Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.03.2026 14:04:44
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙУНИВЕРСИТЕТИМЕНИА.С.ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

Международный институт психологии и логопедии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора международного
института психологии и логопедии
_____ /О.С. Ефимова/
«19» декабря 2025 г

ФОНДОЦЕНОЧНЫХСРЕДСТВ

По учебной дисциплине:
Психология кризисных и экстремальных ситуаций
по направлению подготовки/специальности:
37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки 37.04.01 Психология
(уровень магистратура)

Направленность (профиль):
«Психотерапия, консультативная и клиническая психология»

Формы обучения: **очная**

Москва
2026

Фонд оценочных средств для дисциплины «Психология кризисных и экстремальных ситуаций». Направление подготовки/специальность **37.04.01 Психология,** направленность (профиль/специализация): «Психотерапия, консультативная и клиническая психология» – М.: Московский университет им. А.С. Грибоедова. – 56 с.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: Ефимова О.С./ _____

Заведующий кафедрой: ./ _____

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Психология кризисных и экстремальных ситуаций». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Вид контроля, позволяющий оценить изученный теоретический материал.	Вопросы для проведения тестирования
2	Практические задания	Вид контроля, позволяющий оценить умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач	Задания к практическому занятию
3	Контрольная работа	Вид контроля, позволяющий определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций	Задания контрольной работы
4	Самостоятельная работа	Вид контроля, позволяющий оценить проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборку нормативного и иного материала и выполнение других заданий	Задания самостоятельной работы
5	Курсовая работа	Вид контроля, позволяющий выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом	Индивидуальные задания (темы) для курсовой работы
6	Зачет/Зачет с оценкой/Экзамен	Вид контроля, позволяющий выявить степень овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения образовательной программы подготовки	Вопросы для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Сопроводительная информация.

Разработчик	О.С.Ефимова
Кафедра	Общей психологии и педагогики
Наименование дисциплины	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
Факультет	Психологии
Направление подготовки / специальность	37.04.01 Психология (уровень магистратура)
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	
Общее время тестирования(мин)	
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	
Размещенность на веб-сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет)	Да

3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

Код компетенции	**Формулировка компетенции**	**Индикаторы достижения компетенции** (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
ПК-2	Способен к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп	ПК.2.1. **Знает,** как разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп ПК.2.2. **Умеет** разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп ПК.2.3. **владеет** современными методами при разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп

4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Тесты содержат набор вопросов, в полном объеме охватывающие изученный теоретический материал по указанной теме (индикаторы ЗНАТЬ). Выполнение тестов позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций. Индивидуальный тестовый сеанс для каждого обучающегося формируется по специальному алгоритму, обеспечивающему заданную тематическую структуру и пропорциональное наличие вопросов разного типа и сложности.

При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
Введение в психологию кризиса и экстремальных ситуаций	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Установите соответствие между** видами кризисов и их характеристиками: **Виды кризисов** **Хара** 1. Личностный A. Влияние внешних событий н 2. Социальный B. Нарушение привычного жиз 3. Экстремальный C. Ситуации, угрожающие жиз 4. Профессиональный D. Стресс, связанный с выполн **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Установите правильную последовательность** этапов психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации: A. Оценка состояния пострадавших B. Стабилизация эмоционального состояния C. Предоставление информации и рекомендаций D. Организация долгосрочной поддержки **Ключ:** A → B → C → D --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			выбор: Психологическая помощь в кризисной ситуации направлена на минимизацию последствий стресса и восстановление адаптивного поведения. Какой подход наиболее эффективен при работе с людьми, пережившими катастрофу? A. Игнорирование эмоциональных реакций, сосредоточение на фактах B. Поддержка и признание эмоциональных переживаний, предоставление информации C. Сосредоточение исключительно на групповой динамике D. Полное эмоциональное вовлечение психолога в переживания пострадавших **Ключ:** B. Этот подход учитывает эмоциональные потребности, снижает стресс и способствует восстановлению функционального состояния.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор:** Кризисная ситуация может включать различные психологические реакции. Выберите все проявления, которые считаются нормальной реакцией на стресс:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			A. Паника B. Нарушение сна C. Повышенная концентрация и продуктивность D. Эмоциональная нестабильность E. Апатия и снижение активности **Ключ:** A, B, D, E. Эти реакции типичны для стрессовой ситуации, тогда как C — скорее редкая адаптивная реакция. --- **Решите задачу:** В школе после чрезвычайного происшествия психолог провел экспресс-опрос 30 учеников, чтобы оценить их эмоциональное состояние. 12 учеников демонстрируют признаки сильного стресса (тревожность, страх), 10 — умеренные эмоциональные реакции (раздражительность, усталость), 8 — спокойны и адаптированы. Какое количество учеников требует непосредственного вмешательства психолога, а какие можно поддерживать через групповые занятия и информационные рекомендации? Обоснуйте свой выбор. **Ключ:** 12 учеников требуют индивидуального вмешательства для снижения сильного стресса; 10 учеников могут быть поддержаны через групповые меры и рекомендации; 8 учеников находятся в

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			удовлетворительном состоянии. Такой анализ помогает правильно распределять ресурсы и планировать вмешательство.
Феноменология психологического кризиса. Влияние экстремальных ситуаций на психику	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Установите соответствие между видами кризисов и их типичными проявлениями: **Виды кризисов** **Проя** 1. Личностный кризис A. Паника, сильный стр 2. Профессиональный кризис B. Потеря мотивации, эм 3. Социальный кризис C. Конфликты в группе, **Ключ:** 1–B, 2–A, 3–C. *Обоснование:* Личностный кризис часто сопровождается снижением мотивации и эмоциональной нестабильностью, профессиональный кризис — стрессом и выгоранием на работе, социальный кризис — нарушением взаимодействия в группе или сообществе. --- Установите правильную последовательность этапов психологической реакции на экстремальную ситуацию: a) Адаптация и восстановление b) Шок и оцепенение c) Активное реагирование

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			d) Эмоциональная дезорганизация **Ключ:** b → c → d → a *Обоснование:* Сначала человек испытывает шок, затем пытается активно реагировать, потом наступает дезорганизация, и наконец — восстановление и адаптация. ---
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Во время наводнения группа людей оказалась в зоне риска. Психолог заметил, что некоторые участники демонстрируют быстрые перепады настроения, страх, агрессивные реакции, а другие — оцепенение и безразличие. Какое психологическое вмешательство необходимо в первую очередь? A. Индивидуальная работа с наиболее тревожными участниками B. Групповая дискуссия о ситуации C. Игровая терапия для всех участников D. Игнорирование эмоциональных проявлений **Ключ:** A *Обоснование:* В экстремальных ситуациях первоочередная задача — стабилизировать эмоционально наиболее уязвимых участников, чтобы предотвратить ухудшение психического

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	состояния и обеспечить безопасность. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: После землетрясения школьники демонстрируют различные реакции: учащиеся жалуются на бессонницу, учащиеся избегают общения, некоторые проявляют агрессию, другие кажутся спокойными. Какие меры психологической поддержки будут эффективны? A. Проведение индивидуальных консультаций с тревожными детьми B. Организация групповых обсуждений и игр для снижения стресса C. Игнорирование спокойных детей D. Проведение профилактических бесед с педагогами **Ключ:** A, B, D *Обоснование:* Индивидуальная работа помогает наиболее уязвимым, групповые занятия снижают общий стресс, беседы с педагогами повышают их способность поддерживать детей. Спокойные дети не требуют немедленного вмешательства, но их наблюдение важно.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Решите задачу: В приюте для пострадавших от наводнения 40 человек. 15 человек демонстрируют высокую тревожность, 10 — умеренную, 15 — спокойны. Как распределить усилия психолога для первоочередной помощи и планирования последующих групповых мероприятий? **Ключ:** 15 человек с высокой тревожностью требуют немедленного индивидуального вмешательства, 10 человек — поддержка через малые группы, 15 спокойных — наблюдение и профилактические беседы. *Обоснование:* При ограниченных ресурсах первоочередное внимание направляется на людей с наибольшим риском развития осложнений, остальным обеспечивается поддержка через доступные формы помощи.
Нормативные кризисы личности.	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения	Установите соответствие между возрастными этапами и типичными кризисами личности: **Этап развития** — **Кризис** 1. Раннее детство — A. Кризис идентичности 2. Подростковый возраст — B. Кризис автономии 3. Зрелый возраст — C. Кризис профессионально **Ключ:** 1–B, 2–A, 3–C

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	ситуацию	психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	*Обоснование:* В раннем детстве основной задачей является формирование автономии и контроля над поведением. Подростковый возраст связан с поиском идентичности, а зрелый возраст часто включает кризис профессионального выбора и переоценки целей. --- Установите правильную последовательность стадий преодоления нормативного кризиса личности: a) Признание трудности b) Поиск новых способов решения c) Конфликт и эмоциональная дезорганизация d) Адаптация и интеграция **Ключ:** a → c → b → d *Обоснование:* Сначала человек осознает трудность, затем может столкнуться с эмоциональной дезорганизацией, после чего пробует новые подходы и в конце — адаптируется и интегрирует опыт. ---
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Молодой специалист впервые начинает работать в коллективе, сталкивается с конфликтами, испытывает сомнения в собственных компетенциях и мотивации. Какой кризис личности наиболее

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	вероятен в данной ситуации? A. Кризис идентичности B. Кризис профессионального выбора C. Кризис среднего возраста D. Кризис автономии **Ключ:** B *Обоснование:* Молодой специалист на старте карьеры сталкивается с необходимостью выбора профессиональной траектории и подтверждения своей компетентности, что соответствует кризису профессионального выбора. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Студент, закончивший университет, испытывает трудности с самостоятельным принятием решений, адаптацией к рабочему коллективу и налаживанием социальных контактов. Какие методы поддержки будут эффективны? A. Индивидуальное консультирование по вопросам карьерного выбора B. Групповые тренинги по навыкам коммуникации C. Игнорирование эмоциональных реакций D. Наставничество опытного специалиста

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Ключ: A, B, D *Обоснование:* Индивидуальная работа помогает осознать цели, групповые тренинги развивают навыки взаимодействия, наставничество облегчает адаптацию. Игнорирование эмоциональных реакций неэффективно. --- Решите задачу: В молодежной организации 25 участников. 8 из них демонстрируют сильную тревожность и сомнения в выборе профессиональной траектории, 10 — умеренные затруднения в адаптации к социальным ролям, 7 — уверены в себе и успешно интегрируются. Как распределить ресурсы психолога для работы с этой группой? **Ключ:** 8 участников требуют индивидуального сопровождения и углубленного консультирования, 10 — групповая поддержка и тренинги по адаптации, 7 — наблюдение и профилактические беседы. *Обоснование:* Ресурсы направляются на участников с наибольшим риском осложнений, остальные получают адекватные формы поддержки для укрепления устойчивости и адаптации.
Ненормативные кризисы. Экстремальные состояния	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды,	Установите соответствие между типами экстремальных ситуаций и возможными реакциями личности:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	**Тип экстремальной ситуации** **Возмож** 1. Личная трагедия A. Острая тревога и 2. Катастрофа природного характера B. Шок, растерянно 3. Социальный кризис C. Агрессия, чувство **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C *Обоснование:* Личная трагедия часто вызывает внутреннюю тревогу и дезорганизацию поведения; природные катастрофы — шоковые и соматические реакции; социальные кризисы — склонность к агрессии и ощущение безысходности. --- Установите правильную последовательность развития экстремального состояния у личности: a) Стадия шока b) Стадия адаптации или сопротивления c) Стадия мобилизации ресурсов d) Стадия истощения **Ключ:** a → c → b → d *Обоснование:* Сначала возникает шок, затем человек мобилизует внутренние ресурсы, приспосабливается к ситуации, и при длительном воздействии экстремальной нагрузки наступает стадия истощения. ---

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Сотрудник аварийной службы после участия в спасательной операции испытывает эмоциональное выгорание, частые вспышки раздражения и проблемы со сном. Какое состояние наиболее вероятно? A. Нормативный кризис B. Посттравматическое стрессовое расстройство C. Социальная дезадаптация D. Профессиональная адаптация **Ключ:** B *Обоснование:* Сочетание эмоционального выгорания, раздражительности и нарушений сна после экстремальной ситуации соответствует симптоматике посттравматического стрессового расстройства.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении	Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Группа сотрудников после аварийной ситуации нуждается в восстановлении психоэмоционального состояния. Какие методы поддержки будут наиболее эффективны?

