

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
**«Московский государственный  
гуманитарно-экономический университет»  
(ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.06.01 **Психология безопасности**

наименование дисциплины

37.03.01 - Психология

шифр и наименование направления подготовки

Психология развития и образования

направленность (профиль)

Москва 2023

Разработчик (и) Котовская С.В.

*Кот.*

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры педагогике и психологии

(протокол № 9 от «19» апреля 2023 г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭУ

(протокол № 3 от «26» апреля 2023 г.)

Начальник учебно-методического управления

*И.Г. Дмитриева*  
И.Г. Дмитриева  
« 26 » 04 2023 г.

Начальник методического отдела

*Д.Е. Гапеенок*  
Д.Е. Гапеенок  
« 26 » 04 2023 г.

Декан факультета

*И.Л. Руденко*  
И.Л. Руденко  
« 19 » 04 2023 г.

## Оглавление

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	5
3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	8
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ .....	17
5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	18

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психология безопасности»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
УК-8	способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
ОПК-8	способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Деловая/ ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи
3	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Круглый стол (дискуссия, полемика, диспут, дебаты)	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
5	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио

<sup>1</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
6	Проект	<p>Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p>	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
7	Решение разноуровневых задач (заданий)	<p>Различают задачи и задания:</p> <p>а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</p> <p>б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p>	Комплект разноуровневых задач (заданий)
8	Эссе	<p>Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.</p>	Темы эссе

9	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания
---	------	---	------------------

*Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.*

### **3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Оценивание результатов обучения по дисциплине Психология безопасности осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.  
Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
УК-8	Знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Не знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Знает на хорошем уровне, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач

					безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Знает отлично, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
Умеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Не умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач

		устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка		Разделы 1-10	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка		Разделы 1-10	Умеет на хорошем уровне создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач	
Высокий уровень Оценка «зачтено»,	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка		Разделы 1-10	Отлично умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач	

	«отлично»				профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
Владеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Не владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач

					при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов на хорошем уровне	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Отлично владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
ОПК-8	Знает					
	Недостаточн	Знает	Лекционные и	Разделы 1-10	Не знает	Опрос, дискуссия,

	ый уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая	практические занятия, самостоятельная подготовка		профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	выступление с докладом, решение тестовых задач
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	организационные политики и процедуры	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Знает профессиональные функции в организациях разного типа	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Знает профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Отлично знает и ориентируется в профессиональных функциях в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
Умеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет выполнять профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Не умеет выполнять профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач

	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	соблюдая организационные политики и процедуры	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Умеет выполнять профессиональные функции в организациях разного типа	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Умеет выполнять профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Умеет эффективно выполнять профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
Владеет						
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет навыками выполнения основных функций в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Не владеет навыками выполнения основных функций в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Владеет навыками выполнения основных функций в организациях разного типа	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач
	Средний уровень		Лекционные и практические занятия,	Разделы 1-10	Владеет практическими навыками выполнения	Опрос, дискуссия, выступление с докладом,

	Оценка «зачтено», «хорошо»		самостоятельная подготовка		основных функций в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	решение тестовых задач
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-10	Отлично владеет практическими навыками выполнения основных функций в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение тестовых задач

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

## **5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **Вопросы для семинаров:**

#### **Примерный перечень вопросов для устного опроса**

##### **Тема 1.** Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека

1. Прикладная отрасль науки современного общества – психология безопасности.
2. Классификация условий жизнедеятельности.
3. Типы экстремальных ситуаций.
4. Классификация ЧС по причине возникновения.
5. Классификация стрессогенных факторов.
6. Стадии первичных реакций «синдрома катастроф».
7. Типичные реакции на катастрофу взрослых и детей.
8. Причины неготовности к восприятию экстремальной ситуации.

##### **Тема 2.** Организация и принципы оказания медицинской и психологической помощи в чрезвычайной ситуации.

1. Принципы оказания медико-психологической помощи.
2. Этапы психолого-психиатрической помощи.
3. Цели работы психолога.
4. Факторы, влияющие на организацию и конкретное содержание помощи.
5. Поэтапная оценочная систематика возникающих психических расстройств.
6. Критерии медицинской сортировки в экстремальных ситуациях.
7. Медицинская сортировка по группам.
8. Модель взаимодействия психологических служб.

