

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии



**Фонд оценочных средств по дисциплине**

**Экстренная психологическая помощь**

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

Специализация:

**«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Клинический психолог**

Год приема

**2023**

Томск – 2023

## 1. Паспорт оценочных средств

Направление подготовки: 37.05.01. Клиническая психология

Направленность (профиль): «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

Семестр (семестры) изучения: 10

Форма (формы) текущего контроля: тестирование, доклад, реферирование материалов, решение кейсов, задания для самостоятельной работы.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при изучении дисциплины осуществляется по пятибалльной системе.

## 2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной

Наименование категории (групп) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Безопасность жизнедеятельности	- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в различных средах для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.	- ИУК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).
Психологическое вмешательство	- ОПК-5. Способен разрабатывать и использовать научно-обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ.	- ИОПК-5.2. Применяет теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ.

Психологическая профилактика	- ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.	- ИОПК-9.1. Совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывает программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.
------------------------------	--	--

### 3. Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций

В качестве уровней сформированности компетенций обучающихся в результате освоения дисциплины выделяются следующие:

1. Допороговый уровень
2. Пороговый уровень
3. Базовый уровень
4. Продвинутый уровень

Уровень освоения компетенции/индикатора компетенции	Критерии оценивания сформированности компетенции/индикатора компетенции
<i>ИУК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).</i>	
Допороговый уровень	Обучающийся не может выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).
Пороговый уровень	Обучающийся частично может выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).
Базовый уровень	Обучающийся может выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической) с незначительными ошибками.
Продвинутый уровень	Обучающийся может выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и

	<p>профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).</p>
<p><i>ИОПК-5.2. Применяет теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ.</i></p>	
<p>Допороговый уровень</p>	<p>Студент не умеет применять теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ.</p>
<p>Пороговый уровень</p>	<p>Студент слабо (частично) может применять теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ.</p>
<p>Базовый уровень</p>	<p>Студент умеет применять теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ с незначительными ошибками и отдельными проблемами.</p>
<p>Продвинутый уровень</p>	<p>Студент умеет применять теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ</p>
<p><i>ИОПК-9.1. Совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывает программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.</i></p>	
<p>Допороговый уровень</p>	<p>Обучающийся не может совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывать программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение</p>

	профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.
Пороговый уровень	Обучающийся слабо (частично) может совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывать программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.
Базовый уровень	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными проблемами может совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывать программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.
Продвинутый уровень	Обучающийся может совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывать программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.

#### 4. Оценочные средства для проведения текущего контроля

Текущий контроль проводится регулярно на практических занятиях с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций.

№ п/п	Контролируемые разделы	Индикаторы компетенции	Наименование оценочного средства
1	Введение в проблематику экстренной психологической помощи.	ИУК - 8.1	Доклад Реферирование статей
2	Особенности экстремальных и кризисных ситуаций и специфика экстренной психологической помощи.	ИУК-8.1	Доклад-презентация Реферирование статей

3	Принципы, правила цель и задачи экстренной психологической помощи, этические нормы специалиста психолога при работе в чрезвычайных ситуациях.	ИОПК-5.2	Задания для самостоятельной работы (moodle)
4	Реакции и расстройства, вызванные стрессом, учет фаз стресса в экстренной психологической помощи.	ИОПК-5.2 ИУК - 8.1	Задания для самостоятельной работы (moodle) Тестирование
5	Основные психодиагностические задачи в области экстремальных и кризисных ситуаций	ИОПК-5.2 ИУК - 8.1	Задания для самостоятельной работы (moodle) Практические задачи
6	Особенности экстренной психологической помощи при различных реакциях на стресс.	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1 ИУК - 8.1	Задания для самостоятельной работы (moodle) Практические задачи (кейсы)
7	Психологическая помощь при переживании психотравмы.	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1	Задания для самостоятельной работы (moodle)
8	Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1	Задания для самостоятельной работы (moodle)
9	Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1	Задания для самостоятельной работы (moodle)
10	Методы психологической помощи при постстрессовом расстройстве.	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1	Задания для самостоятельной работы (moodle)
11	Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов.	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1	Задания для самостоятельной работы (moodle)
12	Психологическая помощь в ситуации пандемии вирусной инфекции	ИОПК-5.2 ИОПК-9.1	Задания для самостоятельной работы (moodle)

