

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях

Уровень высшего образования

Специалитет

---

Направление подготовки / специальность

37.05.02 - Психология служебной деятельности

---

Направленность образовательной программы

Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.22 Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	<p>ПК-3.1: ИПК-3.1. Знает содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания</p> <p>ПК-3.2: ИПК-3.2. Умеет разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников</p> <p>ПК-3.3: ИПК-3.3. Владеет навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников</p>	<p>ПК-3.1: Знать: закономерности развития эмоционального выгорания</p> <p>ПК-3.2: Уметь: разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников</p> <p>ПК-3.3: Владеть: навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников</p>	<p>Практическая задача</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Тест</p>
ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной	<p>ПК-4.1: ИПК-4.1. Знает специфику условий реализации деятельности и индивидуально психологические и личностные требования к субъектам труда.</p> <p>ПК-4.2: ИПК-4.2. Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников</p>	<p>ПК-4.1: Знать: методы и методики, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности</p> <p>ПК-4.2: Уметь:</p>	<p>Практическая задача</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Тест</p>

деятельности	к стрессогенным факторам профессиональной деятельности ПК-4.3: ИПК-4.3. Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.	применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности  ПК-4.3: Владеть: опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.		
--------------	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>12</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>24</b>
- КСР	<b>2</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>34</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>экзамен</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	

	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1 Готовность к деятельности в экстремальных условиях. Психологическая устойчивость в ЧС. Индивидуально- психологические свойства личности	18	3	6	9	9
Тема 2 Социально-психологические отклонения в ЧС.	18	3	6	9	9
Тема 3 Основы саморегуляции и психологической реабилитации. Профессиональные принципы и технологии сохранения психологического здоровья.	17	3	6	9	8
Тема 4 Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях. Роль психогигиены, психопрофилактики и психотерапии.	17	3	6	9	8
Аттестация	36				
КСР	2			2	
Итого	108	12	24	38	34

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очная форма обучения - 8 ч.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

1. Семенов В.А., Корнеева Г.К. Психологическая подготовка сотрудников пенитенциарных учреждений к действиям в экстремальных ситуациях: Курс лекций / Рязань: Академия ФСИН России, 2010. - 107 с.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-3**

1.Продемонстрируйте методы психокоррекционной работы с ПТСР

##### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

Составьте схему организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности

##### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного

Оценка	Критерии оценивания
	программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3

1.Виды чрезвычайных ситуаций:

- А) техногенные;
- Б) космогенные;
- В) природные;
- Г) социогенные;
- Д) криминогенные;
- Е) психогенные.

2.Какие чрезвычайные ситуаций переживаются наиболее тяжело?

- А) техногенные;
- Б) космогенные;
- В) природные;

- Г) социогенные;
- Д) криминогенные;
- Е) психогенные.

3. Критерии оценки степени и приемлемости риска:

- А) значимость последствий;
- Б) распределение угрозы во времени;
- В) контролируемость ситуации;
- Г) добровольность или возможность свободы выбора;
- Д) степень новизны технологии;
- Е) индивидуальные характеристики субъекта.

7

4. Наиболее эффективная стратегия руководства в экстремальных ситуациях:

- А) авторитарная; Б) демократическая;
- В) попустительская.

1. Переживание паники вызывается:

- А) ощущением беспомощности перед опасностью;
- Б) рациональной оценкой степени опасности и вероятности негативных последствий.

1. Когда человек, находясь в толпе, ведёт себя так же, как все остальные, наиболее вероятно, что он:

- А) следует сознательному выбору;
- Б) подчиняется давлению со стороны; В)

бессознательно подражает окружающим; Г)

следует указаниям лидера.

1. ПТСР проявляется в следующих основных симптомокомплексах (по МКБ-10): А) интрузия; Б) мультифазия; В) диссоциация; Г) проекция;

Д) гиперактивность; Е) избегание.

1. Что из нижеперечисленного не относится к критериям оценки степени и приемлемости риска: А) значимость последствий; Б) распределение угрозы во времени; В) пример других людей; Г) контролируемость ситуации;

Д) добровольность или возможность свободы выбора; Е) степень новизны технологии; Ж) индивидуальные характеристики субъекта.

1. Стадии общего адаптационного синдрома по Г.Селье (выбрать правильные и отметить цифрами в порядке следования):

А) стадия адаптации;

Б) стадия страха;

В) стадия тревоги;

Г) стадия истощения;

Д) стадия сопротивления; Е)

стадия конфликта.

1. Стресс служит для адаптации к изменившимся условиям существования посредством: А) переосмысления ситуации; Б) задействования резервов организма;

В) выхода из ситуации;

Г) формирования принципиально новых моделей поведения.