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		клиентов	A. Индивидуальное консультирование и психотерапия B. Групповые тренинги по стресс-менеджменту C. Игнорирование проявлений тревожности D. Профилактические беседы и релаксационные техники **Ключ:** A, B, D *Обоснование:* Индивидуальная работа помогает переработать травмирующие события, групповые тренинги развивают навыки коллективного взаимодействия, релаксационные техники способствуют восстановлению. Игнорирование тревожности неэффективно. --- Решите задачу: В спасательной группе 15 участников после экстремального происшествия: 5 демонстрируют выраженные симптомы посттравматического стресса, 6 — умеренные эмоциональные трудности, 4 — легкое напряжение. Как психолог распределит усилия для оптимального восстановления группы? **Ключ:** 5 участников — индивидуальное углубленное консультирование; 6 участников — групповые тренинги и мониторинг состояния; 4 участников — профилактическая поддержка и релаксационные техники. *Обоснование:* Усилия сосредоточены на участниках

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			с наибольшим риском осложнений; остальные получают адекватные формы поддержки для укрепления психоэмоциональной устойчивости.
Психотравмы развития. Феномен горя и процесс горевания	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Установите соответствие между видами психотравм и их характерными проявлениями: **Вид психотравмы** **Характ** 1. Потеря близкого человека A. Эмоциональная затор 2. Насилие в детстве B. Тревожность, агрессия 3. Социальная изоляция C. Чувство одиночества, **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C *Обоснование:* Потеря близкого вызывает процесс горевания; насилие в детстве формирует тревожно-агрессивные реакции и трудности с доверием; социальная изоляция приводит к депрессивным и одиночным переживаниям. --- Установите правильную последовательность стадий процесса горевания: a) Отрицание b) Гнев c) Депрессия d) Принятие **Ключ:** a → b → c → d *Обоснование:* По классической модели Э. Кюблер-

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Росс, горе проходит через стадии отрицания, гнева, депрессии и заканчивается принятием утраты.
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Подросток совершил попытку суицида после конфликта в семье. Какие психологические механизмы вероятнее всего привели к этому действию? A. Острое чувство беспомощности и безвыходности B. Желание привлечь внимание к себе C. Психосоциальная адаптация D. Профилактическая самооценка **Ключ:** A, B *Обоснование:* Суицидальные действия часто мотивированы ощущением безысходности, а также желанием выразить внутреннюю боль или привлечь внимание. Психосоциальная адаптация и профилактическая самооценка — защитные механизмы, препятствующие суицидальному поведению.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических	Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Психолог работает с группой подростков после критической ситуации в школе. Какие методы диагностики кризисного состояния будут уместны? A. Анкетирование и опросники на выявление уровня тревожности и депрессии B. Проективные методики (рисуночные, ассоциативные тесты) C. Игнорирование эмоциональных проявлений D. Интервью и беседы с использованием шкал оценки стресса **Ключ:** A, B, D *Обоснование:* Комплексная диагностика кризисного состояния включает количественные и качественные методы для выявления эмоциональных и поведенческих нарушений; игнорирование проявлений эмоциональных реакций недопустимо. --- Решите задачу: В школе после чрезвычайного происшествия 12 учеников: 3 демонстрируют выраженные признаки травмы, 5 — умеренные реакции тревожности, 4 — легкое эмоциональное напряжение. Как психолог должен распределить меры экстренной помощи? **Ключ:** 3 ученика — индивидуальное углубленное консультирование и психотерапия; 5 учеников — групповые тренинги и мониторинг эмоционального

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			состояния; 4 ученика — профилактическая поддержка и релаксационные упражнения. *Обоснование:* Наибольшее внимание уделяется ученикам с выраженными симптомами для предотвращения осложнений; остальные получают адекватные меры поддержки для стабилизации состояния и профилактики развития кризиса.
Суицид как форма реагирования личности на критические ситуации	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	становите соответствие между видами суицидального поведения и его характерными признаками: **Вид суицидального поведения** 1. Попытка суицида — A. Действие с явной це 2. Суицидальные мысли — B. Намерение, сопрово действий 3. Завершённый суицид — C. Действие, приведше **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C *Обоснование:* Попытка — это фактическое действие, не приведшее к смерти; мысли — когнитивная подготовка к акту; завершённый суицид — результат успешного действия. --- Установите правильную последовательность этапов

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			подготовки к суицидальному действию: a) Становление мысли о смерти b) Планирование c) Принятие решения d) Действие **Ключ:** a → b → c → d *Обоснование:* Классическая последовательность включает формирование мысли, её обдумывание, принятие решения и совершение акта. ---
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Подросток после отказа родителей в удовлетворении запроса демонстрирует признаки глубокой депрессии и высказывает мысли о суициде. Какая форма вмешательства будет наиболее эффективной на начальном этапе? A. Экстренное индивидуальное консультирование B. Игровая терапия C. Игнорирование и «выжидание» D. Организация спортивных мероприятий **Ключ:** A *Обоснование:* Экстренное консультирование позволяет оперативно оценить риск и предотвратить потенциально опасные действия. Игровая терапия и

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	спортивные мероприятия могут быть дополнением позже, но на начальном этапе критически важна индивидуальная работа. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: В подростковом коллективе выявлены признаки суицидальных тенденций. Какие методы профилактики будут адекватны? A. Групповые тренинги по развитию стрессоустойчивости B. Индивидуальные консультации с психологом C. Пренебрежение тревожными сигналами D. Вовлечение родителей и педагогов в мониторинг **Ключ:** A, B, D *Обоснование:* Комплексная профилактика включает работу с личностью подростка, группой и родителями; игнорирование тревожных признаков недопустимо. --- Решите задачу: В классе из 25 учеников 2 подростка открыто выражают мысли о суициде, 5 демонстрируют повышенную тревожность, 3 — признаки депрессии.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Как психолог распределяет меры поддержки? **Ключ:** 2 — немедленное индивидуальное консультирование и экстренное вмешательство; 5 — групповые профилактические занятия и мониторинг; 3 — наблюдение и индивидуальная поддержка. *Обоснование:* Наибольший приоритет — ученики с выраженными рисками; остальные получают профилактические и поддерживающие меры для стабилизации состояния и предотвращения развития критических ситуаций.
Методики диагностики кризисных состояний	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Установите соответствие между методиками диагностики кризисных состояний и их основным назначением: **Методика** 1. Шкала тревожности Спилбергера — A. Оценка уро напряжения 2. Методика «Жизненные события» — B. Выявление риска кризиса 3. Проективные тесты (например, рисунок семьи) — C. Определени и переживани **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C *Обоснование:* Шкала Спилбергера измеряет тревожность; методика жизненных событий фиксирует стрессовые влияния; проективные тесты выявляют внутренние конфликты.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Установите правильную последовательность действий психолога при диагностике кризисного состояния: a) Сбор анамнеза и информации о текущей ситуации b) Оценка эмоционального состояния с помощью тестов c) Интерпретация результатов и выявление факторов риска d) Разработка рекомендаций по коррекции и поддержке e) Составление плана наблюдения и контроля **Ключ:** a → b → c → d → e *Обоснование:* Диагностический процесс начинается с информации о клиенте, продолжается оценкой состояния, интерпретацией, разработкой рекомендаций и контролем их эффективности.
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Клиент проявляет признаки апатии, раздражительности и замкнутости после травмирующего события. Какой метод диагностики наиболее целесообразен? A. Шкала тревожности Спилбергера B. Методика «Жизненные события»

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	C. Проективный тест «Дом-Дерево-Человек» D. Анкетирование по интересам **Ключ:** C *Обоснование:* Проективный тест позволяет выявить скрытые эмоциональные реакции и внутренние конфликты, что важно при кризисном состоянии.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Подросток после семейного конфликта проявляет тревожность, раздражительность и нарушения сна. Какие диагностические методы целесообразно использовать? A. Шкала тревожности Спилбергера B. Методика жизненных событий C. Оценка профессиональных интересов D. Проективные методики (рисунок семьи, тест «Дом-Дерево-Человек») **Ключ:** A, B, D *Обоснование:* Тревожность измеряется шкалой Спилбергера; жизненные события помогают выявить стрессовые факторы; проективные тесты выявляют скрытые эмоциональные переживания. Оценка профессиональных интересов не отражает

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			кризисного состояния. --- Решите задачу: В группе из 20 человек после чрезвычайной ситуации выявлены следующие проявления: 5 — сильная тревожность, 4 — апатия и замкнутость, 3 — агрессия и раздражительность, остальные — умеренные реакции. Как распределить диагностические и поддерживающие меры? **Ключ:** • 5 человек — шкала тревожности, индивидуальные сессии поддержки; • 4 человека — проективные тесты, психологические консультации; • 3 человека — оценка эмоциональной агрессии, индивидуальная работа; • остальные — мониторинг состояния, групповая поддержка. *Обоснование:* Диагностические и поддерживающие меры подбираются в соответствии с типом и интенсивностью реакции на кризис, приоритет отдается наиболее уязвимым участникам.
Методики профилактики и коррекции кризисных состояний. Методы	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды,	Установите соответствие между методами профилактики и коррекции кризисных состояний и их назначением:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
оказания экстренной психологической помощи	группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	**Метод** 1. Психообразовательные группы — A. Обучение навыкам ст саморегуляции 2. Индивидуальное консультирование — B. Разработка стратегий личном уровне 3. Групповая поддержка и тренинги — C. Снижение тревожност коллективное взаимодей **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C *Обоснование:* Психообразовательные группы обучают саморегуляции, индивидуальное консультирование ориентировано на личные стратегии преодоления, а групповая поддержка создает чувство безопасности через взаимодействие. --- Установите правильную последовательность действий психолога при оказании экстренной помощи в кризисной ситуации: a) Оценка состояния пострадавшего b) Обеспечение эмоциональной стабилизации c) Выявление непосредственных потребностей d) Предоставление поддержки и рекомендаций по дальнейшим действиям e) Мониторинг состояния и планирование последующего вмешательства **Ключ:** a → c → b → d → e

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Обоснование: Сначала оценивается состояние, выявляются потребности, затем стабилизируется эмоциональное состояние, предоставляется поддержка и рекомендации, и, наконец, осуществляется последующий контроль.
		ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор: Клиент после аварии проявляет сильное эмоциональное возбуждение, затруднения в концентрации и страх. Какой метод экстренной помощи наиболее целесообразен? A. Психообразовательная группа B. Индивидуальное консультирование C. Кризисная интервенция на месте события D. Долгосрочная терапия **Ключ:** C *Обоснование:* Кризисная интервенция на месте события позволяет оперативно стабилизировать эмоциональное состояние и снизить острые проявления стресса.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических	Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие свой выбор:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Группа студентов пережила стрессовую ситуацию в результате внезапного экзаменационного изменения расписания. Какие методы профилактики и коррекции уместны? A. Психообразовательные группы B. Индивидуальное консультирование C. Медикаментозная терапия без предварительной оценки D. Групповые поддерживающие тренинги **Ключ:** A, B, D *Обоснование:* Психообразовательные группы обучают навыкам саморегуляции, индивидуальное консультирование помогает справиться с личными трудностями, а групповые тренинги снижают тревожность через коллективную поддержку. Медикаментозная терапия без оценки не рекомендуется. --- Решите задачу: После природного бедствия 12 человек проявили сильный стресс: 5 — панические реакции, 4 — выраженная тревожность, 3 — апатия. Как распределить профилактические и коррекционные меры? **Ключ:**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			• 5 человек — кризисная интервенция, эмоциональная стабилизация; • 4 человека — индивидуальное консультирование, психообразовательная поддержка; • 3 человека — групповая поддержка, наблюдение и тренинги по саморегуляции. *Обоснование:* Меры подбираются в соответствии с интенсивностью реакции на стресс, сочетая экстренное вмешательство с профилактическими программами и индивидуальной поддержкой.