#### 4.1 Содержание оценочных средств

Используемые оценочные средства: тестирование, доклад, решение кейсов, создание проблемной ситуации.

##### 4.1.1. Примерные темы докладов:

Исторические предпосылки теоретических, практических и организационных оснований экстренной психологической помощи в России и за рубежом

Особенности организации и работы Центра ЭПП МЧС России.

- Особенности экстремальных ситуаций природного характера и специфика ЭПП.
- Особенности экстремальных ситуаций техногенной опасности и специфика ЭПП.
- Особенности экстремальных ситуаций, связанных с террористической угрозой, и специфика ЭПП.
- Особенности экстремальных ситуаций бытового характера и специфика ЭПП.
- Особенности экстремальных ситуаций военного характера и специфика ЭПП.
- Особенности экстремальных ситуаций, связанных с пожаром, и специфика ЭПП.
- Особенности экстремальных ситуаций на транспорте и специфика ЭПП

#### 4.1.2 Реферирование материалов

Для реферирования используются материалы различных интервью руководителя подразделения Центра экстренной психологической помощи МЧС России Ю.С. Шойгу, статьи журнала «Вопросы психологии экстремальных ситуаций»

<http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:85621/Source:default>

#### 4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомьтесь с приемами и техниками саморегуляции негативных психических реакций и состояний, проработайте эти приемы техники с целью их овладения.
2. Ознакомьтесь и самостоятельно проработайте приемы оказания экстренной психологической помощи при различных реакциях на стресс.
3. Выстройте в правильной логике алгоритм техники «Стирание» навязчивых травмирующих звуковых образов:
  - 1) Попросите пациента представить себе травмирующий звуковой образ. Выявите, откуда доносится звук (направление и примерное расстояние).
  - 2) На том самом месте, где якобы расположен в представлении пациента источник звука предложите ему представить магнитофон, который и является этим источником. Предложите ему «выключить» магнитофон, а затем включить его любимую музыку (выясните, какую именно музыку он любит). Затем предложите сделать эту музыку громче, еще громче, как бы поворачивая ручку магнитофона.
  - 3) Опять предложите пациенту представить травмирующий звуковой образ, а затем, как бы нажимая на кнопку магнитофона, выключить звук.
  - 4) Снова на том же месте попросите включить любимую музыку.
  - 5) Снова попросите представить травмирующий звуковой образ. Как правило, достаточно одного раза выполнения техники, чтобы пациент больше не мог представить этот звук отчетливо.
4. Определите название метода устранения симптомов ПТСР:
  - 1) зрительные ощущения, вызываемые без воздействия света на глаза с помощью механического, химического, электрического раздражения сетчатки глаза, а также звуковые ощущения, исходящие не из внешних источников звука, а вызываемые воздействием механических, химических или других агентов на лабиринт слухового нерва, слуховой корковый анализатор головного мозга.
  - 2) элементы и внушения, и самовнушения, направленные на снижения эмоционального и мышечного напряжения
  - 3) в классическом виде он проводится in vivo, когда клиенту, находящемуся в состоянии релаксации, постепенно предъявляют предметы или ситуации, вызывающие у него тревогу. При этом предъявление начинают с наименее тревожащих объектов, постепенно двигаясь в иерархии вверх, пока клиент не сможет в состоянии релаксации иметь дело даже с самыми ранее тяжелыми для него объектами.
  - 4) пациент в состоянии аутогенной релаксации пассивно представляет зрительные образы и вербально описывает их. При аутогенной вербализации вербализация проводится без визуализации представлений.

