимосвязаны психологическая безопасность личности и психологическая безопасность среды?
16. Каковы критерии психологической безопасности среды?
17. Каковы угрозы психологической безопасности образовательной среды?
18. Что такое психологическое насилие? Как оно проявляется?
19. Каковы принципы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде?
20. Что такое психолого-педагогическая поддержка? Как она осуществляется?
21. Какие типы социальной поддержки вы знаете?
22. Какие пути обеспечения психологической безопасности образовательной среды вы видите?

### **Критерии оценки по результатам собеседования:**

Оценка «отлично»: свободно владеет теоретическими понятиями дисциплины; проявляет системность знаний учебного материала и способность устанавливать связи между теоретическими понятиями; умеет делать перенос теоретических знаний в практическую область применения; умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; понимает значение приобретенных знаний для будущей профессии, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо»: студент владеет теоретическими знаниями, достаточно свободно оперирует ими; успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показывает систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности; осуществляет частичный перенос теоретических знаний в прикладную область; проявляет незначительные нарушения в установлении взаимосвязи между теоретическими понятиями.

Оценка «удовлетворительно»: студент обнаруживает знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; знаком с

основной литературой, рекомендованной программой; допускает погрешности в ответе в ходе итоговой аттестации, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно»: студент проявляет отрывочные знания, не осуществляет перенос теоретических знаний в практику; отсутствует интеграция знаний.

## **Раздел 2 Теория кризисных состояний и ситуаций**

### ***Тест 1***

1. Что можно отнести к физиологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость?

1. Сильный тип нервной системы
2. низкий уровень кортизола
3. низкий уровень расщепления жиров

2. Что можно отнести к психологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость?

1. низкая самооценка
2. высокий уровень субъективного контроля
3. высокая личностная тревожность

3. Какие физиологические показатели изменяются при остром стрессе?

1. Возрастает давление
2. Усиливается сердцебиение
3. Усиливается перистальтика кишечника

4. Физиологические реакции в состоянии стресса определяются деятельностью

1. симпатической нервной системой
2. парасимпатической нервной системой

5. Каковы морфологические показатели стресса?

1. разрастание коры надпочечников,
2. уменьшение вилочковой железы
3. изъязвление желудка
4. увеличение коры больших полушарий

6. При стрессе в кровь выделяется

1. адреналин
2. норадреналин
3. тироксин
4. дофамин

7. При стрессе уровень кортикостероидов (кортизона) в организме?

1. уменьшается
2. увеличивается

8. Стрессоустойчивость это

1. Совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные
2. Последствия высоких интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок

9. Стрессор

1. Человек ведущий тренинги стрессменеджмента
2. Факторы среды, вызывающие стресс
3. Человек, вызывающий стресс

10. Какие существуют основные стратегии стресс-менеджмента?

1. Лечение у психоаналетика
2. Уход от проблемы.

3. Изменение проблемы.
4. Изменение отношения к проблеме.
5. Изучение проблемы

11. Для повышения стрессоустойчивости необходимо научиться контролировать:

1. обиду
2. тревогу и страх
3. раздражение
4. сахар в крови

12. Высокая стрессоустойчивость у людей с

1. высокой эмоциональной устойчивостью
2. неустойчивой системой ценностей
3. безнравственных

13. Факторами повышения стрессоустойчивости являются

1. Физическая культура
2. Культура питания
3. Аутогенная тренировка
4. Занятия научными исследованиями
5. Фармакологические препараты

14. К способам снятия стресса относятся

1. релаксация
2. смех
3. ауторегуляция дыхания
4. встреча с друзьями

5....

.6.

7.

8.

9.

10.

15. Для коррекции стрессоустойчивости к экзаменационному процессу целесообразно использовать

1. бег трусцой
2. иглокалывание
3. аутогенную тренировку

16. Наличие каких поведенческих навыков позволит повысить стрессоустойчивость

1. Управление временем
2. Планирование
3. Делегирование
4. Уверенное поведение
5. Агрессивность
- 6.

17. Какими путями можно быстро (одномоментно) справиться со стрессовой ситуацией?