Критерии оценивания тестового задания:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий

4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практические задания должны отражать умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Введение в психологию кризиса и экстремальных ситуаций	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы	**Установите соответствие между типами кризисных ситуаций и их характеристиками.** **Тип кризиса** **Характеристика** А. Личностный кризис 1. Возникает при нарушении жизненных

		с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	планов, ценностей, ощущении потери смысла B. Семейный кризис — 2. Связан с конфликтами или изменениями в семье, трудности общения между членами семьи C. Социальный кризис — 3. Проявляется при резких изменениях в социальной среде, например, экономический или политический кризис D. Экстремальная ситуация — 4. Ситуации, угрожающие жизни и здоровью, требующие немедленного реагирования **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность этапов психологической реакции на экстремальную ситуацию.** 1. Активизация адаптивных механизмов 2. Стрессовая реакция и

			дезадаптация 3. Признание и осмысление ситуации 4. Посттравматическое восстановление **Правильная последовательность:** 3 → 2 → 1 → 4 **Объяснение ключа:** Сначала человек осознает ситуацию (признание), затем проявляется стрессовая реакция. После этого подключаются механизмы адаптации, и в конечном итоге возможен процесс восстановления.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Во время наводнения психологи рекомендуют людям сохранять спокойствие, следовать плану эвакуации, помогать другим и не поддаваться панике. Такие действия позволяют снизить уровень стресса и быстрее адаптироваться к ситуации». Вопрос: Какое поведение наиболее эффективно с психологической точки зрения в экстремальной ситуации?

			A) Игнорировать указания спасателей и действовать самостоятельно B) Паниковать и искать помощь в последнюю очередь C) Сохранять спокойствие, следовать плану и помогать другим D) Ждать, пока кризис закончится сам собой **Ключ:** C **Обоснование:** Сохранять спокойствие и действовать по плану снижает психологический стресс и повышает эффективность действий в экстремальной ситуации. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После природных катастроф люди часто испытывают сильный стресс, тревогу, чувство вины за выживших, нарушение сна и концентрации. В такой период важно оказать поддержку, обеспечить безопасность, правильно распределить ресурсы и способствовать восстановлению нормального ритма жизни».

			Вопрос: Какие меры относятся к эффективной психологической поддержке пострадавших? A) Обеспечение безопасности B) Игнорирование эмоциональных реакций C) Эмоциональная поддержка и слушание пострадавших D) Правильное распределение ресурсов E) Полное изоляция людей для предотвращения паники **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эффективная поддержка включает обеспечение безопасности, эмоциональную поддержку и организацию ресурсов; игнорирование эмоций и изоляция усиливают стресс. --- **Решите задачу.** Задача: В результате аварии на производстве 15 человек оказались в зоне повышенной опасности. Психологическая оценка показала, что 40% работников испытывают острую стрессовую реакцию, 30% — умеренную, остальные — минимальные проявления стресса. Определите количество работников в каждой группе и

			предложите по одному способу психологической помощи для каждой группы. **Решение:** • Острая стрессовая реакция: 15 × 0,4 = 6 человек → срочная психологическая помощь, стабилизация эмоционального состояния • Умеренная стрессовая реакция: 15 × 0,3 = 4,5 ≈ 5 человек → краткосрочные консультации, поддерживающие группы • Минимальные проявления стресса: 15 − 6 − 5 = 4 человека → информационная поддержка, мониторинг состояния **Обоснование:** Разделение по интенсивности стрессовой реакции позволяет выбрать адекватные методы вмешательства, соответствующие потребностям каждой группы.
Феноменология психологического кризиса. Влияние экстремальных ситуаций на психику	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций;	**Установите соответствие между видами психологических кризисов и их проявлениями.** **Виды кризисов** **Проявления** А. Острый кризис 1. Внезапное

		разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;		сильное эмоциональное потрясение, дезорганизация поведения
			В. Хронический кризис	2. Продолжающееся ощущение внутреннего напряжения и эмоциональной усталости
			C. Посттравматический стресс	3. Повторяющиеся воспоминания травматического события, повышенная тревожность
			D. Экзистенциальный кризис	4. Поиск смысла жизни, сомнения в ценностях и целях
			Ключ: A — 1, B — 2, C — 3, D — 4	
			Установите правильную последовательность психологической реакции на экстремальное событие.	
			1. Внезапная шоковая реакция 2. Попытки адаптации и поиска опоры	

			3. Признание и переработка произошедшего 4. Восстановление психологического равновесия **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 **Обоснование:** Реакция начинается с шока, затем человек ищет способы адаптации, осмысливает события и постепенно восстанавливает равновесие. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы.** Текст: «Человек, оказавшийся в зоне природного бедствия, может испытывать страх, растерянность, тревогу. Психологическая поддержка направлена на снижение паники и восстановление контроля над ситуацией». Вопрос: Какой подход является наиболее эффективным? A) Игнорировать эмоции человека B) Сразу предлагать детальные инструкции без учета состояния C) Поддерживать эмоциональное состояние и помогать восстанавливать
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	

			контроль D) Сосредоточиться только на материальной поддержке **Ключ:** C **Обоснование:** Поддержка эмоций и восстановление контроля снижают уровень стресса и улучшают адаптацию к экстремальной ситуации. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы.** Текст: «После экстремальной ситуации люди могут испытывать бессонницу, повышенную тревогу, раздражительность и трудности в принятии решений». Вопрос: Какие меры психологической помощи будут эффективны? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности и стабильного режима D) Проведение краткосрочной психотерапии E) Полная изоляция от контактов с людьми

			Ключ: A, C, D **Обоснование:** Эффективная помощь включает эмоциональную поддержку, создание безопасной среды и краткосрочные психотерапевтические вмешательства. --- **Решите задачу.** Задача: После аварии на производстве 20 человек получили психологическую травму. 50% испытывают острую стрессовую реакцию, 30% — умеренную, остальные — минимальные проявления. Определите количество человек в каждой группе и предложите по одной методике коррекции для каждой. **Решение:** • Острая реакция: 20 × 0,5 = 10 человек → экстренная психологическая помощь, стабилизация эмоционального состояния • Умеренная реакция: 20 × 0,3 = 6 человек → поддерживающие группы, краткосрочные консультации • Минимальная реакция: 20 − 10 − 6 = 4 человека → мониторинг

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>состояния, информационная поддержка</td></tr>
<tr><td>Нормативные кризисы личности.</td><td>ПК-3.
Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</td><td>ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;</td><td>Установите соответствие между возрастными периодами и типичными кризисами.

Возрастной период — Кризис
A. Раннее детство — 1. Освоение навыков автономии и первых социальных контактов
B. Подростковый возраст — 2. Поиск идентичности, кризис «кто я»
C. Молодость — 3. Построение отношений, выбор профессии
D. Средний возраст — 4. Оценка достижений, переоценка жизненных ценностей

Ключ: A — 1, B — 2, C — 3, D — 4

Установите правильную последовательность развития нормативного кризиса личности.

1. Осознание личных возможностей и ограничений
2. Эмоциональное переживание</td></tr>
</table>

			конфликта 3. Попытки адаптации к новым требованиям 4. Выработка новых стратегий поведения **Правильная последовательность:** 2 → 1 → 3 → 4 **Обоснование:** Сначала возникает эмоциональный конфликт, затем осознаются личные возможности, после чего пробуются стратегии адаптации, и в итоге формируются новые поведенческие стратегии. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте.** Текст: «Подросток испытывает трудности с принятием себя и своим местом в обществе, часто сравнивает себя с другими». Вопрос: Какой кризис переживает подросток? A) Кризис среднего возраста B) Кризис идентичности C) Кризис автономии D) Кризис старости
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	

			Ключ: B **Обоснование:** Подростковый кризис связан с формированием идентичности, поиском «кто я» и интеграцией в социальную среду. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте.** Текст: «Молодой человек заканчивает университет, ищет работу, строит личные отношения и пытается определиться с целями». Вопрос: Какие элементы кризиса характерны для этого периода? A) Переоценка ценностей B) Поиск идентичности C) Построение близких отношений D) Выбор профессиональной траектории E) Снижение физических возможностей **Ключ:** B, C, D **Обоснование:** Молодость характеризуется поиском идентичности, построением отношений и профессиональной ориентацией. ---

			Решите задачу. Задача: В группе из 12 молодых людей 50% испытывают трудности с выбором профессии, 25% — трудности в личных отношениях, остальные — смешанные трудности. Определите количество человек в каждой группе и предложите подходящие методы поддержки. **Решение:** • Трудности с выбором профессии: 12 × 0,5 = 6 → карьерное консультирование • Трудности в отношениях: 12 × 0,25 = 3 → тренинги социальных навыков • Смешанные трудности: 12 − 6 − 3 = 3 → индивидуальные консультации
Ненормативные кризисы. Экстремальные состояния	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы	**Установите соответствие между типами экстремальных состояний и проявлениями.** **Тип состояния** — **Проявления** А. Шок — 1. Внезапная парализующая реакция на угрозу В. Паника — 2. Неконтролируемая

		оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	эмоциональная реакция, дезорганизация поведения C. Посттравматическое состояние — 3. Длительное переживание травмы, повышенная тревожность D. Состояние аффекта — 4. Вспышка гнева или агрессии, кратковременная эмоциональная реакция **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность реагирования в экстремальной ситуации.** 1. Первичная шоковая реакция 2. Краткосрочное дезорганизованное поведение 3. Активация защитных механизмов 4. Посттравматическая переработка **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 ---

			Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте. Текст: «Человек оказался в эпицентре стихийного бедствия, его поведение стало хаотичным и неконтролируемым». Вопрос: Какое состояние наиболее вероятно? A) Шок B) Паника C) Посттравматическое стрессовое состояние D) Состояние аффекта **Ключ:** B **Обоснование:** Паника проявляется неконтролируемым, дезорганизованным поведением, что соответствует описанию.
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте.** Текст: «После аварии пострадавшие испытывают страх, бессонницу, трудности с концентрацией, вспышки гнева».

		окружении клиентов	Вопрос: Какие методы помощи наиболее актуальны? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности D) Психотерапевтические вмешательства E) Принуждение к немедленному возвращению к обычной жизни **Ключ:** A, C, D --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 15 человек после катастрофы 6 человек находятся в состоянии шока, 5 — в панике, 4 — с умеренными посттравматическими проявлениями. Предложите план психологической поддержки для каждой группы. **Решение:** • Шок: немедленная стабилизация и эмоциональная поддержка • Паника: организация безопасной среды и краткосрочные группы поддержки • Умеренные посттравматические проявления: индивидуальное сопровождение и мониторинг

<table>
<tr>
<td>Психотравмы развития. Феномен горя и процесс горевания</td>
<td>ПК-3.
Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</td>
<td>ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;</td>
<td>Установите соответствие между стадиями горевания и их характеристиками.

<table>
<tr><th>Стадия горевания</th><th>Характеристика</th></tr>
<tr><td>A. Шок и отрицание</td><td>1. Отрицание потери, эмоциональное оцепенение</td></tr>
<tr><td>B. Гнев</td><td>2. Эмоциональная реакция на утрату, направленная наружу или внутрь</td></tr>
<tr><td>C. Торг</td><td>3. Попытки найти компромисс с ситуацией, «если бы…»</td></tr>
<tr><td>D. Депрессия</td><td>4. Угнетенное настроение, апатия, утрата интереса к жизни</td></tr>
<tr><td>E. Принятие</td><td>5. Осознание утраты и постепенная интеграция опыта</td></tr>
</table>

Ключ: A — 1, B — 2, C — 3, D — 4, E — 5

Установите правильную последовательность стадий горевания.