- 5) «однократное лишение быстрого сна за ночь усиливает забывание эмоционально травмирующего материала при хорошем сохранении в памяти нейтральной информации...»
- 6) психотерапия с помощью движения глаз, разработанная Ф. Шапиро, базируется на гипотезе о том, что движения глаз (или другие альтернативные раздражители), используемые при ДПДГ, запускают психологический процесс, активизирующий информационно-перерабатывающую систему.
- 7) использование анекдотов (не только выражая проблему или ее решение, но и возвращая возможность смеяться) в работе со взрослыми, с детьми – сказки; можно использовать и существующие сказки, но часто полезнее сочинять истории и сказки непосредственно для клиента.

5. Ознакомиться с видеоматериалом по проблеме телефонного консультирования подростков и законспектировать важные для практической работы данные.

6. Выстроить в правильной логике алгоритм техники работы со смертью близких (алгоритм приводится в хаотичном порядке):

7. Ознакомьтесь с разделами Учебного пособия «Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях» стр.301 – 340 и подготовьте тезисно конспекты для обсуждения на занятии: «Методы оказания кризисной психологической помощи детям с ПТСР» и «Метод серийных рисунков и рассказов в кризисной психологической помощи».

8. С помощью Учебного пособия Слепухиной Г.В. «Психология травматического стресса» и подготовьте тезисно конспекты для обсуждения тем на занятии:

а) особенности посттравматических переживаний и состояний, связанных с:

- тяжелой болезнью и горем,
- участием в военных конфликтах,
- терроризмом или его угрозой,
- насилием

б) специфика психологической помощи лицам с синдромом ПТСР

9. Подготовить вопросы для обсуждения статьи Калмыкова У.С., Падун М.А. «Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме» .

10. Решить практические задачи:

задача 1

«Молодой человек, 17 лет. Обратился по поводу подозрений на наличие у себя патологических расстройств. В возрасте 4—5 лет пережил стрессовые ситуации: убийства, совершаемые на глазах у ребенка, избиения как незнакомых людей, так и собственной матери и т. д. Мальчик жил на территории, где совершались военные действия. В данный момент молодой человек ощущает сильную неконтролируемую агрессию, возникающую, по его словам, в ответ на несправедливость. Считает себя способным на убийство, опасается этого. Тяжелые переживания прошлого ранее проявлялись во снах, но в данный момент серьезно не беспокоят».

Задание: Проанализируйте данные признаки. Можно ли с уверенностью говорить о том, что у данного молодого человека наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство? Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации.

Задача 2

Мальчик, 4 года. Мама ребенка обратилась к психологу по поводу резкого повышения капризности ребенка, говорит, что мальчик стал неуправляемым. Несколькими месяцами раньше родители ребенка развелись, мальчик живет с мамой. Симптомы, на мнение мамы, усугубляются при общении ребенка с отцом, чему мама активно препятствует.

Считает, что в семье бывшего мужа ребенка настраивают против нее. Мать беспокоится, что ребенок сильнее привязывается к отцу, считает это проблемой».

Задание: Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопросы. Что в поведении мамы провоцирует появление данных особенностей у ребенка? Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации.

#### Проблемная задача 3

Девочка, 4,5 года. Часто болеет простудными заболеваниями. Посещать детский сад отказывается. Приходя туда после выздоровления, заболевает вновь. За последний год периоды между болезненными состояниями девочки резко сократились. У матери появились проблемы на работе из-за постоянных отгулов. Девочка капризничает, чувствует себя хорошо только в присутствии матери».

Задание: Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопросы. Что в поведении мамы провоцирует появление данных особенностей у ребенка? Какую социальную роль играет ребенок в данной семье? Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации.