##### **Тема 3.** Характеристика экстремальных психических состояний.

1. Характеристики психических состояний.
2. Классификация эмоциональных состояний.
3. Физиологические закономерности высшей нервной деятельности.
4. Рефлексы, характеризующие состояние напряженности.
5. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности.
6. Типичные эмоциональные состояния экстремальных ситуаций.

##### **Тема 4.** Первичные психические состояния при катастрофе.

1. Понятие страха.
2. Функции страха.
3. Виды страхов.
4. «Естественные сигналы» опасности.
5. Природа реагирования на угрожающую ситуацию.
6. Источники страха.
7. Понятие аффекта.
8. Формы проявления аффекта.
9. Понятие паники.
10. Классификация паники.
11. Проявления «скрытой» паники на примере постчернобыльской паники.
12. Причины возникновения и механизмы развития паники.

##### **Тема 5.** Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях.

1. Понятие стресса.
2. Стадии стресса.

3. Динамика изменения резистентности организма при стрессе.
4. Симптомы стресса психологического уровня.
5. Модель стресса по Д. Гринбергу.
6. Формы реагирования на стрессовую ситуацию.
7. Психотравмирующие последствия стрессовых событий.
8. Способы смягчения ситуации.
9. Способы формирования толерантности к стрессу.
10. Признаки стрессового напряжения.

**Тема 6.** Предрасполагающие факторы и категории стресса.

1. Понятие депривации.
2. Классификация деприваций.
3. Психические состояния в условиях сенсорной депривации.
4. Симптомы депривации на примере «зимовочного синдрома».
5. Условия, способствующие успешному перенесению индивидуальной изоляции.
6. Депривационный опыт.
7. Понятие кризиса.
8. Характеристика личности в кризисе.
9. Последовательные стадии кризиса.
10. Фазы кризиса.
11. Классификация кризисов по содержанию.
12. Классификация травматических кризисов.
13. Кризис лишения.
14. Признаки переживания горя.
15. Черты реакции горя.
16. Характерные патологические психологические реакции горя.
17. Фазы реакции горя.
18. Понятие психической травмы.
19. Реакции детей на психическую травму.
20. Признаки психической травмы в поведении ребенка.
21. Факторы, влияющие на переживания личности.
22. Психогенные заболевания.
23. Реактивная триада К. Ясперса.
24. Классификация психогенных заболеваний.
25. Типы невротических внутриличностных конфликтов.
26. Этапы течения неврозов.
27. Понятие фрустрации.
28. Классификация фрустрирующих ситуаций.
29. Стадии фрустрационного поведения.
30. Виды фрустрационного поведения.
31. Реакции на фрустрацию.
32. Понятие конфликта.
33. Классификации конфликтов.
34. Типы конфликтных личностей.
35. Последовательность развития конфликта.
36. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.

**Тема 7.** Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации.

1. Психогенные реакции.
2. Периоды поведенческих расстройств в экстремальной ситуации.
3. Поведенческие реакции пострадавших.
4. Страхи пострадавших.
5. Психопатологические изменения после травм.

**Тема 8.** Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях.

1. Факторы возникновения психогенных расстройств.
2. Особенности личности, влияющие на характер психических расстройств.
3. Группы часто встречающихся психогенных расстройств.
4. Классификация реактивных психозов.
5. Периоды развития психических расстройств.
6. Идентификация расстройств в динамике.

**Тема 9.** Оказание первой помощи после психогенного воздействия.

1. Общие принципы оказания помощи.
2. Инструкции по выполнению первой психологической помощи.
3. Инструкции к действиям непосредственно после инцидента.
4. Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи.
5. Правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС.
6. Помощь при проявлении различных эмоциональных состояний.

**Тема 10.** Методы регуляции психических состояний.

1. Методы психофизиологической регуляции (Методика психофизиологического восстановления, Медитация, Аутогенная тренировка, Техники успокоения, Идеомоторная тренировка, Управление ритмом дыхания, Массаж и акупрессура, Арома-фитоэргономика, Музыкальное кондиционирование, Термовосстановительные процедуры).
2. Психологические методы (Техники и упражнения, Методика формирования перспективной жизненной стратегии (ПЖС), Методика групповых занятий по регуляции психических состояний Дж. Рейнуотер, Тренинг поведения в экстремальных ситуациях, Тест «Способность действовать в напряженных обстоятельствах»).
3. Физиолого-гигиенические и медико-фармакологические методы