1. Гнев
2. Шок и отрицание
3. Депрессия
4. Торг</td>
</tr>
</table>

		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	5. Принятие **Правильная последовательность:** 2 → 1 → 4 → 3 → 5 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте.** Текст: «Ребенок потерял домашнего питомца и постоянно говорит о том, что «это не могло случиться», не проявляет эмоций». Вопрос: На какой стадии горевания находится ребенок? A) Депрессия B) Шок и отрицание C) Торг D) Принятие **Ключ:** B **Обоснование:** Отрицание потери и эмоциональное оцепенение характерны для стадии шока и отрицания. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте.**

			Текст: «После смерти близкого человек испытывает грусть, бессонницу, раздражительность, вспышки гнева». Вопрос: Какие меры психологической поддержки эффективны? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование эмоций C) Консультации и психотерапия D) Поощрение нормальной социальной активности E) Полное изоляция **Ключ:** A, C, D --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 10 подростков после потери близкого человека: 3 находятся в шоке, 2 — в гневе, 3 — в депрессии, 2 — в стадии торга. Определите количество человек для каждой стадии и предложите методы психологической поддержки. **Решение:** • Шок: 3 → поддержка, эмоциональное присутствие • Гнев: 2 → индивидуальная работа, направление эмоций в конструктивное русло

			• Депрессия: 3 → психотерапевтическое сопровождение, поддержка социальных контактов • Торг: 2 → помощь в осмыслении и принятии утраты
Суицид как форма реагирования личности на критические ситуации	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Установите соответствие между факторами риска и их проявлениями.** **Фактор риска** — **Проявления** A. Биологический — 1. Генетическая предрасположенность, неврологические особенности B. Психологический — 2. Депрессия, низкая стрессоустойчивость, чувство безысходности C. Социальный — 3. Конфликты в семье, изоляция, экономические трудности D. Кризисная ситуация — 4. Потеря работы, развод, смерть близкого человека **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность действий**

		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**психолога при суицидальном риске.** 1. Оценка риска и немедленная безопасность 2. Выслушивание и поддержка 3. Планирование последующего сопровождения 4. Обеспечение ресурсов и связи с экстренными службами **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 4 → 3 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте.** Текст: «Подросток выражает мысли о том, что «лучше бы меня не было», демонстрирует апатию и изоляцию». Вопрос: Какое действие наиболее важное для психолога? A) Игнорировать слова B) Сразу применять методы экстренной психологической помощи C) Провести оценку риска и обеспечить безопасность D) Указать на невозможность самоубийства

			Ключ: C **Обоснование:** В первую очередь важно оценить риск и обеспечить немедленную безопасность. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте.** Текст: «Подросток переживает кризис после развода родителей, испытывает депрессию и мысли о самоубийстве». Вопрос: Какие меры вмешательства актуальны? A) Эмоциональная поддержка и консультирование B) Игнорирование мыслей о суициде C) Взаимодействие с родителями и социальными службами D) Мониторинг состояния и план безопасного поведения E) Угроза наказанием за попытки суицида **Ключ:** A, C, D --- **Решите задачу.**

			Задача: В школе 2 подростка проявляют суицидальные мысли. Психолог должен оценить риск, разработать план безопасного поведения и назначить меры поддержки. Опишите конкретные шаги и распределение ответственности. **Решение:** 1. Оценка уровня риска (устный опрос, шкалы) 2. Немедленное обеспечение безопасности (контакт с родителями, наблюдение) 3. Эмоциональная поддержка и консультирование 4. Планирование последующих действий (психотерапия, социальные ресурсы)
Методики диагностики кризисных состояний	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на	**Установите соответствие между методикой и её характеристикой.** **Методика** — **Характеристика** А. Опытно-экспериментальные — 1. Изучение реакции человека на моделируемые стрессовые ситуации В. Анкетирование — 2. Сбор информации о субъективных переживаниях и

		межведомственной основе;	состоянии личности C. Проективные методики — 3. Выявление скрытых конфликтов и эмоциональных состояний D. Наблюдение — 4. Фиксация поведения и реакций в естественных условиях **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность диагностики кризисного состояния.** 1. Сбор анамнеза 2. Наблюдение за поведением 3. Применение тестовых методик 4. Интерпретация результатов и формулировка рекомендаций **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите**

			правильный ответ и аргументируйте. Текст: «Психолог использует опросник для оценки уровня тревожности у людей после аварии». Вопрос: Какой метод диагностики используется? A) Проективный B) Анкетирование C) Наблюдение D) Экспериментальный **Ключ:** B
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте.** Текст: «После стихийного бедствия психолог фиксирует поведение людей, собирает данные с опросников и анализирует скрытые страхи через проективные методики». Вопрос: Какие методы использованы? A) Наблюдение B) Анкетирование C) Проективные методики D) Игнорирование поведения

			Ключ: A, B, C --- **Решите задачу.** Задача: У группы из 8 человек после аварии выявлены признаки стресса. Примените три диагностические методики для оценки состояния и интерпретируйте результаты. **Решение:** • Анкетирование → выявление субъективного уровня тревоги • Наблюдение → фиксация реакций на стрессовые стимулы • Проективные методики → выявление скрытых эмоциональных конфликтов • Интерпретация → распределение людей по уровню риска и рекомендации
Методики профилактики и коррекции кризисных состояний. Методы оказания экстренной психологической помощи	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать	**Установите соответствие между методами помощи и их назначением.** **Метод помощи** — **Назначение** А. Психообучение — 1. Формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости

		программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов;	B. Эмоциональная поддержка — 2. Снижение тревоги и чувство поддержки C. Кризисное консультирование — 3. Индивидуальная работа в остром кризисе D. Групповые тренинги — 4. Работа с коллективом, формирование навыков взаимодействия **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность действий психолога при экстренной помощи.** 1. Обеспечение безопасности 2. Эмоциональная стабилизация 3. Диагностика состояния 4. Выработка рекомендаций и план действий **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте.**

		навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Текст: «Человек после ДТП находится в состоянии сильного шока и паники». Вопрос: Какое действие психолога наиболее важно на первом этапе? A) Проведение группового тренинга B) Обеспечение безопасности и эмоциональной поддержки C) Игнорирование реакции D) Применение психоанализа **Ключ:** B --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте.** Текст: «После наводнения психологи проводят работу с пострадавшими, используя тренинги, индивидуальные консультации, психообучение». Вопрос: Какие методы относятся к профилактике и коррекции? A) Групповые тренинги B) Индивидуальное кризисное консультирование C) Психообучение D) Игнорирование эмоций **Ключ:** A, B, C

			Решите задачу. Задача: В группе из 12 человек после аварии 5 испытывают острую стрессовую реакцию, 4 — умеренную, 3 — минимальные проявления. Составьте план оказания экстренной психологической помощи, включая индивидуальные и групповые методы. **Решение:** • Острая реакция: 5 → индивидуальные консультации и эмоциональная стабилизация • Умеренная реакция: 4 → групповые тренинги и психообучение • Минимальные проявления: 3 → мониторинг и обучение навыкам саморегуляции

Критерии оценивания практических занятий:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя

неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы содержат несколько практических заданий по индивидуальным вариантам, в полном объеме охватывающих изученный материал по указанной теме (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ). Выполнение контрольных работ позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
Ненормативные кризисы. Экстремальные состояния	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Часть I. Теоретические вопросы** 1. Раскройте различия между острым стрессовым ответом, кризисом и психологической травмой. Объясните, почему острая реакция не всегда переходит в травму. 2. Объясните механизмы возникновения диссоциативных реакций в экстремальной ситуации. 3. Дайте характеристику аффективного сужения сознания. Укажите его адаптивные и дезадаптивные аспекты. 4. Сравните феномены «ступора», «панической мобилизации» и «эмоционального онемения» при ЧС. 5. Назовите 5 факторов, определяющих индивидуальную реактивность в экстремальных условиях. **Часть II. Аналитические задания** **Задание 1** Проанализируйте поведенческие и когнитивные реакции человека при угрозе жизни. Объясните, почему в экстремальных ситуациях нарушается способность к планированию. **Задание 2** Сравните ненормативные кризисы, вызванные внешними обстоятельствами (ЧС), и кризисы, вызванные межличностными событиями (насилие, нападение). Укажите 4 ключевых различия в

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	последствиях. **Часть III. Кейс** **Ситуация:** Мужчина 27 лет попал в автомобильную аварию. В первые часы был заторможен, почти не реагировал на вопросы. Через сутки появились: навязчивые воспоминания, вспышки тревоги, гиперреактивность на звуки. Он говорит: «Кажется, всё это происходит не со мной». **Задания:** 1. Определите тип реакции. 2. Какие механизмы психики активировались? 3. Какие риски развития патологических последствий? 4. Какие меры первой психологической помощи необходимы? --- **Часть IV. Расчётная психологическая задача** У клиента результаты по **IES-R**: • Вторжение – 33 • Избегание – 12 • Гипервозбуждение – 29 По **HADS**: • Тревога – 15 • Депрессия – 6 Проанализируйте: 1. Какой профиль реакции наблюдается? 2. Какие модули терапии должны быть приоритетными?

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			3. Какой прогноз и почему? **Часть V. Эссе** На тему: **«Роль когнитивных искажений в закреплении экстремального опыта»** (1–1,5 страницы).
Психотравмы развития. Феномен горя и процесс горевания	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Часть I. Теоретические вопросы** 1. Перечислите и опишите основные этапы горевания по Уордену и Линдему. 2. Объясните различия между нормальным, осложнённым и замороженным горем. 3. Опишите, какие детские травмы относятся к «психотравмам развития» и как они влияют на личностное развитие. 4. Почему утрата в раннем возрасте может приводить к нарушениям привязанности во взрослом возрасте? 5. Объясните термин «травматическая связь» и его отношение к переживанию утрат. **Часть II. Аналитические задания** **Задание 1** Сравните реакции горя у взрослых и подростков. Какие факторы делают горевание у подростков более рискованным?

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Задание 2** Проанализируйте влияние детских психотравм развития на формирование самооценки и способность к эмоциональной регуляции у взрослого. **Часть III. Кейс** **Ситуация:** Женщина 42 лет потеряла мужа 10 месяцев назад. Она избегает мест и людей, связанных с ним, не выбрасывает его вещи, не может восстановить работу, часто плачет. Говорит: «Я должна быть сильной. Я не имею права так страдать». **Задания:** 1. Какой тип горевания наблюдается? 2. Какие признаки говорят о патологизации? 3. Какие методы терапии подойдут? 4. Какие ошибки терапевта могут ухудшить состояние? **Часть IV. Расчётная психологическая задача** Результаты **TRIG** (Texas Grief Inventory): • Реактивное горе – 39 (высокое) • Текущее горе – 58 (резко высокое) Данные **BDI-II**: • Депрессия – 22 (средняя) Проведите анализ: 1. Степень выраженности процесса горевания. 2. Наличие суицидальных рисков.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			3. Рекомендации по психотерапии (минимум 3). **Часть V. Эссе** Тема: **«Психотравмы развития: скрытые формы, проявления, последствия во взрослом возрасте»**
Методики профилактики и коррекции кризисных состояний. Методы оказания экстренной психологической помощи	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Часть I. Теоретические вопросы** 1. Дайте сравнительную характеристику: стабилизация, деэскалация, психологическая первая помощь. 2. Опишите ключевые принципы ППП (Psychological First Aid). 3. Какие критерии эффективности используются при оценке краткосрочной кризисной интервенции? 4. Объясните ограничения метода катарсиса в острой фазе кризиса. 5. Опишите алгоритм «РАПИД» (Rapport → Assessment → Prioritization → Intervention → Disposition). **Часть II. Аналитические задания** **Задание 1** Объясните, почему неверно использовать методы глубокого эмоционального выражения сразу после травмирующего события. **Задание 2** Проанализируйте различия между профилактикой кризисов в группе высокого риска и вторичной профилактикой после травмы.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Часть III. Кейс** **Ситуация:** Женщина 29 лет стала свидетелем смерти человека в метро. Она дрожит, говорит бессвязно, не может дышать, повторяет: «Я виновата». **Задания:** 1. Какие шаги ППП вы выполните в течение первых 10 минут? 2. Какие формулировки категорически недопустимы? 3. Как определить, что ей необходимо направить её к психиатру или травматологу-психотерапевту? **Часть IV. Расчётная психологическая задача** Данные клиента ДО и ПОСЛЕ краткосрочной интервенции: **До (IES-R):** • Вторжение – 28 • Избегание – 17 • Гипервозбуждение – 25 **После (через 5 встреч):** • Вторжение – 14 • Избегание – 12 • Гипервозбуждение – 16 Проанализируйте: 1. Оцените динамику.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			2. Какие симптомы уменьшились недостаточно? 3. Дайте прогноз и рекомендации. **Часть V. Эссе** Тема: **«Современные методы экстренной психологической помощи: возможности и ограничения»**