#### Проблемная задача 4

Девочка, 13 лет, родители в разводе, живет с мамой. Пережила изнасилование. Спустя две недели после события в кабинет психолога ее привела мама. Девочка рассказывает о ситуации спокойно и без видимых эмоциональных переживаний. Она не смущается, готова пояснить детали. Шутит, говорит, что ее жизнь с тех пор не изменилась, и у нее все хорошо. Ее больше беспокоят переживания мамы по поводу возникшей ситуации. Изнасилование называет неприятным событием, т. к. сексуальный контакт был в первый раз. Насильника девочка хорошо знала».

Задание: Проанализируйте, какие психологические защиты возникли у девочки в ответ на травматическое событие? Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации.

#### 4.1.4 Типовые задания для проведения тестирования

1.. Способствует переходу стресса в дистресс

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

2. Перечисленные особенности относятся к:

- А) кризисным ситуациям,
- Б) экстремальным ситуациям,
- В) трудным ситуациям,
- Г) конфликтным ситуациям:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;

- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события»; часто можно услышать «это было еще до аварии» (болезни, переезда и т.д.);

- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;

- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

## 5. Критерии оценивания

Виды текущего контроля	Допороговый уровень	Пороговый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<b>Контактная работа:</b> Тестирование Доклады Практические задачи	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Задание для самостоятельной работы</b>	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

### *Критерии оценивания докладов:*

- «отлично» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, доклад имеет чёткую композицию и структуру, в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала, а также представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада;

- «хорошо» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте имеются логические нарушения в представлении материала; имеется список использованной литературы, но отсутствуют ссылки на использованную литературу в тексте доклада;

- «удовлетворительно» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, но доклад не имеет чёткой композиции и структуры, в тексте имеются логические нарушения в представлении материала; также имеется список использованной литературы, но отсутствуют ссылки на использованную литературу в тексте доклада;

- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, но доклад не имеет чёткой композиции и структуры, в тексте имеются логические нарушения в представлении материала, отсутствует список использованной литературы (соответственно и ссылки в тексте).

### *Критерии оценивания выполнения самостоятельных заданий, практических задач и активности на занятиях:*

- «отлично» выставляется студенту, если демонстрируется умение представить аргументированное рассуждение по заданию, верно в соответствии с теорией и практикой выполняет практические задания, может определить причины возникновения ситуации и проблемы, а также предложить эффективное решение, используя профессиональные знания;

- «хорошо» выставляется студенту, если он демонстрирует умение представить аргументированное рассуждение по заданию, с некоторыми неточностями выполняет практические задачи, определяет причины возникновения ситуации и проблемы с небольшими трудностями, предлагает эффективное решение проблемы;

- «удовлетворительно» выставляется студенту, если он не демонстрирует умение представить аргументированное рассуждение по заданию (ответ не логичен, тезисы не связаны между собой), определяет причины возникновения ситуации и проблемы не достаточно используя знания теории и практики, предлагая решение проблемы;

- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не демонстрируется умение представить аргументированное рассуждение по заданию (ответ не логичен, тезисы не связаны между собой), студент не может определить причины возникновения ситуации и проблемы, а также не предлагает эффективное решение.

*Критерии оценивания тестирования*

- «отлично» соответствует результатам тестирования, которые содержат от 91 % до 100 % правильных ответов,
- «хорошо» соответствует результатам тестирования, которые содержат от 71 % до 90 % правильных ответов,
- «удовлетворительно» соответствует результатам тестирования, которые содержат от 51 % до 70% правильных ответов,
- «неудовлетворительно» соответствует результатам тестирования, которые содержат менее 50% правильных ответов.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

**Экзамен в десятом семестре** проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Первая часть представляет собой тест из 5 вопросов, проверяющих ИУК-8.1. Ответы на вопросы первой части даются путем выбора из списка предложенных.

Вторая часть содержит один вопрос, проверяющий ИОПК-5.2. Ответ на вопрос второй части дается в развернутой форме.