## Тестовые контрольные вопросы

### Тест по Разделу 1. Введение в Психологию безопасности

1. Для параэстремальных условий жизнедеятельности характерно:  
А) включение гормональной регуляции  
Б) высокая вероятность патологических изменений  
В) первичная мобилизация функциональных резервов  
Г) относительный комфорт
2. Максимальное количество жертв при легких природных чрезвычайных ситуациях:  
А) до 5  
Б) до 10  
В) до 100  
Г) до 1000  
Д) до 10000
- 3) Второй стадией первичных реакций «синдрома катастроф» является стадия:  
А) суггестии  
Б) ступора  
В) шока  
Г) агрессии  
Д) гиперстеничности
- 4) К типичным реакциям на катастрофу у детей относятся:  
А) отсутствие концентрации внимания  
Б) регрессия поведения  
В) подавленность  
Г) слабость
- 5) Принцип преемственности оказания медико-психологической помощи в чрезвычайных ситуациях достигается:  
А) разделением процесса оказания помощи на этапы  
Б) постепенным наращиванием сил и средств психологической помощи  
В) едиными взглядами на патогенез, клинику, дифференциальную диагностику и реабилитацию и единой четкой документацией  
Г) слабостью
- 6) На первом этапе психолого-психиатрической помощи осуществляется:  
А) проведение квалифицированной сортировки с распределением пострадавших по группам  
Б) купирование последствий острых стрессовых реакций и расстройств, которые сопровождаются изменениями сознания и явными признаками опасного для жизни поведения  
В) прогнозирование возможных психических расстройств, вызванных катастрофой
- 7) На втором этапе психолого-психиатрической помощи в ЧС весь поток пострадавших разделяется на:  
А) лиц с реактивными психозами и лиц, имеющих психогенные расстройства с непсихотической симптоматикой  
Б) лиц с непатологическими реакциями и без таковых и лиц, имеющих психогении  
В) лиц с психогенными невротическими состояниями и лиц с психогенными невротическими реакциями
- 8) К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:  
А) волевые качества; Б) состояние сознания; В) особенности темперамента; Г) особенности личности
- 9) В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:  
А) 3 группы; Б) 4 группы; В) 5 групп; Г) 6 групп

### Вариант 2

1. Число жертв при местной катастрофе (человек):  
А) от 10 до 1000  
Б) от 5 до 10  
В) от 10 до 100  
Г) от 1000 до 10000
- 2) Для территориальной катастрофы характерно число пострадавших:

- А) до 10
- Б) от 10 до 50
- В) от 50 до 500
- Г) от 500 до 1000

3) К высшему уровню реакции личности на различные чрезвычайные ситуации относятся:

- А) состояние нервной системы, темперамента
- Б) мотивы и отношения личности к данной экстремальной ситуации
- В) боевая и физическая подготовленность
- Г) эмоциональное состояние

4) Стрессогенные факторы делятся по:

- А) характеру мотивации, характеру воздействия на органы чувств человека, по времени действия
- Б) силе психотравмирующего эффекта, продолжительности действия, скорости развития чрезвычайной ситуации
- В) видам чрезвычайных ситуаций, количеству жертв, числу пострадавших, размеру материального ущерба

5) На втором этапе психолого-психиатрической помощи в чрезвычайной ситуации осуществляется:

- А) проведение мероприятий по предупреждению панических реакций и агрессивных форм поведения
- Б) купирование последствий острых стрессовых реакций и расстройств, которые сопровождаются изменениями сознания и явными признаками опасного для жизни поведения
- В) прогнозирование возможных психических расстройств, вызванных катастрофой

6) На первом этапе психолого-психиатрической помощи в ЧС весь поток пострадавших разделяется на:

- А) лиц с реактивными психозами и лиц, имеющих психогенные расстройства с непсихотической симптоматикой
- Б) лиц с непатологическими реакциями и без таковых и лиц, имеющих психогении
- В) лиц с психогенными невротическими состояниями и лиц с психогенными невротическими реакциями

7) К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:

- А) особенности мышления
- Б) волевые качества
- В) особенности темперамента
- Г) особенности личности

8) В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:

- А) 3 группы
- Б) 4 группы
- В) 5 групп
- Г) 6 групп

9) К типичным реакциям на катастрофу у детей относятся:

- А) отсутствие концентрации внимания
- Б) регрессия поведения
- В) подавленность
- Г) слабость

