

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ  
УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях»

***Укладач***

Професор кафедри загальної психології  
Доктор соціологічних наук, доцент  
Скориніна-Погребна О.В.

Харків, 2016-2017

## **А. Основні положення виконання контрольних робіт**

Контрольна робота з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» включає письмове розкриття змісту одного з вказаних в п. 6 варіантів теоретичних питань. Для кожного студента варіант вирішення контрольної роботи встановлюється викладачем (відповідно до списку студентів, що виконують контрольну роботу, який перед її початком складається старостою групи і передається викладачеві). Тривалість виконання контрольної роботи - 2 академічних години. Роботи виконуються у присутності викладача. Оцінки по роботі виставляються викладачем протягом тижня, наступного за днем виконання роботи.

Контрольна робота оформляється таким чином:

- 1) контрольна робота пишеться студентом «від руки» акуратною ручкою на листах формату А4 на російській або українській мові;
- 2) листи роботи нумеруються, скріпляються і кожен підписується студентом;
- 3) кількість листів контрольної роботи не обмежується;
- 4) титульний лист оформляється таким чином (дивися приклад).

Принципи оцінок викладачем контрольних робіт студентів наступні:

- 1) відмінно – студент повністю і якісно розкрив зміст усіх питань;
- 2) добре – студент не повністю, але якісно розкрив зміст усіх питань;
- 3) задовільно – студент не повністю і не якісно розкрив зміст питань;
- 4) не задовільно – студент не відповів на усі питання.

### *Критерії оцінювання*

Оцінки, які можуть отримати курсанти, студенти та слухачі під час виконання ККР визначаються наступними критеріями:

*Незадовільно (X) - (дуже низький рівень)* - курсант (студент, слухач) не спроможний самостійно засвоїти програмний матеріал, не відповідає на питання або викладає уривчасті дані, які слабко пов'язані з поставленим питанням.

*Незадовільно (FX) - (низький рівень)* - курсант (студент, слухач) володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання та відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначаються ним окремими словами чи реченнями; виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні або володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становить незначну частину навчального матеріалу. Але він спроможний самостійно допрацювати програмний матеріал і підготуватися до перескладання.

*Задовільно (E) (слабкий рівень)* - виставляється, якщо курсант (студент, слухач) виявив знання основного навчального матеріалу

дисципліни в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; зробив значну кількість помилок при написанні контрольної роботи, які може усунути лише під керівництвом та за допомогою викладача.

*Задовільно (D) (середній рівень)* - курсант (студент, слухач) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні, може виявляти знання та розуміння основних положень, на елементарному рівні може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати, робити висновки.

*Добре (C) (достатній рівень)* - курсант (студент, слухач) виявив загалом добрі знання навчального матеріалу під час виконання завдань, але припустився низки суттєвих помилок; показав систематичний характер знань із дисципліни; здатний до самостійного використання та поповнення надбаних знань у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.

*Добре (B) (достатній рівень)* - курсант (студент, слухач) здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних закономірностей; вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію, добирати аргументи на підтвердження певних думок.

*Відмінно (A) (високий рівень)* - курсант (студент, слухач) вільно володіє обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, застосовує його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу, оцінює факти, явища, вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовує міжпредметні зв'язки.

**Б. Титульний лист контрольної роботи**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ  
УКРАЇНИ**

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

Контрольна робота №\_\_\_\_  
з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях»

Варіант – \_\_\_\_

Виконана слухачем  
групи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

підпис  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016

Відмітка: \_\_\_\_\_

Перевірив

\_\_\_\_\_

підпис  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016

Харків 2016

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

### Модуль 1.

1. У чому відмінності надзвичайної, екстремальної і кризової ситуацій?
2. Назвіть групи суб'єктів екстремальної ситуації.
3. Що є предметом вивчення психології екстремальних ситуацій?
4. Які бувають надзвичайні ситуації?
5. Дайте визначення психології екстремальних ситуацій.
6. Дайте визначення НС.
7. Дайте визначення ЕС.
8. Що таке криза?
9. Які бувають кризи?
10. Охарактеризуйте психогенні розлади, спостережувані під час і після екстремальних ситуацій.
11. Проаналізуйте основні чинники, що впливають на розвиток і компенсацію психічних розладів при надзвичайних ситуаціях.
12. У чому полягає психологічний зміст тероризму?
13. Перерахуйте заходи безпеки при загрозі проведення теракту.
14. Охарактеризуйте дії при виявленні вибухонебезпечного предмету.
15. Що потрібно робити, якщо вибух відбувся у вагоні метро?
16. Створіть узагальнений психологічний портрет терориста і його жертви.
17. Охарактеризуйте основні детермінанти формування «стокгольмського синдрому».
18. Перерахуйте основні складові конструктивної поведінки заручників.
19. Які соціально-психологічні особливості «повітряного» тероризму?
20. Що таке гострий стресовий розлад?
21. Які реакції викликає інтенсивний стрес?
22. Перерахуйте основні правила надання екстреної психологічної допомоги.
23. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при агресії і при руховому збудженні.
24. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при страхі.
25. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при тривозі.
26. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при істерії.
27. У який період часу після стресової дії може бути надана екстрена психологічна допомога?
28. Назвіть основні етапи організації екстреної психологічної допомоги при надзвичайній ситуації.
29. Дайте визначення екстреної психологічної допомоги.
30. Розкажіть про основні етичні принципи роботи психолога в надзвичайній ситуації.
31. Перерахуйте основні завдання, що вирішуються психологами при наданні екстреної психологічної допомоги в цілому і на кожному етапі роботи.
32. Охарактеризуйте своєрідність умов надання екстреної психологічної допомоги.
33. Що таке «відстрочені реакції на стресову ситуацію»?
34. Що включається в поняття психічна травма?
35. Характеристика травматичної стресової ситуації.
36. Умови сприйняття людиною сильного стресу як травматичного.
37. Чинники, що впливають на ступінь дії на людину сильної стресової ситуації.
38. Стратегії поведінки людей, що отримали психічну травму.
39. Феномен компульсивної поведінки.
40. Динаміка переживання травматичної ситуації.