Третья часть содержит 2 вопроса, проверяющих ИОПК- 9.1 и оформленные в виде практических задач. Ответы на вопросы третьей части предполагают решение задач и краткую интерпретацию полученных результатов.

### **Примерный перечень тестов первой части:**

*Выберите правильный вариант ответа*

#### **1.. Способствует переходу стресса в дистресс**

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

#### **2. Перечисленные особенности относятся к:**

- А) кризисным ситуациям,
- Б)экстремальным ситуациям,
- В)трудным ситуациям,
- Г)конфликтным ситуациям:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;

- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события»; часто можно услышать «это было еще до аварии» (болезни, переезда и т.д.);

- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;

- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

#### **3. Основными целями кризисного вмешательства являются:**

- А) стабилизация состояния пострадавших,

- Б) снятие или уменьшение острых симптомов дистресса
- В) восстановление независимого функционирования

**4. Выберите, какая группа людей при оказании экстренной психологической помощи относится к группе риска или к группе ресурсных людей:**

- А) люди, находящиеся в состоянии шока, ступора;
- Б) люди, у которых нет родственников, которые могли бы оказывать им поддержку;
- В) родители, потерявшие детей;
- Г) люди, которые ищут своих родственников, при этом есть веские основания полагать, что они могут быть в числе погибших,
- Д) люди, потерявшие близкого и при этом страдающие серьезными заболеваниями, которые в сложившихся обстоятельствах могут вызвать приступ (сердечные и психосоматические заболевания).
- Е) лица, которые способны в экстремальной ситуации оценивать и контролировать ситуацию,
- Ж) лица, которые способны в экстремальной ситуации оказывать посильную поддержку пострадавшим и, таким образом, транслировать возможность и необходимость управления своим поведением в крайне сложных условиях.

**5. Экстремальные, кризисные, чрезвычайные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческих сферах психики человека. Определите, какие изменения к какой сфере относятся.**

- А) наблюдаются изменения (нарушение ощущений, внимания, мышления, памяти и, как следствие, восприятия), а также нарушение процессов принятия решения, контроля, регуляции состояний.
- Б) тревога; страх, крайним выражением которого является ужас; паническое состояние; необоснованная агрессия; гнев; чувство вины; тоска, подавленность, апатия. Вследствие нарушения чувства безопасности, теряется доверие к людям и, в целом, к миру.
- В) нарушение сна, аппетита, снижение веса (или повышение), энергетического тонуса, наблюдается побледнение или покраснение лица, усиливается потоотделение, появляется напряжение в мышцах, тремор, дрожь, либо наоборот, вялость.
- Г) дезорганизация поведения, заключающаяся либо в потере контроля, целенаправленности поведения, что выражается в бесцельной активности, либо же в пассивности (реакции замирания).

**Примерный перечень теоретических вопросов второй части:**

1. Понятие экстремальной ситуации. Основные классификации ЭС (по факторам, источнику, степени экстремальности).
2. Понятие кризисной ситуации. Виды и характеристики психологических кризисов (внутренние кризисы, внешние кризисы). Основные отличия экстремальной ситуации и кризисной ситуации
3. Понятие экстренной психологической помощи, цель, задачи
4. Характеристика целевых групп оказания экстренной психологической помощи
5. Принципы оказания экстренной психологической помощи
6. Правила оказания экстренной психологической помощи окружающим
7. Специфика работы психолога в экстремальных условиях
8. Правила оказания первой психологической помощи
9. Психодиагностические задачи экстремальных ситуаций и особенности психодиагностики экстремальных ситуаций, соответствующие методы и методики.
10. Расстройства, вызванные стрессом (основные понятия: травматическая ситуация, травматический стресс, психическая травма, события), феноменология
11. Психические реакции, состояния и расстройства, вызванные стрессом: подострые нарушения психики, расстройства, физиологические признаки ПТСР, эмоциональные