## Тест по разделу 2. Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях

### Вариант 1

1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:
  - А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
  - Б) физиологические, психофизиологические, психологические
  - В) активационные, тонические, тензионные, временные
2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:
  - А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям
  - Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности
  - В) психогенез психических расстройств
3. К первичным функциям страха относится:
  - А) мотивация когнитивных и поведенческих актов
  - Б) активация коры головного мозга
  - В) мобилизация ресурсов организма
4. В механизме развития паники паническому поведению предшествует:
  - А) воссоздание образа опасности
  - Б) осознание опасности
  - В) активизация защитной системы
  - Г) возникновение интрапсихического конфликта
5. Эустресс объединяет стадии:
  - А) первичного шока и тревоги
  - Б) резистентности и истощения
  - В) тревоги и резистентности
6. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:
  - А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
  - Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
  - В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания
7. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:
  - А) ощущение враждебности со стороны окружающих
  - Б) сексуальные проблемы
  - В) повышенная способность к концентрации
  - Г) асоциальное (делинквентное) поведение
- 8) Фазе отрицания ответной реакции на психотравмирующее событие предшествует фаза:
  - А) первичной эмоциональной реакции
  - Б) переработки
  - В) эскейпа
  - Г) чередования отрицания и вторжения
- 9) К поведенческим эффектам психотравмирующих последствий стрессовых событий относится:
  - А) чрезмерно острая реакция на критику
  - Б) неудовлетворенность работой, плохие отношения с коллегами
  - В) злоупотребление алкоголем, потеря аппетита и суетливость
- 10) Этапу завершающего психического напряжения поведения человека в экстремальной ситуации предшествует этап:
  - А) острых психических реакций выхода
  - Б) острых психических реакций входа
  - В) начального психического напряжения

## Вариант 2

- 1) К эмоциональным состояниям в экстремальных условиях относят:
  - А) фрустрацию, депривацию, ступор, кризис
  - Б) эмоциональное возбуждение, эмоциональное напряжение, эмоциональная напряженность
  - В) эмоциональную оглушенность, эмоциональное торможение, эмоциональное возбуждение, эмоциональный ступор
- 2) Проявления эмоциональной напряженности в деятельности в экстремальных условиях включают нарушения:
  - А) когнитивной сферы, эмоционально-волевой сферы, морально-нравственной сферы, поведения
  - Б) эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные
  - В) эмоционально-поведенческие, эмоционально-когнитивные, эмоционально-волевые
- 3) В зависимости от происхождения различают следующие виды страха:
  - А) биологический, моральный, социальный, дезинтеграционный
  - Б) тревога, боязнь, паника, ужас
  - В) индивидуальный, групповой, массовый
- 4) Реакция тревоги («аварийная») при стрессе:
  - А) начинается через 6 часов и длится 24-48 часов
  - Б) начинается через 1 час и длится до 12 часов
  - В) начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток
- 5) Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:
  - А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
  - Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
  - В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания
- 6) Формами реагирования на стрессовую ситуацию являются:
  - А) гиперстеничный тип адаптивного поведения, гипостеничный тип адаптивного поведения, эксплозивный тип дезадаптивного поведения
  - Б) импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип дезадаптивного поведения, адаптивный тип поведения
  - В) ажитированный тип дезадаптивного поведения, ступорозный тип дезадаптивного поведения
- 7) Фазе переработки ответной реакции на психотравмирующее событие предшествует фаза:
  - А) первичной эмоциональной реакции
  - Б) отрицания
  - В) эскейпа
  - Г) чередования отрицания и вторжения
- 8) После этапа острых психических реакций входа поведения человека в экстремальной ситуации следует этап:
  - А) острых психических реакций выхода
  - Б) завершающего психического напряжения
  - В) начального психического напряжения
- 9) Типами отношений человека к самому себе в ситуации стресса являются:
  - А) «Я – жертва», «Я – ценность», «Я – один из ряда людей»
  - Б) «Я – защитник», «Я – потребитель»
  - В) «Я – родитель», «Я – ребенок»
- 10) К одному из основных критериев стратегий копинг-поведения в стрессовой ситуации относится копинг:

- А) эмоциональный проблемный
- Б) морально-волевой
- В) эмоциональный моторный
- Г) сенсорный