1. Диссоциация (взгляд со стороны)
2. Остановка потока негативных мыслей
3. Упражнения с дыханием
4. Создание позитивных визуальных образов
5. Работа с телом

18. Уровни управления стрессом:

1. нейтрализация симптомов, уменьшение напряжения, устранение причин.
2. уменьшение напряжения, снятие напряжения
3. устранение стрессора, снятие напряжения, восстановление организма

19. Какие приемы используются для того чтобы остановить поток негативных мыслей?

1. вспомните о чем-то хорошем
2. создайте положительные образы
3. внушайте себе «я с этим могу справиться»
- 4.....

20. Какие задачи в технике стресс-менеджмента может выполнять данное упражнение?

"СКУЛЬПТОР И ГЛИНА". Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

1. мышечная релаксация
2. психологическая релаксация
3. остановка негативных мыслей
- 4.....
- 5.....

## **Тест 2**

Выбрать правильный ответ

Верны или неверны следующие утверждения (выберите правильный ответ):

1. Анализ психологических факторов стихийных бедствий и их последствий, показывает, что ключевой проблемой является психологическое обеспечение вопросов, связанных с изменением психического состояния и поведения человека в пред-, пост- и собственно экстремальных ситуациях

ДА; НЕТ.

2. Состояние психической неустойчивости, граничащее с неврозом, возникает в результате астенизации нервной системы, вызываемой нарушением режима труда и отдыха, различными потрясениями, травмирующими психику.

ДА; НЕТ

3. Большинство ученых выделяют как отрицательные, так и положительные реакции на фрустрацию.

ДА; НЕТ

4. Этап острых психических реакций входа при адаптации в измененных условиях существования сменяется этапом, завершающего психического напряжения, критериями которой служит устойчивая система взаимоотношений в изолированной группе.

ДА; НЕТ

Заполните пробелы

5. Стрессовая ситуация - это

6. Вставьте пропущенные слова:

ПТРС - это ..... реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

8. ПТСР - это синдром, обусловленный следующими психосоциальными факторами, за исключением:

1. Уровень интеллектуального развития человека.

2. Природа происходящего события.
3. Свойства травмированной личности.
4. Характеристики окружения.
5. Материальные возможности.
8. Метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии, называется:
  1. кризисная интервенция
  2. экстренная психологическая помощь
  3. психотерапия
  4. верны все варианты ответа
9. Факторами риска возникновения ПТСР являются:
  1. низкий уровень образования
  2. интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации
  3. хронический стресс
  4. верны все варианты ответа
10. Вербальная агрессия представляет собой:
  - а) нанесение удара
  - б) оскорбление словами
  - в) насилие
  - г) суицид

***Критерии оценивания выполнения теста:***

Отлично	Выполнение 90% тестовых заданий
Хорошо	Выполнение от 65% до 90% тестовых заданий
Удовлетворительно	Выполнение более 50% тестовых заданий
неудовлетворительно	Выполнение 50% и менее тестовых заданий

**Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях**

***Темы докладов и рефератов***

1. Динамика аффективных реакций и поведение человека в зоне чрезвычайной ситуации.
2. Типичные психические состояния человека в чрезвычайных ситуациях
3. Психологические аспекты стресса.
4. Острые стрессовые реакции.
5. Кризисные состояния подростков.
6. Стрессовых состояний у школьников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей;
7. Стрессовые состояния у детей в результате переживания утраты близких;
8. Стрессовые состояний у детей и подростков в результате развода родителей;
9. Посттравматический стресс у жертв насильственных и сексуальных преступлений.
10. Посттравматический стресс у детей, переживших насилие.
11. Посттравматический стресс при террористических актах.
12. Феномен адаптации личности к трудностям.
13. Детерминанты устойчивости к психическому стрессу.
14. Преимущества и недостатки психодиагностических методов оценки кризисных состояний.
15. Проективные методы исследования психических состояний, возможности и ограничения.
16. Роль временной характеристики в изучении психических особенностей лиц, переживших травматический стресс.