- признаки ПТСР.
12. Панические реакции. Виды паники и причины ее возникновения. Стратегии психологической помощи.
  13. Классификации фаз психических реакций при переживании психотравмирующих ситуаций
  14. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств
  15. Переживание тяжелой утраты (симптомы нормального горя, фазы и компоненты процесса скорби, основные задачи психологической помощи людям, переживающим тяжелую утрату.
  16. Страхи. Виды страхов. Классификации страхов. Психологическая коррекция страхов. Метод систематической десенсибилизации.
  17. Агрессия. Маркеры агрессивного поведения. Социально приемлемые формы разрядки агрессивности.
  18. Основные методы психологической помощи в экстремальных ситуациях во время события и на отдаленных этапах переживания экстремальной ситуации.
  19. Экстренная психологическая помощь при психотравме ( до события, во время события и после события): цели, задачи профилактики, этапы, методы.
  20. Цель, задачи, методы психологической помощи при психотравме на отдаленных этапах.
  21. Характеристики и этапы метода дебрифинга
  22. Методы при оказании психологической помощи в ситуации утраты близких.
  23. Самопомощь и помощь другим при переживании утраты близких.
  24. Особенности психологической помощи на стадиях переживания утраты близких.
  25. Особенности психологической помощи детям при утрате близких.
  26. Самопомощь при признаках ПТСР
  27. Помощь людям с признаками ПТСР
  28. Помощь детям с признаками ПТСР
  29. Особенности психологической помощи детям, пережившим физическое насилие
  30. Приемы для снижения болевых ощущений.
  31. Приемы и техники при нарушениях сна.
  32. Приемы и техники при работе с тревогой и страхом у детей.
  33. Приемы и техники саморегуляции при работе с тревогой и страхом.
  34. Экстренная психологическая помощь при естественных реакциях: истерики, плача, нервной дрожи, агрессии на экстремальную ситуацию (симптомы и помощь),
  35. Экстренная психологическая помощь при естественной реакции двигательного возбуждения, реакции ступора, апатии, страха на экстремальную ситуацию (симптомы и помощь) .
  36. Характеристика депрессивных состояний, возникающих в ЭС и специфика психологической помощи.
  37. Суицидальное поведение. Фазы формирования. Интервенция как помощь при суициде.
  38. Особенности суицидального поведения детей и подростков. Профилактика и психологическая помощь.
  39. Модели психологической помощи на основе психотерапевтических школ (психодинамическое, гуманистическое, экзистенциальное, когнитивно-бихевиоральное): предмет исследования и вмешательств, задачи, способы и техники, результат.
  40. Особенности психологической помощи лицам с химической зависимостью, вызванной патогенным переживанием кризиса или экстремальной ситуации.
  41. Психологическая помощь в паллиативной медицине: цель, задачи, основные инструменты.
  42. Психодиагностика последствий психической травматизации (методы обнаружения в

анамнезе испытуемого травматического события, методики определения уровня выраженности симптомов ПТСР, методики психодиагностики последствий психической травмы).

### **Примерный перечень заданий третьей части:**

#### **1. Выстройте в правильной логике алгоритм техники «Стирание» навязчивых травмирующих зрительных образов:**

1. Пациента просят представить себе травматический навязчивый образ. У пациента выясняют, на каком расстоянии находится этот образ, цветной ли он или черно-белый, плоский или трехмерный, есть ли в нем движение.

2. Если образ объемный, просим клиента превратить его в плоский, как картинка, фотография, оставив на том же месте, где находилась передняя часть образа. Если образ был плоским, сразу переходим к следующему пункту. (Если пациенту не удастся сделать образ плоским, предлагаем ему «поместить стекло» перед образом).

3. Пациенту предлагаем представить, как будто он смывает с картинки водой все изображение, представить, как стекают все краски (или черная краска, если образ был черно-белым), оставляя белый лист. В случае динамичного образа, предлагаем просмотреть весь «фильм», смывая с экрана все изображение. (Можно «закрасить образ» или «стекло перед ним» черной краской).