**Тест по разделу 3. Психогенные реакции катастроф  
Вариант 1.**

- 1. Среди наиболее распространенных психогенных реакций катастроф выделяют следующие паттерны поведения:**
  - А) гипокинезия и гиподинамия
  - Б) делинквентное поведение
  - В) сенсорная гиперактивация
- 2. Одним из типичных страхов пострадавших в катастрофе является:**
  - А) чувство вины выжившего
  - Б) ощущение брошенности
  - В) ощущение отсутствия перспективы будущего
- 3) К затяжным реактивным психозам у пострадавших в катастрофе относится:**
  - А) ступорозная аффективно-шоковая реакция
  - Б) ганзеровский синдром
  - В) псевдодементный синдром
- 4) К психическим реакциям периода «нормальной жизни в экстремальных условиях» относится:**
  - А) малоцелесообразные двигательные действия
  - Б) психоэмоциональное напряжение, сменяющееся астенодепрессивным состоянием
  - В) фобические неврозы
  - Г) смена состояния «окаменелости», малоподвижности бесцельными движениями, бегством, криками, состоянием паники
- 5) Американские психиатры выделяют субфазу «медового месяца» фазы послевоздействия, которая длится:**
  - А) от недели до 3-6 месяцев
  - Б) от нескольких часов до 3-4 недель
  - В) от 1-2 месяцев до 1 года
- 6) Вероятность развития панических реакций наиболее высока в стадию:**
  - А) острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации
  - Б) разрешения
  - В) психологической демобилизации
  - Г) первичного восстановления
- 8. В динамике психофизиологического состояния периода воздействия и первых этапов послевоздействия М.М. Решетников и С.В. Чермянин (Никифоров Г.С., 2003) выделили:**
  - А) 3 стадии
  - Б) 4 стадии
  - В) 5 стадий
  - Г) 6 стадий

**Вариант 2.**

- 1. Вторым периодом поведенческих расстройств в экстремальной ситуации является:**
  - А) фаза фрустрации
  - Б) фаза эмоциональной оглушенности
  - В) фаза эйфории
- 2. Одним из психопатологических изменений после катастрофы является:**
  - А) галлюцинации
  - Б) бред
  - В) повышение социальной активности
- 3. Умеренная степень воздействия ситуации катастрофы сопровождается наличием у пострадавших следующих признаков клинических проявлений:**
  - А) диссоциативного ступора
  - Б) 4 специфических признаков на фоне общей тревожности
  - В) 2 специфических признаков на фоне общей тревожности
  - Г) общей тревожности без специфических признаков
- 4. К фактору риска возникновения ПТСР у детей и подростков относят:**
  - А) интровертированность

Б) травмы головы у родителей

В) мужской пол

**5. Психогенные патологические реакции длятся до:**

А) 3 месяцев

Б) 6 месяцев

В) 12 месяцев

**6. Одной из типичных форм невротических состояний у пострадавших в катастрофах является:**

А) невроз навязчивых состояний

Б) истерическая невротическая реакция

В) фугиформная реакция

**7. Наиболее частой формой психопатологических расстройств у пострадавших в катастрофах, выявленных М.М. Решетниковым (1990) по ведущему признаку, являются:**

А) бредово-галлюцинаторные состояния

Б) неадекватность, эйфория

В) общее психомоторное возбуждение

Г) психогенный ступор

Д) астенодепрессивные состояния

## Итоговый тест по циклу «Психология безопасности». Вариант 1.

### 1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:

- А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
- Б) физиологические, психофизиологические, психологические
- В) активационные, тонические, тензионные, временные

### 2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:

- А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям
- Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности
- В) психогенез психических расстройств

### 3. К первичным функциям страха относится:

- А) мотивация когнитивных и поведенческих актов
- Б) активация коры головного мозга
- В) мобилизация ресурсов организма

### 4. В механизме развития паники паническому поведению предшествует:

- А) воссоздание образа опасности
- Б) осознание опасности
- В) активизация защитной системы
- Г) возникновение интрапсихического конфликта

### 5. Эустресс объединяет стадии:

- А) первичного шока и тревоги
- Б) резистентности и истощения
- В) тревоги и резистентности

### 6. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

### 7. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:

- А) ощущение враждебности со стороны окружающих
- Б) сексуальные проблемы
- В) повышенная способность к концентрации
- Г) асоциальное (делинквентное) поведение

### 8. Фазе отрицания ответной реакции на психотравмирующее событие предшествует фаза:

- А) первичной эмоциональной реакции
- Б) переработки
- В) эскейпа
- Г) чередования отрицания и вторжения