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя.
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа (индикаторы ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ – на выбор) включает в себя проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборка нормативного и иного материала и выполнение других заданий.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
Введение в психологию	ПК-3. Оказание	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери,	**Задание** Проанализируйте кейс: клиент

кризиса и экстремальных ситуаций	психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей	пережил потерю близкого человека и столкнулся с последствиями экстремальной ситуации (шок, тревога, нарушение сна). Определите психологические подходы и методики работы, которые можно применить для поддержки клиента, учитывая психологию кризисных состояний, горя, экстремальных ситуаций и особенности малых групп и семейных отношений. Обоснуйте свой выбор. --- **Задание** Составьте план взаимодействия с клиентом и его окружением в кризисной ситуации. Опишите, как вы будете организовывать психологическое сопровождение, оказывать поддержку, разрабатывать индивидуальные и групповые программы работы, а также привлекать специалистов для межведомственной помощи. Укажите конкретные действия и последовательность их выполнения. --- **Задание** Разработайте проект психологической поддержки для

		среды в окружении клиентов	клиента или группы клиентов, включающий: индивидуальные программы сопровождения, групповые тренинги по развитию навыков самостоятельной жизни и социализации, а также меры по созданию социально-психологической поддерживающей среды. Опишите цели, методы, ожидаемые результаты и критерии оценки эффективности.
Феноменология психологического кризиса. Влияние экстремальных ситуаций на психику	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Задание** Проанализируйте ситуацию: человек пережил природную катастрофу и испытывает шок, тревогу и бессонницу. Определите основные психологические проявления кризиса и экстремальных состояний, факторы, влияющие на психику, и методики психологической работы. **Задание** Составьте план взаимодействия с клиентом в кризисной ситуации: первичная поддержка, организация сопровождения, работа с группой пострадавших, оказание экстренной психологической помощи.

		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Задание** Разработайте индивидуальную и групповую программу психологической поддержки пострадавших, включая тренинги по стрессоустойчивости и меры по созданию поддерживающей среды.
Нормативные кризисы личности.	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и	**Задание** Проанализируйте кейс: подросток испытывает кризис идентичности. Определите стадии кризиса, психологические подходы и методики диагностики и работы с ним. **Задание** Составьте план психологической работы с подростком: индивидуальное консультирование, сопровождение в группе сверстников, создание условий для поддержки взрослыми.

		индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Задание** Разработайте программу работы с подростком и его группой сверстников, включающую тренинги по развитию саморегуляции, навыков общения и социализации.
Ненормативные кризисы. Экстремальные состояния	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Задание** Проанализируйте случай: работник предприятия пережил внезапный аварийный инцидент. Определите психологические реакции (шок, паника, аффект), последствия и методы диагностики. **Задание** Составьте план взаимодействия с пострадавшим: первичная помощь, индивидуальная поддержка, организация группового реагирования и привлечение специалистов.

		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Задание** Разработайте программу комплексной психологической помощи группе пострадавших, включающую индивидуальные консультации, групповые тренинги и профилактические меры по снижению посттравматического стресса.
Психотравмы развития. Феномен горя и процесс горевания	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Задание** Проанализируйте кейс: подросток потерял близкого родственника. Определите стадии горевания, психологические реакции и подходы к диагностике и поддержке. **Задание** Составьте план индивидуальной и групповой психологической работы с подростком, включая эмоциональную поддержку и организацию безопасного общения с ровесниками.

		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	**Задание** Разработайте программу тренингов и мероприятий для группы подростков, переживающих утрату, направленную на формирование навыков эмоциональной регуляции и адаптации.
Суицид как форма реагирования личности на критические ситуации	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	**Задание** Проанализируйте случай: клиент выражает суицидальные мысли. Определите факторы риска, психологические подходы и методы диагностики. **Задание** Составьте пошаговый план работы с клиентом: оценка риска, экстренные меры, индивидуальное и групповое сопровождение, взаимодействие с родственниками и службами. **Задание**

		ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Разработайте комплексную программу поддержки для группы клиентов с повышенным суицидальным риском, включая индивидуальное консультирование, групповые тренинги и меры по созданию поддерживающей среды.
Методики диагностики кризисных состояний	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения	**Задание** Проанализируйте кейс: группа клиентов после аварии. Определите методы диагностики кризисных состояний (наблюдение, анкеты, проективные методики), их назначение и применение. **Задание** Составьте план диагностики: последовательность применения методик, организация взаимодействия с клиентами, сбор и интерпретация данных. **Задание** Разработайте программу оценки

		психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	психологического состояния клиентов, включающую несколько методик, критерии интерпретации и рекомендации по дальнейшему сопровождению.
Методики профилактики и коррекции кризисных состояний. Методы оказания экстренной психологической помощи	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) **ИПК-3.2. Уметь:** взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации;	**Задание** Проанализируйте кейс: группа людей пережила пожар. Определите методы профилактики и коррекции кризисных состояний, подходы к экстренной помощи, виды поддержки. **Задание** Составьте план оказания экстренной психологической помощи: индивидуальная и групповая работа, последовательность действий, организация безопасной среды. **Задание** Разработайте комплексную программу профилактики и коррекции кризисных состояний для

		содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	группы пострадавших, включая тренинги, индивидуальные консультации и создание поддерживающей среды.

Критерии оценивания самостоятельной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется если работа носит научно-исследовательский характер, проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
хорошо	выставляется если проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
удовлетворительно	выставляется если проведен сравнительный анализ научно-методической литературы, приведены примеры
неудовлетворительно	выставляется если работа прошла проверку на антиплагиат и соответствует требованиям оформления

4.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом.

Примерные индивидуальные задания (темы)для курсовых работ:

КУРСОВАЯ РАБОТА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

Критерии оценивания курсовой работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. Все аналитические расчеты выполнены верно, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Все выводы и предложения убедительно аргументированы. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на вопросы преподавателя, демонстрирует глубокое знание теоретического материала, способен аргументировать собственные утверждения и выводы
хорошо	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. В расчетах допускаются незначительные (не искажающие общего итога оценки) погрешности/ошибки. Большинство выводов и предложений аргументировано, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Оформление курсовой работы и полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две несущественные ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах, в оформлении таблиц. Наличествует незначительное количество грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на большинство вопросов преподавателя, демонстрирует хорошее знание теоретического материала, но не всегда способен аргументировать собственные утверждения и выводы. При наводящих вопросах преподавателя исправляет ошибки в ответе
удовлетворительно	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Результаты обзора литературных и иных источников представлены недостаточно полно, недостаточно логично и последовательно. Верно определены исходные данные для расчетов, но имеются грубые ошибки в расчетах. Аргументация выводов и предложений слабая или отсутствует. Экономические выводы носят констатирующий (описательный) характер. Имеются одно-два существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две существенных ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах. Много грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся допускает грубые ошибки при ответах на вопросы преподавателя, демонстрирует слабое знание теоретического материала, в большинстве случаев не способен уверенно аргументировать собственные утверждения и выводы

неудовлетворительно	Содержание курсовой работы не соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Неверно определены исходные данные для расчетов, неверно и не корректно применены методы экономического анализа. Экономические выводы содержат неверную экономическую оценку. Имеются более двух существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Большое количество существенных ошибок по сути работы, много грамматических и стилистических ошибок и др. Полученные результаты не отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. При защите курсовой работы обучающийся демонстрирует слабое понимание программного материала, студент не может защитить свои решения, допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Курсовая работа не представлена преподавателю. Обучающийся не явился на защиту курсовой работы

5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

5.1. Вопросы к зачету с оценкой

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
3. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
5. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния.
6. Соотношение понятий: фрустрация, стресс, конфликт, кризис.
7. Сравнительная характеристика нормативных и ненормативных кризисов: определение, причины возникновения, динамика, варианты исхода.
8. Нормативные возрастные кризисы детства.
9. Нормативные возрастные кризисы отрочества, юности и молодости.
10. Нормативные возрастные кризисы зрелости.
11. Нормативные семейные кризисы.
12. Нормативные профессиональные кризисы.
13. Ненормативные семейные кризисы.
14. Ненормативные кризисы профессионального развития.
15. Особенности диагностики и консультирования при сочетанном воздействии нескольких кризисов.
16. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации.
17. Острое стрессовое расстройство и ПТСР как факторы развития кризисных состояний.
18. Болезнь как кризис.
19. Утрата как составляющая нормативных и ненормативных кризисов. Виды утрат.
20. Кризисное состояние как следствие утраты.
21. Горе и горевание. Теории горя.
22. Понятие суицида. Теории суицидального поведения.
23. Факторы суицидального риска. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду.
24. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения.
25. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов.
26. Психологическое сопровождение возрастных кризисов.

27. Психологическое сопровождение профессиональных кризисов.
28. Психологическое сопровождение семейных кризисов.
29. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.
30. Понятие, цели и задачи кризисного консультирования.
31. Базовые принципы кризисной интервенции.
32. Специфика консультирования при нормативном и ненормативном кризисах.
33. Алгоритм кризисного консультирования различных субъектов кризисной ситуации.
34. Критерии эффективности кризисного консультирования.
35. Психотерапия в кризисных ситуациях: общая характеристика.
36. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
37. Показания для психотерапии при работе с профессиональными кризисами.
38. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами.
39. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи.
40. Помощь при страхе. Помощь при тревоге.
41. Помощь при плаче. Помощь при истерике.
42. Помощь при апатии.
43. Помощь при чувстве вины и стыда.
44. Помощь при двигательном возбуждении.
45. Помощь при нервной дрожи.
46. Помощь при гневе, злости, агрессии.
47. Самопомощь при острых реакциях на стресс.
48. Роль саморегуляции в профилактике возникновения экстремальных состояний.
49. Роль саморегуляции в коррекции экстремальных состояний.
50. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.
51. Создание программ реабилитации: подходы и методы.

Критерии оценивания зачета с оценкой/экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

Критерии оценивания зачета с оценкой/экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающимся правильно и полностью раскрыто содержание материала в пределах программы, чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, точно использованы научные и технические термины, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения

хорошо	Выставляется, если обучающимся раскрыто основное содержание материала в пределах программы, даны определения и раскрыто содержание понятий, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения, но присутствуют незначительные нарушения в последовательности изложения, имеются одна-две неточности в содержании ответа
удовлетворительно	Выставляется, если обучающимся содержание учебного материала изложено фрагментарно, не всегда последовательно, не даны определения, не раскрыто содержание понятий, или они изложены с ошибками, допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии, отсутствуют выводы и обобщения из предыдущего материала, или возможны ошибки в их изложении
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающимся основное содержание учебного материала не раскрыто, не даются ответы на основные вопросы, допускаются грубые ошибки в определении понятий, в использовании терминологии, отсутствуют выводы и обобщения

6 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Задания для диагностической работы должны обеспечивать оценку полностью или частично сформированных компетенций. Каждое задание должно быть привязано к тому или иному индикатору сформированности компетенций.

При формировании заданий для диагностической работы необходимо использовать тестовые задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Расчетные задачи.