4. На оставшийся белый (обычно еще с остатками изображения - нет необходимости полностью очищать его) лист предлагаем наклеить фотографию некоего нейтрального (или положительного) объекта - например, пейзажа, или запустить простой фильм (часто-знакомый мультфильм).

5. Просим пациента сделать новый образ объемным «как в реальности».

6. Снова просим пациента представить травмирующий образ. Если ему это удастся, проверяем, появились ли какие-то изменения.

#### **2. Определите, какие приемы можно использовать самому в случае каких острых реакций на стресс:**

##### **Вариант 1.**

- Попытайтесь сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко медленно - вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1-2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдохов-выдохов. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

##### **Вариант 2.**

- не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки»; нужно дать себе время и возможность выплакаться.

- если вы чувствуете, что слёзы уже не приносят облегчения, и нужно успокаиваться, то могут помочь следующие рекомендации:

выпить стакан воды; это известное и широко используемое средство; медленно, но не глубоко, а нормально, дышать, концентрируясь.

##### **Вариант 3.**

- уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному;

- умыться ледяной водой - это поможет прийти в себя;
- сделать дыхательные упражнения: вдох - задержка дыхания 1-2 секунды - медленный выдох через нос - задержка дыхания на 1-2 секунды - медленный вдох и т.д. до того момента, пока не получится успокоиться.

### **3. Определите логику этапов оказания ЭПП**

1. Непосредственное оказание экстренной психологической помощи пострадавшим
2. Установление контакта с представителями других ведомств. Выявление людей, которым необходима психологическая помощь (группы риска) и установление контакта с ними.
3. Подготовительный этап
4. Завершение работы.
5. Восстановительный этап.
6. Анализ процесса и результатов деятельности. Составление отчета

#### **1. Сформулируйте рекомендации, которым должен следовать человек, переживший травматическое событие.**

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

##### *Критерии оценки:*

оценка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даются правильные ответы и исчерпывающие ответы;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, соотносится с существующими теориями, научными школами, направлениями по изучаемому вопросу;
- логично и доказательно раскрывает решение практической задачи, предложенной в домашнем задании или билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию;
- выполнены правильно 90% -100% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью;
- содержание билета раскрывается, но имеются неточности при ответе на тестовые задания и теоретический вопрос;
- имеющиеся в ответе несущественные фактические ошибки, студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
- недостаточно раскрыто решение практической задачи;
- недостаточно логично изложен теоретический вопрос;
- студент не может назвать авторов той или иной теории по вопросу билета;
- ответ прозвучал недостаточно уверенно;
- студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.

- выполнены правильно от 70-89%

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- содержание билета раскрыто слабо, не выполнено 50% тестовых заданий верно;

- знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
  - программные материалы в основном излагаются, но допущены фактические ошибки;
  - студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
  - студент не может привести пример для иллюстрации теоретического положения;
  - у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
  - у студента отсутствуют представления о межпредметных связях.
- Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:
- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части теоретических и практических аспектов экстренной психологической помощи;
  - содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
  - на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена, тестовых и практических заданий студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

В текущем контроле оцениваются результаты двух контрольных точек и выполнения самостоятельной работы по 10-бальной шкале: 10-9 баллов – отлично, 7-8 баллов – хорошо, 5-6 баллов – удовлетворительно.

Общая оценка промежуточной аттестации = оценка за экзамен  $\times 0,5$ , + оценка за тестирование (контрольная точка)  $\times 0,15$  + оценка за активность на семинарских занятиях  $\times 0,15$  + оценка за самостоятельную работу  $\times 0,2$ .

ФОС составил(и):

Бохан Татьяна Геннадьевна, доктор психол. наук, профессор, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования ФП НИ ТГУ

ФОС одобрен на заседании УМС ФП

Протокол от 20.06.2023 № 7.