1. При возникновении экстремальной ситуации индивиду требуется адаптироваться к изменившимся условиям. Требуется ли адаптация к обычным условиям жизнедеятельности после того, как экстремальная ситуация завершится?

А) да;

Б) нет.

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

11. Ситуация, в которой невозможна дальнейшая реализация привычной жизненной стратегии, называется: А) фрустрация:

Б) прострация;

В) кризис;

Г) дефолт;

Д) конфликт; Е)

облом.

12. Типы переживаний в кризисных ситуациях по В.Василюку:

А) депрессивные;

Б) гедонистические;

В) реалистические;

Г) экзистенциальные; Д)

ценностные;

Е) творческие.

Ж) трансцендентные.

13. Основные потребности, фрустрируемые при чрезвычайных ситуациях:

А) самосохранение;

Б) самооценка;



В) самоактуализация;

Г) самооправдание;

Д) самоопределение.

14. Факторы личностного адаптационного потенциала по А.Г.Маклакову:

А) нервно-психическая устойчивость;

Б) экспрессивный репертуар;

В) моральная нормативность;

Г) коммуникативный потенциал;

Д) интеллектуальный потенциал.

15. Личностный адаптационный потенциал более высок:

А) у мужчин;

Б) у женщин;

В) нет значимых различий между мужчинами и женщинами.

16. Уровень личностного адаптационного потенциала:

9

А) врождённая характеристика, определяется свойствами нервной системы и с возрастом не меняется;

Б) вырабатывается исключительно в процессе деятельности;

В) интегральная характеристика, определяемая как врождёнными, так и приобретёнными факторами.

17. Личностный адаптационный потенциал:

А) не зависит от уровня интеллекта;

Б) находится в прямой зависимости от уровня интеллекта; В) находится в обратной зависимости от уровня интеллекта.

1. К стратегиям совладающего (coping) поведения относятся:

А) проекция, рационализация, регрессия;

Б) ориентация на людей, ориентация от людей, ориентация против людей;

В) ориентация на проблему, ориентация на эмоции, ориентация на избегание;

Г) повторные переживания, повышенная реактивность, избегание.

19. Как называется фаза психической реакции при катастрофе, длящаяся от 3 до 6 месяцев, при которой выжившие испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели опасность, остались в живых, верят, что вскоре трудности будут разрешены?

А) Фаза «медового месяца»;

Б) Героическая фаза;

В) Фаза разочарования; Г)

Фаза восстановления.

1. Как называется свойство толпы, заключающееся в том, что если она образовалась, то способна сравнительно легко переходить из одного вида в другой?

А) Свойство превращаемости толпы;

Б) Свойство обратного действия толпы; В) Свойство транзитивности толпы;

Г) Свойство согласованности подвидов толпы.

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на

Оценка	Критерии оценивания
	уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

			недочетами				
--	--	--	------------	--	--	--	--

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Экзамен

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень

Оценка	Критерии оценивания
	хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-3 (Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников)**

Классификации экстремальных ситуаций.

2. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
3. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
4. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
5. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
6. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.
7. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е.Василук).
8. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
9. Психологическая характеристика страха.
10. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
11. Стратегии совладающего поведения.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4 (Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)**

12. Суицид как реакция на кризис.
13. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
14. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.
15. Понятие паники. Виды паники.
16. Факторы экстремальности в спортивной деятельности.
17. Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства
18. Критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства.
19. Особенности проявления ПТСР у детей.

20. Направления психологического обеспечения жизнедеятельности в связи с экстремальными условиями.
21. Методы психокоррекционной работы с ПТСР.
22. Психологическая саморегуляция в стрессовых ситуациях.
23. Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями и возможности её решения.
24. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях

### Оценочное средство - Тест

#### Экзамен

#### Критерии оценивания (Тест - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

#### Типовые задания (Тест - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-3 (Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников)

1. Какой из перечисленных признаков не относится к апатии: а) безразличное отношение к окружающему; б) вялость, заторможенность; в) медленная, с длинными паузами речь;

г) полный упадок сил.

2. Основным вегетативным признаком ступора выступает:

а) зрачок вяло реагирует на свет, дыхание становится редким,

бесшумным, неглубоким;

б) затрудненное дыхание;

в) расслабленность всех мышц;

г) потливость.

3. Одним из основных признаков оцепенения является:

а) безразличное отношение к окружающему;

б) вялость, заторможенность;

в) медленная, с длинными паузами речь;

г) автоматические действия.