17. Способы самооценки психических состояний
18. Психологическая безопасность личности в образовательном пространстве.
19. Психологическая коррекция и ее направления.
20. Нарушение эмоционального комфорта обучающихся.
21. Влияние депривации познавательной сферы на психологический комфорт обучающихся в образовательной среде.
22. Технология социально–психологического обучения общению, свободному от проявления психологического насилия.
23. Техники и механизмы психологической защиты и совладание (копинг).
24. Формирование адаптивных копинг-стратегий совладания со стрессом.
25. Основные методические и организационные условия осуществления программы сопровождения по созданию безопасной образовательной среды.
26. Модели проектирования комфортной образовательной среды в практике современного образования.
27. Психологические барьеры общения, распознавание барьеров. Анализ собственных стереотипов и трудностей в общении.

*Показатели и критерии оценки*

Показатели	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Содержание доклада	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты, научные положения, соблюдает логическую последовательность в изложении материала	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты, научные положения, соблюдает логическую последовательность в изложении материала	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты	Анализ не проведен
Аргументировано отвечает на вопросы	Проявляет критическое мышление	Проявляет критическое мышление	Не проявляет критическое мышление	Не проявляет критическое мышление
Представление доклада	Использует иллюстративные, наглядные материалы, владеет культурой речи	Использует иллюстративные, наглядные материалы, владеет культурой речи	Использует иллюстративные материалы	

## 8. 2. Промежуточный контроль - экзамен

### Вопросы к экзамену

1. Психологическая безопасность как неотъемлемая составляющая социальной системы?
2. Факторы безопасности личности.
3. Понятие психологической безопасности.
4. Теоретические и практические задачи психологии безопасности
5. Психологическая безопасность личности и ее обеспечение.
6. Ресурсы психологической безопасности личности.
7. Угрозы психологической безопасности ребенка.
8. Критерии психологического здоровья.
9. Свойства личности, определяющие ее психологическое здоровье.
10. Ценностно-смысловая регуляция поведения и ее связь с безопасностью?
11. Что такое виктимность? Как она проявляется у молодых людей и подростков?
12. Как взаимосвязаны психологическая безопасность личности и психологическая безопасность среды?



13. Критерии психологической безопасности среды.
14. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.
15. Особенности личности и ее устойчивость к воздействию экстремальных факторов.
16. Психологическое насилие и его проявления.
17. Принципы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде.
18. Психолого-педагогическая поддержка.
19. Пути обеспечения психологической безопасности образовательной среды
20. Паника, ее виды, механизм развития
21. Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры. Психофизиологическая основа стресса. Виды стресса. Симптомы стресса.
22. Стрессоустойчивость. Факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Методы преодоления стресса. Управление стрессом.
23. Социально-экономические факторы риска насилия в семье.
24. Психологическое насилие в образовательной среде. Школьная дезадаптация как следствие школьных трудностей обучающихся.
25. Психологические средства защиты личности. Внутриличностная психологическая защита.
26. Цель и задачи экстренной психологической помощи.
27. Принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций.
28. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.
29. Специфика психотравмы у детей. Виды неблагоприятных психосоциальных факторов, приводящие к развитию психотравмы у детей и подростков.
30. Наиболее эффективные подходы в оказании психологической помощи детям.
31. Системный подход в психологической помощи детям и членам их семьи.
32. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи: как помочь окружающим; приемы самопомощи.
33. Особенности эмоциональной сферы лиц, страдающих ПТСР.
34. Проективные методы исследования психических состояний, возможности и ограничения.
- 35.

#### **Шкала оценивания компетенций:**

Компетенция считается сформированной на базовом уровне, если результаты промежуточной аттестации показали освоение студентом не менее 60% критериев данной компетенции: 60-75% – базовый уровень, 75% и выше – повышенный уровень.

#### **Шкала выставления оценок:**

**Оценка «отлично»:** свободно владеет теоретическими понятиями дисциплины; проявляет системность знаний учебного материала и способность устанавливать связи между теоретическими понятиями; умеет делать перенос теоретических знаний в практическую область применения; умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; понимает значение приобретенных знаний для будущей профессии, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**Оценка «хорошо»:** студент владеет теоретическими знаниями, достаточно свободно оперирует ими; успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показывает систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности; осуществляет частичный перенос теоретических знаний в прикладную область; проявляет незначительные нарушения в установлении взаимосвязи между теоретическими понятиями.