### 9. К поведенческим эффектам психотравмирующих последствий стрессовых событий относится:

- А) чрезмерно острая реакция на критику
- Б) неудовлетворенность работой, плохие отношения с коллегами
- В) злоупотребление алкоголем, потеря аппетита и суетливость

### 10. Этапу завершающего психического напряжения поведения человека в экстремальной ситуации предшествует этап:

- А) острых психических реакций выхода
- Б) острых психических реакций входа
- В) начального психического напряжения

### 11. Вторым периодом поведенческих расстройств в экстремальной ситуации является:

- А) фаза фрустрации
- Б) фаза эмоциональной оглушенности
- В) фаза эйфории

### 12. Одним из психопатологических изменений после катастрофы является:

- А) галлюцинации
- Б) бред
- В) повышение социальной активности

### 13. Психогенные патологические реакции длятся до:

- А) 3 месяцев

- Б) 6 месяцев
- В) 12 месяцев

**14. Одной из типичных форм невротических состояний у пострадавших в катастрофах является:**

- А) невроз навязчивых состояний
- Б) истерическая невротическая реакция
- В) фугиформная реакция

**15. Наиболее частой формой психопатологических расстройств у пострадавших в катастрофах, выявленных М.М. Решетниковым (1990) по ведущему признаку, являются:**

- А) бредово-галлюцинаторные состояния
- Б) неадекватность, эйфория
- В) общее психомоторное возбуждение
- Г) психогенный ступор
- Д) астенодепрессивные состояния

**16. В динамике психофизиологического состояния периода воздействия и первых этапов послевоздействия М.М. Решетников и С.В. Чермянин (Никифоров Г.С., 2003) выделили:**

- А) 3 стадии
- Б) 4 стадии
- В) 5 стадий
- Г) 6 стадий

**17. Для стадии психологической демобилизации характерны следующие временные параметры:**

- А) около 15 минут
- Б) около 3-5 часов
- В) через 6-12 часов после катастрофы и до 3 суток
- Г) на 3-12-е сутки после катастрофы

**18. Для параэстремальных условий жизнедеятельности характерно:**

- А) включение гормональной регуляции
- Б) высокая вероятность патологических изменений
- В) первичная мобилизация функциональных резервов
- Г) относительный комфорт

**19. Максимальное количество жертв при легких природных чрезвычайных ситуациях:**

- А) до 5
- Б) до 10
- В) до 100
- Г) до 1000
- Д) до 10000

**20. Второй стадией первичных реакций «синдрома катастроф» является стадия:**

- А) суггестии
- Б) ступора
- В) шока
- Г) агрессии
- Д) гиперстеничности

**21. К типичным реакциям на катастрофу у детей относятся:**

- А) отсутствие концентрации внимания
- Б) регрессия поведения
- В) подавленность
- Г) слабость

**22. Принцип преемственности оказания медико-психологической помощи в чрезвычайных ситуациях достигается:**

- А) разделением процесса оказания помощи на этапы
- Б) постепенным наращиванием сил и средств психологической помощи
- В) едиными взглядами на патогенез, клинику, дифференциальную диагностику и реабилитацию и единой четкой документацией

**23. На первом этапе психолого-психиатрической помощи осуществляется:**

- А) проведение квалифицированной сортировки с распределением пострадавших по группам
- Б) купирование последствий острых стрессовых реакций и расстройств, которые сопровождаются изменениями сознания и явными признаками опасного для жизни поведения
- В) прогнозирование возможных психических расстройств, вызванных катастрофой

**24. В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:**

- А) 3 группы; Б) 4 группы; В) 5 групп; Г) 6 групп

## Итоговый тест по циклу «Психология безопасности». Вариант 2.

**1. Среди наиболее распространенных психогенных реакций катастроф выделяют следующие паттерны поведения:**

А) гипокинезия и гиподинамия Б) делинквентное поведение В) сенсорная гиперактивация

**2. Одним из типичных страхов пострадавших в катастрофе является:**

А) чувство вины выжившего Б) ощущение брошенности В) ощущение отсутствия перспективы будущего

**3. К затяжным реактивным психозам у пострадавших в катастрофе относится:**

А) ступорозная аффективно-шоковая реакция Б) ганзеровский синдром В) псевдодементный синдром

**4. К психическим реакциям периода «нормальной жизни в экстремальных условиях» относится:**

А) малоцелесообразные двигательные действия

Б) психоэмоциональное напряжение, сменяющееся астенодепрессивным состоянием

В) фобические неврозы

Г) смена состояния «окаменелости», малоподвижности бесцельными движениями, бегством, криками, состоянием паники