4. Какие признаки не относятся к  
двигательному возбуждению:

а) резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;

б) ненормально громкая речь или повышенная речевая активность;

в) часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы); г) нанесение окружающим ударов руками или какими-нибудь предметами.

1. Когда человек, попавший в экстремальную или чрезвычайную ситуацию, плачет, то психолог должен:

а) поддержать пациента; б) запретить ему плакать;

в) сказать этому человеку, что он взрослый и ему стыдно так себя вести г) сделать вид, что ничего не замечает.

1. На второй стадии напряжения у мужчин активизация когнитивной деятельности происходит на фоне менее выраженного эмоционального подъема: а) да; б) нет.

7. Когда у человека появляется неконтролируемая нервная дрожь, то

обязательно надо: а) остановить эту дрожь;

б) не мешать человеку дрожать;

в) найти способы для усиления дрожи.

1. Подберите для каждого положения в колонке 1 соответствующее утверждение из колонки 2.

Первая стадия утомления характеризуется:	а) физическими жалобами; психологическими жалобами
Вторая стадия утомления характеризуется:	б) снижением работоспособности, которое не проходит в условиях послерабочего отдыха
Третья стадия утомления характеризуется:	в) незначительными сдвигами физиологических функций

9.К основным показателям эффективности психологической поддержки профессионала относятся:

- а) использование адекватных копинг-стратегий;
- б) способность рассматривать негативные явления как стимул для развития собственной личности;
- в) способность рассматривать неблагоприятные явления как испытание, вызов;
- г) умение убедить пострадавших и членов их семей в том, что ситуация завершится благополучно;
- д) контроль над ситуацией;
- е) контроль над потерпевшими и(или) членами их семей.

10.Экстремальными называют ситуации, которые:

- а) связаны с большими объективными и психологическими трудностями;
- б) реально угрожают жизни человека
- в) обязывают человека к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности; г) всегда связаны с



большими разрушениями;

д) которые выходят за рамки обычного житейского опыта человека или коллективного опыта

окружающей его микросоциальной среды;

**Типовые задания (Тест - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

(Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)

В чрезвычайной ситуации на поведение человека влияют следующие ограничения:

а) дефицит пищи;

б) одиночество;

в) дефицит времени;

г) реальная угроза жизни;

д) пространственные ограничения.

12. В экстремальных условиях чаще всего человек:

а) вынужден сам регулировать свое поведение; б) ориентируется на поведение окружающих;

в) выделяет информацию, которая имеет для него ценность; г) усиливает свою деятельность.

13. К чрезвычайным ситуациям относят:

а) природные катастрофы;

б) техногенные аварии;

в) ситуации насилия;

г) войны;

д) автомобильные аварии.

14. «Состояние человека зависит от ситуации» – это позиция:

а) К. Левина;

б) З. Фрейда;

в) К. Халла;

г) К. Ясперса.

15. В чрезвычайной ситуации информационная структура окружающей среды: а) отсутствует; б) практически не меняется; в) деформируется; г) ограничена. 16. «Поведение человека зависит, в первую очередь, от его индивидуально-личностных особенностей». Это позиция:

а) психоанализа;

б) диспозиционного подхода;

в) ситуационного подхода;

г) бихевиоризма;

д) гештальт-психологии;

е) В. Франкла.

17. Посттравматическая адаптация может быть выражена:

а) в патологической форме;

б) в нормальной форме;

в) как в нормальной, так и в патологической форме.

18. К проявлениям эмоционального выгорания относят:

а) постоянную раздражительность;

б) чувство постоянной усталости;

в) флешбэки;

г) тревожность;

д) чувство вины;

е) постоянные переживания за свою профессиональную деятельность; ж) нарушение ритма «сон – бодрствование».

19. Основные соматические симптомы тревоги:

а) учащенное сердцебиение;

б) сухость во рту;

в) напряжение и боли в мышцах;

г) сжатые зубы;

д) улыбка.

20. К интенсивным эмоциональным нагрузкам быстрее адаптируются специалисты:

а) с минимальным уровнем профессионального опыта, ориентированные на профессиональную деятельность;

б) с минимальным уровнем профессионального опыта, ориентированные на успех;

в) с максимальным уровнем профессионального опыта, ориентированные на профессиональную

деятельность;

г) с максимальным профессиональным опытом, ориентированные на успех.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491683> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-01915-5 : 959.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786119&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Хрусталева Нелли Сергеевна. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : Учебник / Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2022. - 748 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-288-06224-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=836631&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
2. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
3. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
4. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека
6. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
7. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: проектор, экран для демонстрации

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по специальности 37.05.02 - Психология служебной деятельности.

Автор(ы): Ромашкова Юлия Ивановна.

Рецензент(ы): Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.