**Оценка «удовлетворительно»:** студент обнаруживает знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; знаком с основной литературой, рекомендованной программой; допускает погрешности в ответе в ходе итоговой аттестации, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**Оценка «неудовлетворительно»:** студент проявляет отрывочные знания, не осуществляет перенос теоретических знаний в практику; отсутствует интеграция знаний.

### Итоговый тест по курсу

Индекс компетенции	Содержание компетенции	№№ заданий в тесте
ПК-2	Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения в профессиональной деятельности ИДК-2 Осваивает и использует базовые научно-теоретические знания и практические умения по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности	1- 50

### Задания с единичным выбором. Выберите один правильный ответ

- Определите факторы риска возникновения ПТСР:
  - низкий уровень образования
  - интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации
  - хронический стресс
  - верны все варианты ответа
- Какой метод оказания помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии целесообразно использовать:
  - кризисная интервенция
  - экстренная психологическая помощь
  - психотерапия
  - верны все варианты ответа
- Установите, что из перечисленного относится к вербальной агрессии
  - нанесение удара
  - оскорбление словами
  - насилие
  - суицид
- Что можно отнести к психологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость?
  - низкая самооценка
  - высокий уровень субъективного контроля
  - высокая личностная тревожность
- Физиологические реакции в состоянии стресса определяются деятельностью
  - симпатической нервной системой
  - парасимпатической нервной системой
- Для профилактики ПТСР в экстремальной ситуации необходимо предоставить пострадавшему в первую очередь:
  - медицинскую помощь;
  - сформулировать приукрашенную действительность;

в) объективную своевременную информацию;

г) утаить правду

7. Травматический синдром изнасилования - особенный случай ПТСР, при котором жертва насилия страдает из-за симптомов, вызванных пережитым сексуальным насилием в отношении нее. Определите отличительную черту синдрома:

а) значительный дистресс или дезадаптация в социальной, профессиональной, и других важных областях жизнедеятельности;

б) расстройство вызывает активизацию межличностных контактов;

в) жертва насилия становится внимательнее к своему окружению и всему происходящему вокруг нее г) четыре

8. Установите какой метод наиболее целесообразно использовать для воспитания и формирования безопасного поведения у детей:

а) беседы;

б) нотация и выговор;

в) игровая форма, с имитацией различных трудных ситуаций;

г) наказание при неправильном поведении

9. Определите когда возникают реакции страха, паники, оцепенения, растерянности, непонимание смысла происходящего, повышение активности, увеличение мышечной силы, нарушение речи, мобилизация воли, снижение четкости фиксации происходящего:

а) с момента возникновения угрозы жизни до начала аварийно-спасательных работ;

б) в период выполнения аварийно-спасательных работ;

в) после эвакуации в безопасный район или после ликвидации чрезвычайной ситуации

10. Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются (укажите лишнее):

а) безотлагательность;

б) приближенность к месту событий;

в) ожидание, что нормальное состояние восстановится;

г) обязательное привлечение специалистов- медиков;

д) единство и простота психологического воздействия.

11. Для того чтобы устранить психологическое насилие во взаимодействии учащихся не рекомендуется

а) публичное обсуждение проблемы

б) психологическая поддержка

в) личностное доверительное общение, недирективное общение.

г) давать информацию, помогающую решать проблемы.

д) выражать принятие, одобрение.

12. Паника — одна из форм поведения толпы, связанная с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой. Определите, что при этом происходит

а) ослабляется волевой самоконтроль

б) личностная самооценка возрастает

в) усиливается волевой самоконтроль

13. Защитные механизмы человеческой психики направлены на уменьшение отрицательных и травматичных переживаний и проявляются на бессознательном уровне. Педагог должен распознавать их и учитывать в психолого-педагогическом процессе. «Уход в болезнь» – внутриличностный защитный механизм проявляется в том, что:

а) человек стремится к опеке и признанию окружающими собственной слабости.

