

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 25.06.2026 14:25:33
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ»

Код, направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психология развития
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Психологии
Выпускающая кафедра	Психологии

Перечень примерных тем для контрольной работы.

1. Экстремальным психическим состояниям: понятие, характеристика состояния, привести пример из художественных произведений.
2. Перечислить первичные психические состояния при катастрофе, привести примеры из художественных произведений.
3. Дать определение стрессу, как типичному психическому состоянию в экстремальных условиях.
4. Дать характеристику предрасполагающим факторам стресса (деривация, кризис, психическая травма).
5. Типология экстремальных ситуаций.
6. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека
7. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями
8. Экстремальные ситуации, возникающие как следствие стихийных бедствий, аварий и катастроф
9. Функции субъективного образа мира в психической переработке ситуации личностью.
10. Экстремальные ситуации в предметно-профессиональной деятельности и повседневной бытовой жизни.
11. Влияние профессиональной деятельности на личность специалиста, работающего в условиях высокого риска труда.
12. Психофизиологические риски профессий, связанных с ликвидацией последствий чрезвычайных ситуаций.

Примерные вопросы к зачету (3 семестр).

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. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость».
12. Дайте определение понятию «стресс-реализующие системы».
13. Как в рамках профилактики негативных последствий стресса можно искусственно повысить активность парасимпатического отдела автономной нервной системы?
14. Назовите виды (уровни) реакций на стресс.
15. Назовите факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
16. Дайте определение понятию острое стрессовое расстройство.
17. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
18. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
19. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
20. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
21. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
22. Назовите период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь.

23. Назовите основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
24. Дайте определение экстренной психологической помощи.
25. Расскажите об основных этических принципах работы психолога в чрезвычайной ситуации.
26. Перечислите основные задачи, решаемые психологами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе работы.
27. Охарактеризуйте своеобразие условий оказания экстренной психологической помощи.
28. Что такое «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию»?
29. Что включается в понятие психическая травма?
30. Характеристика травматической стрессовой ситуации.
31. Условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.
32. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
33. Стратегии поведения людей, получивших психическую травму.
34. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.
35. В чем отличия симптома эмоционального выгорания «неадекватное эмоциональное реагирование» от раздражения?
36. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся синдром эмоционального выгорания у специалиста.
37. Приведите примеры факторов, определяющих «зону стабильности» профессионального здоровья.
38. Приведите примеры приемов саморегуляции первой и второй групп.
39. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.
40. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретным человеком.