**5. Американские психиатры выделяют субфазу «медового месяца» фазы послевоздействия, которая длится:**

А) от недели до 3-6 месяцев Б) от нескольких часов до 3-4 недель В) от 1-2 месяцев до 1 года

**6. Вероятность развития панических реакций наиболее высока в стадию:**

А) острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации

Б) разрешения

В) психологической демобилизации

Г) первичного восстановления

**7. Число жертв при местной катастрофе (человек):**

А) от 10 до 1000 Б) от 5 до 10 В) от 10 до 100 Г) от 1000 до 10000

**8. К высшему уровню реакции личности на различные чрезвычайные ситуации относятся:**

А) состояние нервной системы, темперамента

Б) мотивы и отношения личности к данной экстремальной ситуации

В) боевая и физическая подготовленность

Г) эмоциональное состояние

**9. Стрессогенные факторы делятся по:**

А) характеру мотивации, характеру воздействия на органы чувств человека, по времени действия

Б) силе психотравмирующего эффекта, продолжительности действия, скорости развития чрезвычайной ситуации

В) видам чрезвычайных ситуаций, количеству жертв, числу пострадавших, размеру материального ущерба

**10. На втором этапе психолого-психиатрической помощи в чрезвычайной ситуации осуществляется:**

А) проведение мероприятий по предупреждению панических реакций и агрессивных форм поведения

Б) купирование последствий острых стрессовых реакций и расстройств, которые сопровождаются изменениями сознания и явными признаками опасного для жизни поведения

В) прогнозирование возможных психических расстройств, вызванных катастрофой

**11. На первом этапе психолого-психиатрической помощи в ЧС весь поток пострадавших разделяется на:**

А) лиц с реактивными психозами и лиц, имеющих психогенные расстройства с непсихотической симптоматикой

Б) лиц с непатологическими реакциями и без таковых и лиц, имеющих психогении

В) лиц с психогенными невротическими состояниями и лиц с психогенными невротическими реакциями

**12. К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:**

А) особенности мышления Б) волевые качества В) особенности темперамента Г) особенности личности

**13. В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:**

А) 3 группы Б) 4 группы В) 5 групп Г) 6 групп

**14. К эмоциональным состояниям в экстремальных условиях относят:**

- А) фрустрацию, депривацию, ступор, кризис
- Б) эмоциональное возбуждение, эмоциональное напряжение, эмоциональная напряженность
- В) эмоциональную оглушенность, эмоциональное торможение, эмоциональное возбуждение, эмоциональный ступор

**15. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности в экстремальных условиях включают нарушения:**

- А) когнитивной сферы, эмоционально-волевой сферы, морально-нравственной сферы, поведения
- Б) эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные
- В) эмоционально-поведенческие, эмоционально-когнитивные, эмоционально-волевые

**16. В зависимости от происхождения различают следующие виды страха:**

- А) биологический, моральный, социальный, дезинтеграционный
- Б) тревога, боязнь, паника, ужас
- В) индивидуальный, групповой, массовый

**17. Реакция тревоги («аварийная») при стрессе:**

- А) начинается через 6 часов и длится 24-48 часов
- Б) начинается через 1 час и длится до 12 часов
- В) начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток

**18. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:**

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

**19. Формами реагирования на стрессовую ситуацию являются:**

- А) гиперстеничный тип адаптивного поведения, гипостеничный тип адаптивного поведения, эксплозивный тип дезадаптивного поведения
- Б) импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип дезадаптивного поведения, адаптивный тип поведения
- В) ажитированный тип дезадаптивного поведения, ступорозный тип дезадаптивного поведения

**20. Фазе переработки ответной реакции на психотравмирующее событие предшествует фаза:**

- А) первичной эмоциональной реакции
- Б) отрицания
- В) эскейпа
- Г) чередования отрицания и вторжения

**21. После этапа острых психических реакций входа поведения человека в экстремальной ситуации следует этап:**

- А) острых психических реакций выхода
- Б) завершающего психического напряжения
- В) начального психического напряжения

**22. Типами отношений человека к самому себе в ситуации стресса являются:**

- А) «Я – жертва», «Я – ценность», «Я – один из ряда людей»
- Б) «Я – защитник», «Я – потребитель»
- В) «Я – родитель», «Я – ребенок»