б) воображаемый сценарий, в котором исполняется, хотя и в искаженном защитой виде, то или иное желание субъекта

в) отождествлением себя с каким-то образом

14. Что из перечисленного Вы не отнесете к качествам личности, обуславливающим психологическую безопасность

- а) эмоциональная устойчивость,
- б) виктимность
- в) зрелость чувств соответственно возрасту,
- г) критичность мышления

15. Отметьте правильное утверждение:

- а) реакция оцепенения в экстремальной ситуации зависит от сложности развивающихся событий;
- б) реакция оцепенения зависит от типа высшей нервной деятельности человека;
- в) реакция оцепенения развивается практически у всех людей, переживающих чрезвычайную ситуацию;
- г) развитие реакции оцепенения целиком определяется исходным самочувствием человека.

16. Как Вы охарактеризуете стресс: – это реакция организма:

- а) абсолютно положительная;
- б) абсолютно отрицательная;
- в) нейтральная;
- г) имеющая и положительные, и отрицательные моменты

17. Выберите методы на которых преимущественно основана психотерапия:

- а) межличностном взаимодействии;
- б) применении фармакологических препаратов;
- в) использовании психологических методов и средств

**Задания с множественным выбором. Выберите два (несколько) правильных ответа**

18. Определите *качества* личности, дающие ощущение психологической защищенности:

- а) эмоциональная устойчивость,
- б) творческое мышление,
- в) воля,
- г) неадекватная самооценка,
- д) самоактуализация,
- е) низкий уровень самосознания,
- ж) уверенность в себе,
- з) коммуникативность,
- и) безответственность,
- к) гуманистическая система ценностей

19. Выберите индивидуально-психологические показатели предрасположенности личности к опасности:

- а) физические недостатки или заболевания;
- б) наличие комплекса неполноценности;
- в) эмоциональная неустойчивость;
- г) чрезмерно высокая склонность к риску;
- д) высокая адаптивность;
- е) виктимность;
- ж) деформации в ценностно-смысловой сфере;
- з) эффективная саморегуляция;

20. Определите характеристики полной аффективной паники, которая наступает при чувстве большой смертельной опасности:  
отключением сознания,

невменяемостью  
высокой двигательной активностью  
плачем

21. Повышению стрессоустойчивости способствуют :

- а) Физическая культура
- б) Культура питания
- в) Аутогенная тренировка
- г) Биологически активные веществ
- д) Сон не менее 12ч в сутки

22. Определите критерии психологической безопасности образовательной среды

- а) риск получения психологической травмы, в результате которой наносится ущерб позитивному развитию и психическому здоровью, удовлетворению основных потребностей участников взаимодействия; основной источник психотравмы – психологическое насилие в процессе взаимодействия
- б) защищённость от психологического насилия во взаимодействии для всех участников образовательного среды, убежденность в том, что пребывание в такой образовательной среде безопасно
- в) низкая значимость коллективных целей, мнений и ценностей, характеризующих образовательную среду и, как следствие, желание ее покинуть или отрицание ее ценностей и норм;
- г) неудовлетворённость потребностей участников образовательной среды в личносно-доверительном общении,;
- д) отношение к образовательной среде как важной, значимой; желание принадлежать к её участникам, ориентироваться в своей деятельности и поведении на коллективные цели, мнения и ценности;
- е) удовлетворенность основных потребностей в личносно-доверительном общении;
- ж) эффективность деятельности службы сопровождения в системе образования
- з) неразвитость системы психологической помощи, в результате чего деятельность службы сопровождения в системе образования оказывается неэффективной.

23. Выберите основные стратегии стресс-менеджмента?

- а) Лечение у психоаналитика
- б) Уход от проблемы.
- в) Изменение проблемы.
- г) Изменение отношения к проблеме.
- д) Изучение проблемы

24. Выберите поведенческие навыки, позволяющие повысить стрессоустойчивость

- а. Управление временем
- б. Планирование
- в. Делегирование
- г. Безответственное поведение
- д. Агрессивность

25. Определите, что происходит при активной мышечной релаксации:

- а) напряжение мышц на выдохе;
- б) расслабление мышц на выдохе;
- в) напряжение мышц на вдохе;
- г) расслабление мышц на вдохе.

26. Определите, основные элементы аутотренинга:

- а) успокоение;
- б) тепло;
- в) релаксация;
- г) мобилизация.

