

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 25.06.2026 15:28:34  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ»**

Код, направление подготовки	37.05.02 Психология служебной деятельности
Направленность (профиль)	Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Психологии
Выпускающая кафедра	Психологии

## Перечень примерных тем для контрольной работы.

1. История становления психологии экстремальных состояний и ситуаций за рубежом и в отечественной психологии
2. Типология экстремальных ситуаций.
3. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека
4. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями
5. Экстремальные ситуации, возникающие как следствие стихийных бедствий, аварий и катастроф
6. Функции субъективного образа мира в психической переработке ситуации личностью.
7. Экстремальные ситуации в предметно-профессиональной деятельности и повседневно-бытовой жизни.
8. Влияние профессиональной деятельности на личность специалиста, работающего в условиях высокого риска труда.
9. Психофизиологические риски профессий, связанных с ликвидацией последствий чрезвычайных ситуаций.
10. Социально-психологические параметры осуществления совместной профессиональной деятельности специалистами разных профессий, связанных с повышенным риском труда
11. Социально-психологические аспекты эффективности и продуктивности совместной деятельности группы специалистов в различных профессиях особого риска
12. Общие и специальные аспекты профессиограмм представителей профессий, связанных с повышенным риском труда
13. Психология труда в особых условиях
14. Психологические методы оценки психического здоровья представителей различных экстремальных профессий.
15. Методы профилактики нарушений физического и психологического здоровья профессионалов особо опасных профессий.
16. Надежность деятельности человека в экстремальных ситуациях
17. Устойчивость и толерантность человека к экстремальным ситуациям
18. Групповое поведение людей в чрезвычайных ситуациях. Феномен толпы
19. Категории массового стихийного поведения людей в экстремальных ситуациях
20. Оказание психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации
21. Война и экстремальные ситуации: управление поведением и деятельностью пострадавших.
22. Средства массовой информации и их роль в случаях чрезвычайных ситуаций
23. Методы и технологии управленческого воздействия на людей в экстремальных условиях
24. Три основных типа суицидального поведения: демонстративный, аффективный и истинный.
25. Личностные факторы суицидального риска.
26. Особенности демонстративно-шантажного суицидального поведения.
27. Психологический феномен суицидального поведения человека.
28. Типология суицидального поведения
29. Прогностические критерии суицидального риска
30. Особенности психологического консультирования при суицидальных попытках

## Примерные вопросы к экзамену (семестр 9).

1. Назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций.
2. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
3. Назовите предмет изучения психологии экстремальных ситуаций.
4. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.
5. Дайте определение чрезвычайной ситуации.
6. Дайте определение экстремальной ситуации.
7. Дайте определение понятию кризис.
8. Назовите виды кризисов.
9. Дайте определение понятию «стресс».
10. Дайте определение понятию «общий адаптационный синдром», назовите стадии развития этого синдрома.
11. Какие эмоциональные субсиндромы стресса вам известны?
12. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость».
13. Назовите факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
14. Дайте определение понятию острое стрессовое расстройство.
15. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
16. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
17. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
18. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
19. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
20. Назовите период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь.
21. Назовите основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
22. Дайте определение экстренной психологической помощи.
23. Основные этические принципы работы психолога в чрезвычайной ситуации.
24. Перечислите основные задачи, решаемые психологами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе работы.
25. Охарактеризуйте своеобразие условий оказания экстренной психологической помощи.
26. Что такое «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию»?
27. Что включается в понятие психическая травма?
28. Характеристика травматической стрессовой ситуации.
29. Условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.
30. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
31. Стратегии поведения людей, получивших психическую травму.
32. Динамика переживания травматической ситуации.
33. ПТСР: условия возникновения, группы риска развития.
34. Симптомы депрессивного состояния.
35. Феноменология суицида: виды, факторы, формирующие суицидальные намерения.
36. Факторы, усугубляющие тяжесть горевания.
37. Назовите этапы «нормального» горевания.
38. Опишите картину острого горя.
39. Ритуалы прощания с ушедшим как психологическая помощь горюющему.
40. Каковы принципы помощи горюющему?
41. Особенности поведения детей, переживших утрату родителя.
42. Патологические реакции детей, переживших утрату.
43. Приведите пример нарушения профессионального развития.
44. Перечислите ряд профессионально важных качеств спасателей и пожарных.

45. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.
46. В чем отличия симптома эмоционального выгорания «неадекватное эмоциональное реагирование» от раздражения?
47. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся синдром эмоционального выгорания у специалиста.
48. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.
49. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.
50. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретным человеком.