41. Умови виникнення ПТСР.
42. Групи ризику розвитку ПТСР.
43. Симптоми депресивного стану.
44. Феноменологія суїциду.
45. Види суїцидів.
46. Чинники, що формують суїцидальні наміри.
47. Чинники, що посилюють тяжкість горювання.
48. Ситуації, що викликають психосоматичні реакції.
49. Загальні механізми подолання ситуації важкого психосоматичного захворювання.
50. Дайте визначення травматичного стресу.

## **Модуль 2.**

1. Назвіть етапи «нормального» горювання.
2. Опишіть картину гострого горя.
3. Розкажіть про фазу реакцій.
4. Що відбувається на стадії відновлення?
5. Що складає процес горювання?
6. У чому проявляються хворобливі реакції горюючого?
7. Що таке синдром передбачаючого горя?
8. У чому полягає сенс і які завдання роботи з горюючим?
9. Ритуали прощання з тим, що пішов, як психологічна допомога горюючому.
10. Які принципи допомоги горюючому?
11. Особливості поведінки дітей, що пережили втрату батька.
12. Патологічні реакції дітей, що пережили втрату.
13. Як відбувається переживання придбань і втрат у житті?
14. Проаналізуйте чинники, що відносяться до суїцидальних проявів.
15. Охарактеризуйте основні види суїцидів.
16. Проаналізуйте основні соціально-психологічні детермінанти аутоагресивної поведінки.
17. Назвіть загальні характеристики всіх суїцидів.
18. Перерахуйте соціально-демографічні чинники суїцидального ризику.
  
19. Назвіть соціально-економічні чинники суїцидального ризику.
20. Проаналізуйте індивідуально-психологічні чинники суїцидального ризику.
21. Опишіть медичні чинники суїцидального ризику.
22. Перерахуйте природні чинники суїцидального ризику.
23. Проаналізуйте ситуаційні індикатори суїцидального ризику.
24. Проаналізуйте поведінкові індикатори суїцидального ризику.
25. Опишіть комунікативні індикатори суїцидального ризику.
26. Охарактеризуйте когнітивні і емоційні індикатори суїцидального ризику.
27. Проаналізуйте особливості консультування суїцидальних клієнтів.
28. Проаналізуйте основні соціально-психологічні міфи про суїцид.
29. Проаналізуйте можливі мотиви суїцидальної поведінки.
30. Назвіть критерії суїцидальної загрози.
31. Проаналізуйте особливості суїцидальної поведінки дітей, підлітків і літніх людей.
32. Охарактеризуйте особливості консультування людей, що уцілили після самогубства.
33. Визначте суть групової кризової терапії суїцидентів.
34. У чому полягає підтримка консультантів, що працюють з суїцидентами?
35. Визначте суть анімалотерапії.
36. Дайте характеристику натуртерапії як джерела розвитку анімалотерапії.
37. Опишіть історію розвитку анімалотерапії.
38. Дайте визначення основних показників для використання анімалотерапії.
39. Охарактеризуйте основні види анімалотерапії.

40. Поясніть в чому відмінність роботи з тваринами від роботи з образами тварин.
41. Проаналізуйте основні функції анімалотерапії.
42. Охарактеризуйте можливі негативні наслідки анімалотерапії.
43. Дайте характеристику «вторинного травматичного стресу».
44. Проаналізуйте основні чинники, сприяючі виникненню «синдрому вигорання» у психотерапевта.
45. Визначте характер взаємозв'язку між емоційним виснаженням і синдромом вигорання у психолога.
46. Охарактеризуйте специфіку прояву емоційного вигорання серед консультантів.
47. Перерахуйте стадії синдрому вигорання.
48. Дайте визначення ролі організаційних чинників у виникненні синдрому вигорання.
49. Охарактеризуйте ресурси особистості, що знижують ризик виникнення синдрому вигорання.
50. Проаналізуйте ознаки і симптоми вторинної травми.
51. Визначте чинники вторинної травматизації психотерапевта.
52. Охарактеризуйте основні підходи до діагностики вторинної травматизації.
53. Дайте характеристику ролі супервізії при вторинній травматизації психотерапевта.
54. Охарактеризуйте структуру супервізорської сесії.
55. Перерахуйте чинники, що впливають на ефективність супервізії при вторинній травматизації психотерапевта.
56. Проаналізуйте основні терапевтичні підходи при роботі з вторинною травмою.