27. Установите, что относится к методам психологической защиты:

- а) регрессия;
  - б) сублимация;
  - в) компенсация;
  - г) галлюцинация.
28. Установите, что относится к общему понятию депривация:
- А) одиночество
  - Б) сенсорная депривация
  - В) социальная депривация
  - Г) фактор «заключения»
  - Д) групповая динамика
29. Установите, что относится к общим признакам переживания человеком острого горя:
- А) приступы физического страдания
  - Б) спазмы в горле
  - В) печаль
  - Г) удушье с учащенным дыханием
  - Д) постоянная потребность вздохнуть
  - Е) чувство грусти
  - Ж) потеря мышечной силы
  - З) субъективное страдание как напряжение или душевная боль
30. Выберите характеристики относящиеся к фрустрации
- А) психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задач
  - Б) состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи
  - В) состояние агрессии
31. Выберите характеристики, являющиеся факторами повышения стрессоустойчивости
- а) Физическая культура
  - б) Культура питания
  - в) Фармакологические препараты
  - г) Занятия научными исследованиями
  - д) Аутогенная тренировка
  - е) Учебная деятельность
32. Выберите методы суггестивной терапии:
- а) гипноз;
  - б) гештальт;
  - в) аутотренинг.
33. Выберите факторы, стимулирующие агрессию:
- а) низкая температура среды;
  - б) викарный опыт;
  - в) малолюдные улицы;
  - г) агрессивное поведение, демонстрируемое в СМИ.
34. Выберите факторы, суицидального риска:
- а) яркая освещенность;
  - б) лето;
  - в) зима;
  - г) депрессия.
35. Выберите возможные реакции на экстремальную ситуацию
- а) страх;
  - б) двигательное беспокойство;
  - в) ступор;
  - г) потерю сознания.
36. Определите , кто является чаще всего индукторами паники:

- а) интроверты;
- б) экстраверты;
- в) художественный тип личности;
- г) мыслительный тип личности.

37. Установите особенностями личности лиц у которых чаще всего развиваются истерические психозы в экстремальных ситуациях:

- а) эгоизм;
- б) общительность;
- в) эмоциональная устойчивость;
- г) совестливость.

38. Установите какие состояния у человека могут развиваться в экстремальных условиях:

- а) острый реактивный психоз;
- б) депрессия;
- в) агрессия;
- г) декомпенсация личностных качеств

39. Чтобы оказать помощь человеку в чрезвычайной ситуации нужно определить в каком состоянии он находится. Установите, признаки страха:

- а) раздражение, недовольство, гнев
- б) сниженный контроль над собственным поведением
- в) напряжение мышц (особенно лицевых);
- г) учащенное поверхностное дыхание;
- д) сильное сердцебиение

40. Установите основные признакам апатии:

- а) безразличное отношение к окружающему;
- б) вялость, заторможенность;
- в) медленная, с длинными паузами, речь.
- г) отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- д) «застывание» в определенной позе

### **Задания на определение последовательности**

41. Анализ литературных данных по частоте развития ПТСР после различных травматических событий показал, что не все катастрофы выступают серьезной угрозой психическому здоровью населения .

Расположите ЧС в порядке возрастания угрозы психическому здоровью. Какое событие наиболее часто вызывает ПТСР?

- а) после извержения вулкана ПТСР развилось у 2% населения
- б) после террористического акта у 64% было выявлено ПТСР
- в) после проливного дождя у 4% было выявлено ПТСР;
- г) прорыв плотины вызвал развитие ПТСР у 44%
- д) после наводнения 40, 8% населения страдало от ПТСР;
- е) после пожара у 53% населения было выявлено ПТСР;
- ж) после крушения самолета у 54% населения возникло ПТС;
- з) в результате бомбардировки в г. Оклахома у каждого третьего жителя развилось ПТСР

## Задания на установление соответствия

42. Установите, какие факторы безопасности личности относятся к внутренним, а какие –к внешним.