**23. На втором этапе психолого-психиатрической помощи в ЧС весь поток пострадавших разделяется на:**

- А) лиц с реактивными психозами и лиц, имеющих психогенные расстройства с непсихотической симптоматикой
- Б) лиц с непатологическими реакциями и без таковых и лиц, имеющих психогении
- В) лиц с психогенными невротическими состояниями и лиц с психогенными невротическими реакциями

**24. К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:**

- А) волевые качества; Б) состояние сознания; В) особенности темперамента; Г) особенности личности

## Вопросы к экзамену

по дисциплине «Психология безопасности»  
(наименование дисциплины)

### Примерный перечень вопросов

1. Прикладная отрасль науки современного общества – психология безопасности. Классификация условий жизнедеятельности. Типы экстремальных ситуаций. Классификация ЧС по причине возникновения.
2. Классификация стрессогенных факторов. Стадии первичных реакций «синдрома катастроф». Типичные реакции на катастрофу взрослых и детей. Причины неготовности к восприятию экстремальной ситуации.
3. Принципы оказания медико-психологической помощи. Этапы психолого-психиатрической помощи. Цели работы психолога. Факторы, влияющие на организацию и конкретное содержание помощи.
4. Поэтапная оценочная систематика возникающих психических расстройств. Критерии медицинской сортировки в экстремальных ситуациях.
5. Медицинская сортировка по группам. Модель взаимодействия психологических служб.
6. Характеристики психических состояний. Классификация эмоциональных состояний. Физиологические закономерности высшей нервной деятельности. Рефлексы, характеризующие состояние напряженности.
7. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности. Типичные эмоциональные состояния экстремальных ситуаций.
8. Понятие страха. Функции страха. Виды страхов. «Естественные сигналы» опасности. Природа реагирования на угрожающую ситуацию. Источники страха.
9. Понятие аффекта. Формы проявления аффекта.
10. Понятие паники. Классификация паники. Проявления «скрытой» паники на примере постчернобыльской паники. Причины возникновения и механизмы развития паники.
11. Понятие стресса. Стадии стресса. Динамика изменения резистентности организма при стрессе. Симптомы стресса психологического уровня. Модель стресса по Д. Гринбергу.
12. Формы реагирования на стрессовую ситуацию. Психотравмирующие последствия стрессовых событий. Способы смягчения ситуации. Способы формирования толерантности к стрессу. Признаки стрессового напряжения.
13. Понятие депривации. Классификация деприваций. Психические состояния в условиях сенсорной депривации. Симптомы депривации на примере «зимовочного синдрома». Условия, способствующие успешному перенесению индивидуальной изоляции. Депривационный опыт.
14. Понятие кризиса. Характеристика личности в кризисе. Последовательные стадии кризиса. Фазы кризиса. Классификация кризисов по содержанию. Классификация травматических кризисов.
15. Кризис лишения. Признаки переживания горя. Черты реакции горя. Характерные патологические психологические реакции горя. Фазы реакции горя.
16. Понятие психической травмы. Реакции детей на психическую травму. Признаки психической травмы в поведении ребенка. Факторы, влияющие на переживания личности.

17. Психогенные заболевания. Реактивная триада К. Ясперса. Классификация психогенных заболеваний. Типы невротических внутриличностных конфликтов. Этапы течения неврозов.
18. Понятие фрустрации. Классификация фрустрирующих ситуаций. Стадии фрустрационного поведения. Виды фрустрационного поведения. Реакции на фрустрацию.
19. Понятие конфликта. Классификации конфликтов. Типы конфликтных личностей. Последовательность развития конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.
20. Психогенные реакции. Периоды поведенческих расстройств в экстремальной ситуации. Поведенческие реакции пострадавших. Страхи пострадавших. Психопатологические изменения после травм.
21. Факторы возникновения психогенных расстройств. Особенности личности, влияющие на характер психических расстройств. Группы часто встречающихся психогенных расстройств.
22. Классификация реактивных психозов. Периоды развития психических расстройств. Идентификация расстройств в динамике.
23. Общие принципы оказания помощи. Инструкции по выполнению первой психологической помощи. Инструкции к действиям непосредственно после инцидента.
24. Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи. Правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС.
25. Помощь при проявлении различных эмоциональных состояний.
26. Методы психофизиологической регуляции.
27. Психологические методы.
28. Физиолого-гигиенические и медико-фармакологические методы.