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

№ п/п	Тема занятия	Код компетенции	Индикатор	Тип задания	Задание	
					Вариант 1	Вариант 2
1.	Введение в психологию кризиса и экстремальных ситуаций	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между типами кризисов и их характеристиками.** **Тип кризиса** A. Личностный кризис B. Социальный кризис C. Семейный кризис D. Экстремальная ситуация **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Личностный кризис связан с внутренними изменениями, социальный — с внешними условиями, семейный — с внутрисемейными конфликтами, экстремальная ситуация — с непосредственной угрозой жизни или здоровью.	**Установите соответствие между видами экстремальных состояний и их проявлениями.** **Вид состояния** A. Шок B. Паника C. Посттравматическое состояние D. Состояние аффекта **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Установите правильную последовательность реакции человека на критическое событие.** 1. Первичная шоковая реакция 2. Неконтролируемое

				Задания закрытого типа на установление последовательности. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного	**Установите правильную последовательность этапов реакции на экстремальное событие.** 1. Внезапный шок 2. Стрессовая реакция и дезадаптация 3. Активация адаптивных механизмов 4. Посттравматическое восстановление **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 **Обоснование:** Сначала человек испытывает шок, затем проявляется стресс, после чего активируются механизмы адаптации и формируется восстановление. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш**	дезорганизованное поведение 3. Активация защитных механизмов 4. Посттравматическое осмысление и восстановление **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы.** Текст: «Человек оказался в эпицентре пожара, его поведение стало хаотичным и неконтролируемым». Вопрос: Какое состояние наиболее вероятно? A) Шок B) Паника C) Посттравматическое состояние
			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам;			

			организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**выбор.** Текст: «Во время наводнения человек должен сохранять спокойствие, следовать плану эвакуации и помогать другим, чтобы снизить уровень стресса». Вопрос: Какое поведение наиболее эффективно в экстремальной ситуации? A) Игнорировать указания спасателей B) Паниковать и действовать хаотично C) Сохранять спокойствие, следовать плану и помогать другим D) Ждать, пока ситуация пройдет сама собой **Ключ:** C **Обоснование:** Сохранять спокойствие и действовать по плану снижает уровень стресса и повышает эффективность действий.	D) Состояние аффекта **Ключ:** B **Обоснование:** Паника проявляется неконтролируемым, дезорганизованным поведением, что соответствует описанному случаю. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы.** Текст: «После аварии люди испытывают страх, бессонницу, трудности с концентрацией и раздражительность». Вопрос: Какие меры помогут снизить уровень стресса? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение

			ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После аварии люди могут испытывать тревогу, бессонницу, раздражительность и трудности с концентрацией». Вопрос: Какие меры будут эффективны для снижения стрессового состояния? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности D) Краткосрочные психологические консультации E) Полная изоляция людей **Ключ:** A, C, D **Обоснование:**	безопасности D) Индивидуальные краткосрочные консультации E) Полная изоляция от контактов **Ключ:** A, C, D --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 20 человек после аварии 9 находятся в состоянии шока, 6 — в панике, остальные — с умеренными проявлениями стресса. Определите количество человек в каждой группе и предложите методы поддержки. **Решение:** • Шок: 9 человек → немедленная стабилизация, эмоциональная поддержка • Паника: 6 человек → организация

				Расчетные задачи.	Эффективная помощь включает эмоциональную поддержку, обеспечение безопасности и краткосрочные консультации; игнорирование и изоляция усугубляют стресс. --- **Решите задачу.** Задача: В результате аварии 18 человек получили стрессовую травму. 44% испытывают острую стрессовую реакцию, 28% — умеренную, остальные — минимальные проявления. Определите количество человек в каждой группе и предложите по одному способу помощи для каждой группы. **Решение:** • Острая реакция: 18 × 0,44 = 7,92 ≈ 8 человек → срочная стабилизация и эмоциональная	безопасной среды, краткосрочные консультации • Умеренные проявления: 20 − 9 − 6 = 5 человек → информационная поддержка и мониторинг состояния

					поддержка • Умеренная реакция: 18 × 0,28 = 5,04 ≈ 5 человек → краткосрочные консультации, поддерживающие группы • Минимальные проявления: 18 − 8 − 5 = 5 человек → мониторинг и информационная поддержка	
2.	Феноменология психологического кризиса. Влияние экстремальных ситуаций на психику	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между видами кризисов и их характеристиками.** **Вид кризиса** A. Личностный кризис 1. B. Социальный кризис 2. по C. Семейный кризис 3. сем D. Экстремальная ситуация 4. **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Каждый кризис имеет свой	**Установите соответствие между видами экстремальных состояний и их проявлениями.** **Вид состояния** A. Шок B. Паника C. Посттравматическое состояние D. Аффект **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4

			личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление последовательности.	контекст: личностный — внутренние изменения, социальный — внешние изменения, семейный — внутри семьи, экстремальная ситуация — угроза жизни. --- **Установите правильную последовательность этапов реакции человека на экстремальное событие.** 1. Первичная шоковая реакция 2. Стрессовая дезадаптация 3. Активация адаптивных механизмов 4. Посттравматическая переработка **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 **Обоснование:** Сначала возникает шок, затем стрессовая дезадаптация, активируются адаптивные	**Установите правильную последовательность реагирования на критическое событие.** 1. Первичная шоковая реакция 2. Неконтролируемое дезорганизованное поведение 3. Активация защитных механизмов 4. Посттравматическая переработка **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Человек оказался в эпицентре пожара и его

			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	механизмы, и происходит восстановление после травмы. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Человек оказался в эпицентре наводнения. Он сохраняет спокойствие, помогает другим и следует плану эвакуации». Вопрос: Какое поведение соответствует адаптивной реакции на экстремальное событие? A) Паниковать и действовать хаотично B) Игнорировать указания спасателей C) Сохранять спокойствие, следовать плану и помогать другим D) Ожидать, пока	поведение стало хаотичным и неконтролируемым». Вопрос: Какое состояние наиболее вероятно? A) Шок B) Паника C) Посттравматическое состояние D) Аффект **Ключ:** B **Обоснование:** Паника проявляется неконтролируемым, дезорганизованным поведением, соответствующим описанному случаю. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После наводнения люди

					ситуация пройдет сама **Ключ:** C **Обоснование:** Адаптивная реакция включает контроль над эмоциями, соблюдение инструкций и поддержание других людей. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После аварии люди испытывают тревогу, бессонницу, раздражительность и трудности с концентрацией». Вопрос: Какие меры помогут снизить уровень стресса? A) Эмоциональная поддержка	испытывают страх, бессонницу, трудности с концентрацией и раздражительность». Вопрос: Какие меры помогут снизить уровень стресса? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности D) Индивидуальные консультации E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эффективная поддержка включает эмоциональную помощь, безопасность и индивидуальные консультации. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 30
			ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.		

					B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности D) Краткосрочные консультации E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Поддержка, безопасность и краткосрочные консультации снижают стресс; игнорирование и изоляция ухудшают состояние. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 25 человек после аварии 40% испытывают острую стрессовую реакцию, 32% — умеренную, остальные — минимальные проявления. Определите количество человек в каждой группе и предложите методы поддержки.	человек после аварии 12 человек находятся в состоянии шока, 9 — в панике, остальные — с умеренными проявлениями. Определите количество человек в каждой категории и предложите меры поддержки. **Решение:** • Шок: 12 человек → немедленная стабилизация и эмоциональная поддержка • Паника: 9 человек → организация безопасной среды, краткосрочные консультации • Умеренные проявления: 30 − 12 − 9 = 9 человек → мониторинг и информационная поддержка
				Расчетные задачи.		

					Решение: • Острая реакция: 25 × 0,4 = 10 человек → немедленная стабилизация, эмоциональная поддержка • Умеренная реакция: 25 × 0,32 = 8 человек → краткосрочные консультации и поддержка • Минимальные проявления: 25 − 10 − 8 = 7 человек → информационная поддержка и наблюдение	
3.	Нормативные кризисы личности.	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между возрастными кризисами и их характеристиками.** **Кризис** A. Кризис новорожденного B. Кризис подросткового возраста C. Кризис среднего возраст	**Установите соответствие между типичными проявлениями кризисов и возрастными этапами.** **Возрастной кризис** A. Раннее детство 1 B. Подростковый возраст 2

			(подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление последовательности.	D. Кризис старости **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Каждый кризис связан с определённым возрастным этапом и его психологическими задачами. --- **Установите правильную последовательность возрастных кризисов.** 1. Кризис новорожденного 2. Кризис подросткового возраста 3. Кризис среднего возраста 4. Кризис старости **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 ---	4. Осмысление прожитой жизненного пути C. Средний возраст D. Старость **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность проявлений кризисов по возрасту.** 1. Формирование привязанности 2. Поиск идентичности 3. Профессиональные и личные сомнения 4. Осмысление жизни **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный**

			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Подросток начинает сомневаться в своих целях, интересах и самооценке, ищет свою идентичность и независимость». Вопрос: На какой стадии кризиса находится подросток? A) Кризис новорожденного B) Кризис подросткового возраста C) Кризис среднего возраста D) Кризис старости **Ключ:** B **Обоснование:** Подростковый кризис связан с поиском идентичности и самостоятельности.	**ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Взрослый человек 38 лет чувствует усталость, задается вопросом о правильности жизненного пути, сомневается в профессиональной и личной реализации». Вопрос: На какой стадии кризиса находится человек? A) Кризис подросткового возраста B) Кризис среднего возраста C) Кризис старости D) Кризис раннего детства **Ключ:** B **Обоснование:** Средний возраст характеризуется переоценкой жизненных достижений и сомнениями в выборе

			ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Взрослый человек 45 лет ощущает усталость, недовольство жизнью, сомневается в выборе профессии и личных достижениях». Вопрос: Какие меры поддержки будут эффективны? A) Эмоциональная поддержка B) Консультации по планированию жизненных целей C) Игнорирование симптомов D) Групповая терапия E) Полная изоляция **Ключ:** A, B, D **Обоснование:** Эффективная поддержка	пути. **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Подростки 14–16 лет испытывают внутренние сомнения, изменения настроения, протест против взрослых, стремление к независимости». Вопрос: Какие меры поддержки будут эффективны? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Консультации и психотерапия D) Поощрение автономии и самовыражения E) Полная изоляция

				Расчетные задачи.	включает эмоциональную помощь, консультации по целям и групповую работу; игнорирование и изоляция усугубляют кризис. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 20 человек находятся: 4 новорожденных с кризисом привязанности (поддержка родителей), 5 подростков (поиск идентичности), 6 взрослых среднего возраста (переоценка жизненных целей), остальные — пожилые (осмысление жизни). Определите количество человек в каждой группе и предложите один способ поддержки для каждой. **Решение:** • Новорожденные: 4 → поддержка родителей, формирование	**Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эффективная помощь включает эмоциональную поддержку, психотерапию, предоставление пространства для автономии; игнорирование и изоляция усугубляют кризис. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 24 человек: 6 детей раннего возраста (поддержка родителей), 7 подростков, 6 взрослых среднего возраста, остальные — пожилые. Определите количество человек в каждой возрастной категории и предложите один метод поддержки для каждой. **Решение:**

					привязанности • Подростки: 5 → консультирование, поддержка в поиске идентичности • Средний возраст: 6 → планирование целей, групповая терапия • Старость: 20 − 4 − 5 − 6 = 5 → обсуждение воспоминаний, эмоциональная поддержка	• Дети раннего возраста: 6 → формирование привязанности, родительская поддержка • Подростки: 7 → психотерапевтическая поддержка, поощрение самовыражения • Средний возраст: 6 → переоценка целей, групповая работа • Старость: 24 − 6 − 7 − 6 = 5 → обсуждение жизненного опыта, эмоциональная поддержка
4.	Ненормативные кризисы. Экстремальные состояния	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между экстремальными состояниями и их проявлениями.** **Экстремальное состоян** А. Шок В. Паника	**Установите соответствие между видами ненормативных кризисов и их особенностями.** **Ненормативный кр** А. Аварийная ситуация

		жизненную ситуацию	малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление последовательности.	C. Аффект D. Посттравматическое состояние **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Каждое состояние характеризуется своим типом реакции: шок — парализующий, паника — дезорганизация, аффект — кратковременная вспышка, посттравматическое состояние — длительная переработка травмы. --- **Установите правильную последовательность реакции человека на экстремальное событие.** 1. Первичная шоковая реакция 2. Неконтролируемое хаотичное поведение 3. Активация адаптивных	B. Кратковременная вспышка гнева или агрес 3. Встроена 4. Длительное переживание C. Психотравма индивидуальна воспоминания D. Социально-экстремальное событие **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность реакции на экстремальную ситуацию.** 1. Внезапная шоковая реакция 2. Неконтролируемое поведение (паника/аффект) 3. Адаптивная реакция и восстановление контроля 4. Посттравматическая переработка **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4

			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	механизмов 4. Посттравматическая переработка **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Человек оказался в эпицентре аварии и не может принимать решения, его поведение стало хаотичным». Вопрос: Какое состояние наиболее вероятно? A) Шок B) Паника C) Аффект D) Посттравматическое состояние **Ключ:** B	**Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Человек после дорожно-транспортного происшествия не может сосредоточиться, его действия хаотичны». Вопрос: Какое состояние характерно для данного поведения? A) Шок B) Паника C) Посттравматическое состояние D) Аффект **Ключ:** B **Обоснование:** Паника проявляется хаотичными действиями и дезорганизацией поведения.

			участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Обоснование:** Паника проявляется неконтролируемым и хаотичным поведением, что соответствует описанному случаю. **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После аварии люди испытывают страх, бессонницу, трудности с концентрацией и раздражительность». Вопрос: Какие меры помогут снизить уровень стресса? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности D) Индивидуальные консультации	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После стихийного бедствия люди испытывают тревогу, бессонницу, раздражительность, нарушения концентрации». Вопрос: Какие меры помогут снизить стресс? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Обеспечение безопасности D) Индивидуальные консультации E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эмоциональная поддержка, безопасность

				Расчетные задачи.	E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эффективная помощь включает эмоциональную поддержку, обеспечение безопасности и краткосрочные индивидуальные консультации; игнорирование или изоляция ухудшают состояние. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 22 человек после экстремального события 36% находятся в шоке, 27% — в панике, остальные — с умеренными проявлениями. Определите количество человек в каждой группе и предложите меры поддержки. **Решение:**	и краткосрочные индивидуальные консультации способствуют снижению стресса. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 18 человек после катастрофы 28% находятся в шоке, 33% — в панике, остальные — с умеренными проявлениями. Определите количество человек в каждой группе и предложите меры поддержки. **Решение:** • Шок: 18 × 0,28 = 5,04 ≈ 5 человек → немедленная стабилизация, эмоциональная поддержка • Паника: 18 × 0,33 = 5,94 ≈ 6 человек → организация безопасной среды,

					• Шок: 22 × 0,36 = 7,92 ≈ 8 человек → немедленная стабилизация и эмоциональная поддержка • Паника: 22 × 0,27 = 5,94 ≈ 6 человек → организация безопасной среды, краткосрочные консультации • Умеренные проявления: 22 − 8 − 6 = 8 человек → наблюдение и информационная поддержка	краткосрочные консультации • Умеренные проявления: 18 − 5 − 6 = 7 человек → мониторинг, информационная поддержка
5.	Психотравмы развития. Феномен горя и процесс горевания	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между стадиями горевания и их характеристиками.** **Стадия горевания** A. Шок и отрицание 1. Отр B. Гнев 2. Разд C. Торг 3. Поп D. Депрессия 4. Печ E. Принятие 5. Осо **Ключ:** A — 1, B — 2, C —	**Установите соответствие между типами психотравм развития и их проявлениями.** **Тип психотравмы** A. Потеря близкого челове B. Развод родителей C. Пренебрежение или насилие D. Травма вследствие боле

			взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление последовательности.	3, D — 4, E — 5 **Обоснование:** Процесс горевания проходит стадии отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия утраты. --- **Установите правильную последовательность стадий горевания.** 1. Шок и отрицание 2. Гнев 3. Торг 4. Депрессия 5. Принятие **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5	**Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Каждый тип психотравмы имеет специфические эмоциональные и поведенческие проявления. --- **Установите правильную последовательность реакции на утрату.** 1. Шок и отрицание 2. Гнев 3. Торг 4. Депрессия 5. Принятие **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5
			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим	**Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Подросток	**Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы,**

			психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по	объяснением своего выбора. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением	потерял близкого родственника и отказывается обсуждать случившееся, говорит, что это «не может быть правдой»». Вопрос: На какой стадии горевания находится подросток? A) Гнев B) Торг C) Шок и отрицание D) Депрессия **Ключ:** C **Обоснование:** Отрицание и шок проявляются в нежелании принять факт утраты и признать реальность. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После потери	**обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Ребенок после смерти родителя закрывается, не разговаривает о случившемся, утверждает, что «это не может быть правдой»». Вопрос: На какой стадии горевания находится ребенок? A) Депрессия B) Гнев C) Шок и отрицание D) Торг **Ключ:** C **Обоснование:** Отрицание утраты и шок характеризуются нежеланием принимать реальность. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы,**

			формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	своего выбора.	близкого взрослый человек испытывает печаль, бессонницу, снижение концентрации, раздражительность». Вопрос: Какие меры поддержки будут эффективны? A) Эмоциональная поддержка и выражение чувств B) Игнорирование симптомов C) Консультации и психотерапия D) Создание безопасной среды E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эмоциональная поддержка, психотерапия и безопасная среда помогают справиться с горем; игнорирование и изоляция усугубляют стресс. ---	**обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Взрослый после потери близкого человека испытывает бессонницу, раздражительность, снижение концентрации, чувство пустоты». Вопрос: Какие меры поддержки будут эффективны? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Индивидуальные консультации D) Создание безопасной среды E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 20 человек после утраты близкого человека 30%

				Расчетные задачи.	**Решите задачу.** Задача: В группе из 15 человек после утраты близкого человека 33% находятся в шоке, 27% — в депрессии, 20% — в стадии торга, остальные — гнев. Определите количество человек в каждой группе и предложите меры поддержки. **Решение:** • Шок: 15 × 0,33 = 4,95 ≈ 5 человек → эмоциональная поддержка, безопасное пространство • Депрессия: 15 × 0,27 = 4,05 ≈ 4 человека → индивидуальные консультации, психотерапия • Торг: 15 × 0,20 = 3 человека → обсуждение переживаний, выражение эмоций	находятся в шоке, 25% — в стадии депрессии, 20% — в стадии торга, остальные — гнев. Определите количество человек в каждой категории и предложите меры поддержки. **Решение:** • Шок: 20 × 0,30 = 6 человек → эмоциональная поддержка, безопасное пространство • Депрессия: 20 × 0,25 = 5 человек → индивидуальные консультации, психотерапия • Торг: 20 × 0,20 = 4 человека → обсуждение переживаний, выражение эмоций • Гнев: 20 − 6 − 5 − 4 = 5 человек → безопасное выражение эмоций,

					• Гнев: 15 − 5 − 4 − 3 = 3 человека → безопасное выражение эмоций, групповая поддержка	групповая поддержка
6.	Суицид как форма реагирования личности на критические ситуации	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между типами суицидального поведения и их характеристиками.** **Тип суицидального поведения** A. Импульсивный суицид B. Продуманный (планируемый) C. Суицид как крик о помощи D. Суицид в контексте психоза **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Суицидальные действия различаются по степени подготовки и мотивам: импульсивные — внезапные, планируемые	**Установите соответствие между мотивами суицидального поведения и их проявлениями.** **Мотив суицидально поведения** A. Депрессивный B. Манипулятивный C. Импульсивный D. Суицид при психозе **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность действий по снижению риска суицидального**

				Задания закрытого типа на установление последовательности.	— длительное планирование, крик о помощи — символические действия, психотические — при нарушенном восприятии. --- **Установите правильную последовательность действий специалиста при работе с лицом, находящимся в суицидальном состоянии.** 1. Обеспечение безопасности клиента 2. Оценка риска суицида 3. Предоставление эмоциональной поддержки 4. Разработка плана дальнейших действий и сопровождения **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4	**поведения.** 1. Обеспечение безопасности клиента 2. Сбор информации и оценка риска 3. Предоставление эмоциональной поддержки 4. Разработка плана сопровождения и наблюдения **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Взрослый человек после серьезных финансовых потерь говорит о мыслях о самоубийстве и раздумывает над

			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе;	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Подросток после ссоры с родителями угрожает нанести себе вред, но не предпринял действий. Он выражает боль и стремление привлечь внимание». Вопрос: Какой тип суицидального поведения наиболее вероятен? A) Импульсивный суицид B) Планируемый суицид C) Суицид как крик о помощи D) Суицид при психозе **Ключ:** C **Обоснование:** Поведение подростка направлено на привлечение внимания, что соответствует «крику	методом». Вопрос: Какой тип суицидального поведения наиболее вероятен? A) Импульсивный B) Планируемый C) Крик о помощи D) При психозе **Ключ:** B **Обоснование:** Человек обдумывает действия и выбирает метод, что соответствует планируемому суициду. **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Подросток демонстрирует апатию, раздражительность, бессонницу и обсуждает возможность причинить

					о помощи». --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Лицо находится в депрессии после потери работы, выражает мысли о самоубийстве, демонстрирует бессонницу, раздражительность и апатию». Вопрос: Какие меры будут эффективны для снижения риска? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Оценка риска и наблюдение D) Консультации и психотерапия E) Полная изоляция	себе вред». Вопрос: Какие меры будут эффективны для снижения риска? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Оценка риска и наблюдение D) Психотерапия и консультации E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 18 человек после критических жизненных ситуаций 28% демонстрируют импульсивные суицидальные мысли, 22% — планируемые, 17% — крик о помощи, остальные — умеренный риск. Определите количество человек в
			ИПК-3.3. Владеть: навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.		

				Расчетные задачи.	**Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Эффективная помощь включает эмоциональную поддержку, оценку риска, психотерапию; игнорирование и изоляция опасны. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 20 человек, находящихся в критических жизненных ситуациях, 25% демонстрируют импульсивные суицидальные мысли, 20% — планируемые, 15% — крик о помощи, остальные — с умеренным риском. Определите количество человек в каждой категории и предложите меры поддержки. **Решение:** • Импульсивные: 20 × 0,25 = 5 человек → немедленное	каждой категории и предложите меры поддержки. **Решение:** • Импульсивные: 18 × 0,28 = 5,04 ≈ 5 человек → немедленное обеспечение безопасности • Планируемые: 18 × 0,22 = 3,96 ≈ 4 человека → разработка плана, психотерапия • Крик о помощи: 18 × 0,17 = 3,06 ≈ 3 человека → эмоциональная поддержка, внимание к сигналам • Умеренный риск: 18 − 5 − 4 − 3 = 6 человек → мониторинг и сопровождение

					обеспечение безопасности и поддержка • Планируемые: 20 × 0,20 = 4 человека → разработка плана, психотерапия, наблюдение • Крик о помощи: 20 × 0,15 = 3 человека → эмоциональная поддержка, внимание к выражаемым сигналам • Умеренный риск: 20 − 5 − 4 − 3 = 8 человек → мониторинг и сопровождение	
7.	Методики диагностики кризисных состояний	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между методиками диагностики кризисных состояний и их характеристиками.** **Методика** А. Опросник тревожности В. Шкала депрессии	**Установите соответствие между видами методик диагностики кризисных состояний и их назначением.** **Методика** А. Интервью при кризисе

		ситуацию	группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление последовательности.	C. Методика оценки стрессоустойчивости D. Интервью при кризисе **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Каждая методика имеет конкретную цель: опросники — количественные показатели, интервью — качественное выявление переживаний. --- **Установите правильную последовательность этапов диагностики кризисного состояния.** 1. Сбор анамнеза и информации о событии 2. Проведение интервью и опросов 3. Анализ результатов и выявление симптомов	B. Шкала депрессии C. Опросник тревожности D. Методика оценки стрессоустойчивости **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность этапов диагностики.** 1. Сбор информации о клиенте и событиях 2. Проведение количественных и качественных методов 3. Анализ результатов и выявление симптоматики 4. Составление рекомендаций и плана сопровождения **Правильная последовательность:** 1

			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	4. Составление рекомендаций и плана поддержки **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Клиент после утраты близкого человека испытывает сильное эмоциональное напряжение, нарушение сна и концентрации». Вопрос: Какая методика диагностики наиболее уместна для первичной оценки состояния клиента? A) Шкала депрессии B) Опросник тревожности C) Интервью при кризисе D) Методика	→ 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Клиент испытывает сильное эмоциональное напряжение и бессонницу после критической ситуации». Вопрос: Какая методика диагностики наиболее уместна для первичной оценки состояния? A) Шкала депрессии B) Опросник тревожности C) Интервью при кризисе D) Методика стрессоустойчивости **Ключ:** C **Обоснование:** Интервью

			психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	стрессоустойчивости **Ключ:** С **Обоснование:** Интервью позволяет выявить субъективные переживания, что важно для первичной диагностики в кризисном состоянии. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Клиент испытывает тревогу, нарушение сна, раздражительность и снижение концентрации после экстренной ситуации». Вопрос: Какие методики будут эффективны для комплексной диагностики?	позволяет выявить субъективные переживания и реакции на кризисное событие. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После аварии клиент испытывает тревогу, раздражительность, снижение концентрации и депрессивные симптомы». Вопрос: Какие методики диагностики будут эффективны для комплексной оценки? A) Опросник тревожности B) Шкала депрессии C) Методика стрессоустойчивости D) Игнорирование симптомов

			социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	Расчетные задачи.	A) Опросник тревожности B) Шкала депрессии C) Методика стрессоустойчивости D) Игнорирование симптомов E) Интервью при кризисе **Ключ:** A, B, C, E **Обоснование:** Комплексная диагностика включает количественные и качественные методы; игнорирование симптомов неэффективно. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 25 человек после аварии 36% имеют высокий уровень тревожности, 28% — выраженные депрессивные симптомы, 20% — низкую стрессоустойчивость, остальные — умеренные проявления. Определите количество человек в каждой категории и предложите метод	E) Интервью при кризисе **Ключ:** A, B, C, E --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 30 человек после критической ситуации 40% имеют высокий уровень тревожности, 30% — выраженные депрессивные проявления, 20% — низкую стрессоустойчивость, остальные — умеренные проявления. Определите количество человек в каждой категории и предложите метод диагностики для каждой. **Решение:** • Высокая тревожность: 30 × 0,40 = 12 человек → опросник тревожности • Депрессивные

					диагностики для каждой. **Решение:** • Высокая тревожность: 25 × 0,36 = 9 человек → опросник тревожности • Депрессивные симптомы: 25 × 0,28 = 7 человек → шкала депрессии • Низкая стрессоустойчивость: 25 × 0,20 = 5 человек → методика стрессоустойчивости • Умеренные проявления: 25 − 9 − 7 − 5 = 4 человека → интервью при кризисе	проявления: 30 × 0,30 = 9 человек → шкала депрессии • Низкая стрессоустойчивость: 30 × 0,20 = 6 человек → методика стрессоустойчивости • Умеренные проявления: 30 − 12 − 9 − 6 = 3 человека → интервью при кризисе
8.	Методики профилактики и коррекции кризисных состояний. Методы оказания экстренной	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным	**ИПК-3.1. Знать:** психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психология горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между методами профилактики и коррекции кризисных состояний и их характеристиками.**	**Установите соответствие между методами профилактики и коррекции кризисных состояний и их назначением.**

	психологической помощи	лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	(подходы, проблемы, виды помощи, последствия); психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантологию; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия)	Задания закрытого типа на установление последовательности.	**Метод** A. Консультирование B. Групповая поддержка C. Тренинги стресс-менеджмента D. Экстренная помощь **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 **Обоснование:** Методы различаются по форме и цели: индивидуальные, групповые, профилактические и экстренные. --- **Установите правильную последовательность действий при оказании экстренной помощи клиенту.** 1. Обеспечение безопасности и стабилизация состояния 2. Эмоциональная поддержка и	**Метод** A. Консультирование B. Групповая поддержка C. Тренинг стресс-менеджмента D. Экстренная помощь **Ключ:** A — 1, B — 2, C — 3, D — 4 --- **Установите правильную последовательность действий при оказании экстренной помощи.** 1. Обеспечение безопасности клиента 2. Эмоциональная поддержка и выслушивание 3. Оценка состояния и симптомов 4. Разработка плана дальнейшей работы **Правильная**	**Характ** 1. Индивидуальная работа с кл корректировки поведения 2. Работа в группе для снижен 3. Тренинг стресс-менеджмента 4. Немедленное вмешательство после кризиса

			ИПК-3.2. Уметь: взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	выслушивание 3. Оценка уровня стресса и симптомов 4. Разработка дальнейшего плана работы или сопровождения **Правильная последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Человек после аварии сильно встревожен, не может сосредоточиться, испытывает панические реакции». Вопрос: Какой метод коррекции наиболее уместен на данном этапе? A) Тренинг стресс-	**последовательность:** 1 → 2 → 3 → 4 --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «Человек после аварии пребывает в паническом состоянии, не может контролировать свои действия». Вопрос: Какой метод коррекции необходим в первую очередь? A) Тренинг стресс-менеджмента B) Консультирование C) Экстренная помощь D) Групповая поддержка **Ключ:** C **Обоснование:** На первом этапе необходимо

			работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов; разрабатывать программы оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе; **ИПК-3.3. Владеть:** навыкамиразработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов; навыками группового и индивидуального консультирования клиентов; навыками проведения	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим	менеджмента B) Консультирование C) Экстренная помощь D) Групповая поддержка **Ключ:** C **Обоснование:** Экстренная помощь необходима для немедленной стабилизации состояния и снижения остроты реакции. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После стихийного бедствия люди испытывают тревогу, бессонницу, раздражительность, затруднения в концентрации». Вопрос: Какие методы будут эффективны для комплексной коррекции?	немедленное вмешательство для стабилизации состояния. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор.** Текст: «После катастрофы люди испытывают бессонницу, тревогу, раздражительность и апатию». Вопрос: Какие методы будут эффективны для коррекции состояния? A) Эмоциональная поддержка B) Игнорирование симптомов C) Тренинги стресс-менеджмента D) Консультирование E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D

			психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации; содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	объяснением своего выбора. Расчетные задачи.	A) Эмоциональная поддержка и консультирование B) Игнорирование симптомов C) Тренинги стресс-менеджмента D) Групповая поддержка E) Полная изоляция **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Комплексная коррекция включает индивидуальную и групповую работу, обучение навыкам саморегуляции; игнорирование или изоляция усугубляют состояние. --- **Решите задачу.** Задача: В группе из 24 человек после критической ситуации 25% находятся в состоянии сильного стресса, 30% — умеренного, 20% —	--- **Решите задачу.** Задача: В группе из 30 человек после критической ситуации 20% находятся в сильном стрессе, 35% — умеренном, 25% — легком, остальные — с тревожными симптомами. Определите количество человек в каждой категории и предложите метод коррекции. **Решение:** • Сильный стресс: 30 × 0,20 = 6 человек → экстренная помощь • Умеренный стресс: 30 × 0,35 = 10,5 ≈ 11 человек → индивидуальное консультирование • Легкий стресс: 30 × 0,25 = 7,5 ≈ 8 человек →

					легкого, остальные — с симптомами тревоги. Определите количество человек в каждой категории и предложите метод коррекции для каждой. **Решение:** • Сильный стресс: 24 × 0,25 = 6 человек → экстренная помощь • Умеренный стресс: 24 × 0,30 = 7,2 ≈ 7 человек → индивидуальное консультирование • Легкий стресс: 24 × 0,20 = 4,8 ≈ 5 человек → тренинг стресс-менеджмента • Симптомы тревоги: 24 − 6 − 7 − 5 = 6 человек → групповая поддержка	тренинг стресс-менеджмента • Тревога: 30 − 6 − 11 − 8 = 5 человек → групповая поддержка

Ключевые компоненты ФОС

№ задания	«Ключ» (правильный(е) ответ(ы))	Содержание контрольного вопроса для промежуточной аттестации	Компетенция	Наименование дисциплины, в рамках которой осваивается данная компетенция
1.	Экстремальная ситуация — это событие, резко выходящее за пределы обычного жизненного опыта и угрожающее физической или психологической безопасности человека (катастрофы, аварии, насилие). Она характеризуется внезапностью, непредсказуемостью и дефицитом времени на адаптацию. Кризисная ситуация — внутренний психологический тупик, когда прежние способы совладания перестают работать (развод, утрата, болезнь, возрастные кризисы). Главное отличие: **экстремальная ситуация — внешняя угроза**, **кризис — внутренний конфликт адаптации**, но экстремальные события часто приводят к кризисам.	Что считается экстремальной ситуацией и чем она отличается от кризисной?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
2	Обычно выделяют четыре фазы: **Шоковая реакция** — сужение сознания, растерянность, паника или ступор. **Острая реакция** — мобилизация ресурсов, активные действия или дезорганизация. **Постреактивная фаза** — эмоциональный откат: тревога, вина, гнев, апатия. **Отложенные последствия** — формирование адаптации или развитие ПТСР. Каждая фаза требует разных подходов к психологической помощи.	Какие фазы переживания экстремальной ситуации выделяются в психологии?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций

3.	**Острое стрессовое расстройство (ОСР)** развивается в первые часы–дни после травматического события и длится **до 1 месяца**. Характеризуется: — диссоциацией, — навязчивыми воспоминаниями, — избеганием, — гипервозбудимостью. **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** диагностируется, если симптомы сохраняются **более 1 месяца** и значительно нарушают функционирование. ПТСР формируется при отсутствии своевременной поддержки и высоком уровне травматизации.	Что такое острое стрессовое расстройство и чем оно отличается от ПТСР?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
4.	Высокая тревожность и эмоциональная неустойчивость. Ригидность мышления — неспособность быстро менять стратегии поведения. Низкая самоэффективность — ощущение «я не справлюсь». Негативный прошлый опыт травм. Склонность к катастрофизации. Такие факторы снижают нормативные механизмы психической саморегуляции.	Какие внутриличностные факторы повышают вероятность развития тяжёлых последствий после экстремального события?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
5.	Наиболее типичны: — **Отрицание** (непринятие факта события), — **Регрессия** (возврат к более примитивным моделям поведения), — **Проекция** (перенос ответственности на других), — **Рационализация**, — **Изоляция чувств**. Эти механизмы временно снижают тревогу, но при их длительном использовании могут препятствовать адаптации.	Какие механизмы психологической защиты чаще всего активируются в кризисных ситуациях?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций

6.	**Безопасность** — обеспечение физической и эмоциональной защиты. **Стабилизация** — снижение паники, нормализация дыхания, возвращение контроля. **Поддержка здесь и сейчас** — без углубления в прошлое. **Краткость и структурированность** — короткие инструкции, ясная речь. **Ориентация на ресурсы** — поиск того, что человек *может* сделать прямо сейчас. **Недирективность** — никаких принуждающих высказываний. Цель — помочь человеку восстановить способность адекватно действовать.	Какие основные принципы экстренной психологической помощи существуют?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
7	Типы кризисов: возрастные, семейные, профессиональные, кризисы утраты, болезни, экзистенциальные. **Нормативные** — предсказуемые и естественные этапы развития (кризис 3 лет, подростковый, кризис середины жизни). **Ненормативные** — внезапные и непредсказуемые (утрата близкого, развод, увольнение). Отличия: нормативные кризисы легче прогнозируются, имеют типичную динамику; ненормативные вызывают более высокую травматизацию.	Какие типы кризисов различают и чем отличаются нормативные и ненормативные кризисы?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
8.	Проявления: — выраженная безнадёжность, — суицидальные высказывания («лучше бы меня не было»), — подготовительные действия, — резкие изменения	Каковы основные проявления суицидального риска и какие факторы его усиливают?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций

	поведения, — раздача вещей, упорядочивание дел. Усиливающие факторы: — депрессия, — злоупотребление ПАВ, — социальная изоляция, — семейные конфликты, — психические расстройства, — переживание утраты. Особо опасны сочетания нескольких факторов.			
9.	Основные направления помощи: — **Психологическая дебрифинг-группа** (структурированное обсуждение события), — **Когнитивно-поведенческая терапия** (работа с травматическими воспоминаниями), — **EMDR** (десенсибилизация движениями глаз), — **Телесно-ориентированные методы** (снижение соматического напряжения), — **Поддерживающая психотерапия**, — **Психообразование** о нормальных стрессовых реакциях. Цель — снижение интенсивности симптомов, восстановление адаптивного функционирования, предотвращение ПТСР.	Какие методы используются в работе с последствиями экстремальных событий?	ПК-3. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Психология кризисных и экстремальных ситуаций
Норма для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (<u>количественный</u> индикатор)		1 б — полный правильный ответ; 0 б — остальные случаи		