Направленность фактора	Факторы безопасности личности
А.Внутренние факторы безопасности личности Б.Внешние факторы безопасности личности	1. Уровень саморегуляции 2. Влияние микро и макросоциума 3. Объем и доступность информации 4. Доступность средств защиты 5. Возможность управлять факторами риска 6. Личностные особенности (темперамент, эмоциональность и т.д.)

43. Помощь человеку в экстремальной ситуации необходима в различных критических состояниях. Соотнесите необходимые этапы помощи при истерике и плаче

Экстренная психологическаяпомощь пострадавшему	состояние
1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. 2. Не оставляйте пострадавшего одного. 3. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). 4. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся».) 5. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом. 6. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. 7. Не потакайте желаниям пострадавшего. 8. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду. 9. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача — выслушать. 10. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.	А) истерика Б) плач

44. Установите соответствие между психогенными расстройствами наблюдаемые во время и после экстремальных ситуаций и клиническими особенностями их протекания:

Реакции и психогенные расстройства	Клинические особенности
А. Непатологические (физиологические) реакции	1. Преобладание эмоциональной напряженности, психомоторных, психовегетативных, гипотимических проявлений, сохранение критической оценки происходящего



	и способности к целенаправленной деятельности
Б. Психогенные патологические реакции	2.Стабилизированные и усложняющиеся невротические расстройства – невращения (невроз истощения, астенический невроз), истерический невроз, невроз навязчивых состояний, депрессивный невроз, в ряде случаев утрата критического понимания происходящего и возможностей целенаправленной деятельности
В. Психогенные невротические состояния	3.Невротический уровень расстройств – остро возникшие астенический, депрессивный, истерический и другие синдромы, снижение критической оценки происходящего и возможностей целенаправленной деятельности
Г. Реактивные психозы	4.Острые аффективно-шоковые реакции, сумеречные состояния сознания с двигательным возбуждением или двигательной заторможенностью Депрессивные, параноидные, псевдодементные синдромы, истерические и другие психозы

45.Виктимность – склонность субъекта к поведению, повышающему шансы на совершение преступления в отношении него. Виктимность как отклонение от норм безопасного поведения реализуется в совокупности познавательных, эмоциональных, социально-психологических качеств. Установите соответствие между этими параметрами.

Группы виктимных качеств	Качества личности
А. виктимные социально-психологические качества	1. проблемы в развитии познавательных психологических процессов: внимания, мышления, воображения
Б. Эмоциональные виктимные качества	2. излишняя доверчивость, сверхконформность, повышенная внушаемость, застенчивость, самонадеянность, агрессивность, грубость, жестокость
В. Познавательные виктимные качества	3. эмоциональная неуравновешенность, импульсивность, повышенная тревожность и страх, склонность к аффективному реагированию

46. Распределите предложенные стрессоры на «событийные» (А) и «невидимые» (Б):

1. Участники боевых действий.
2. Стихийные бедствия и катастрофы.
3. Беженцы
4. Потеря близкого человека.
5. Тяжелое физическое заболевание (например, онкология).
6. Физическое и сексуальное насилие.
7. Радиационная угроза.

47. В. М. Бехтерев считал, что паника – это «психическая эпидемия кратковременного свойства», которая возникает в виде «подавляющего аффекта» чаще всего при большом стечении народа, которому как бы «прививается идея о неминуемой смертельной опасности», обусловленной складывающимися обстоятельствами. Паника, по его мнению, неразрывно связана с инстинктом....., который одинаково проявляется у личности независимо от ее интеллектуального уровня.

48.Целью «информационной терапии» является уменьшение чувства .....у пострадавших, т.к. известно, что в кризисных ситуациях от страха погибает больше людей, чем от воздействия реального разрушительного фактора.

49. Дополните недостающую стадию стресса в соответствии с концепцией «общего адаптационного синдрома» Г. Селье: 1) стадия тревоги, которая состоит из фаз «шока» и «противошока»; 2) стадия; 3) стадия истощения.

50 По частоте развития ПТСР после различных травматических событий является наиболее серьезной угрозой психическому здоровью населения по сравнению с природными катастрофами:

*Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России № 125 от 22.02.2018 г.*

**Разработчик:** Погодаева Маргарита Викторовна, профессор каф. географии, безопасности жизнедеятельности и методики

***Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.***