## Рекомендована література

### Базова

Коупленд, Н. Психология и солдат / Пер. с англ. А.Т. Сапронова, В.М. Катеринича . — 2-е изд. — М. : Воениздат, 1991 . — 96 с.

Рувинский, Л.И. Психология самовоспитания : Учеб. пособ. по спецкурсу для студ. пед. ин-тов / Л.И. Рувинский, А.Е. Соловьева . — М. : Просвещение, 1982 . — 143 с.

Козлов, Н. Книга для тех, кому нравится жить, или психология личностного роста . — М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001 . — 352 с.

Секач, М.Ф. Психология здоровья : Учеб. для вузов . — 2-е изд. — М. : Академический Проект ; М. : Гаудеамус, 2005 . — 192 с.

Психология террористов и серийных убийц : Хрестоматия . — Минск : Хаверст, 2004 . — 400 с.

Психология деятельности в экстремальных условиях : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, А.Г. Дрижика, Е.М. Крамник и др. ; Под ред. А.Н. Блеер . — М. : ИЦ "Академия", 2008 .

Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых . — 2-е изд., стер. — М. : Психологический ин-т РАО, 2008 . — 304 с. — 978-5-91070-022-6 : 75,00 р.

Алімов, О.Ф. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах : Навч. посібник / О.Ф. Алімов, Н.Є. Афанасьєва . — Х. : УЦЗУ, 2008 . — 122 с. — 28,00 р.

Кремень, М.А.

Спасателю о психологии . — Минск : Изд. центр БГУ, 2003 . — 136 с.

Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози : Монографія / О.А. Олійников, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко та ін. — Х. : НУЦЗУ, 2011 . — 151 с.

Кризова психологія : Навч. посіб. / Ю.В. Александров, Л.О. Гонтаренко, О.П. Євсюков та ін., За заг. ред. проф. О.В. Тімченка ; ред. О.В. Тімченко . — Х. : НУЦЗУ, КП "Міська друкарня", 2010 . — 383 с.

Екстремальна та кризова психологія : Термінологічний словник ; За заг. ред. О.В. Тімченка . — Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010 . — 291 с.

Психологія суїцидальної поведінки : Посіб. / Д.В. Лебедєв, О.О. Назаров, В.П. Садковий та ін. ; За заг. ред. О.В. Тімченка, ред. О.В. Тімченко . — Х. : УЦЗУ, 2007 . — 129 с. — 25,80 грн.

Проблеми екстремальної та кризової психології : Зб. наук. пр. / УЦЗУ ; Гол. ред. Л.А. Перелигіна . — Х. : УЦЗУ.

### Допоміжна

1. Анцупова И.И. Анималотерапия. — М. , Вокруг света, № 12, 2006.
2. Анцупова И.И. Иппотерапия. — Полиграф-экспресс : Педиатрия для родителей, №4, 2006.
3. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Психология мотивации и эмоций. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002.
4. Грановская Р.М. Психология веры. — СПб. : Речь, 2004.
5. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. — М. : Изд-во Трансперсонального института, 1996.



6. Грэхэм Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. – М. : Класс, 1993.
7. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. – М. : Шанс, 1992.
8. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь : практическое пособие. – М. : НЦ ЭНАС, 2001.
9. Кучер А.А. Посттравматическое стрессовое расстройство: история возникновения представлений, суть явления, способы психодиагностики. –Новосибирск, 1992.
10. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – Киев : София, 2001.
11. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л. : Медицина, 1970.
12. Лазебная Е.О. Реадаптация личности при посттравматическом стрессе. Методическое пособие. – М. : Ин-т психоанализа, 2003.
13. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М. : МГУ, 1993.
14. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология мотиваций и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М. : ЧеРо, 2002.
15. Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб. : Сентябрь, 2001.
16. О посттравматическом стрессе : памятка. – М. : Академия управления МВД России, 1994.
17. Психосоциальная помощь жертвам войны: беженкам и членам их семей / под ред. Л.Т. Арсел, В. Фолнегович-Шмалц, Д. Козарич-Ковавич, А. Марушич. – Киев, 1998.
18. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Р. Посттравматическое стрессовое расстройство. – М., 2000.
19. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб. : Речь, 2004.
20. Руководство по психиатрии / под ред. Г.В. Морозова. Т. 1. – М. : Медицина, 1983.
21. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб. : Питер, 2001.
22. Тихоненко В.А., Сафуанов Ф.С. Введение в суицидологию // Медицинская и судебная психология. Курс лекций : учебное пособие / под ред. Т.Б. Дмитриевой, Ф.С. Сафуанова. – М. : Генезис, 2004.
23. Трубицина Л.В. Процесс травмы. – М. : Смысл, 2005.
24. Черепанова Е.М. Психологический стресс. – М. : Академия, 1997.  
Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995.