

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра клинической психологии**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель направления  
подготовки  
37.05.01 Клиническая психология  
\_\_\_\_\_/В.В.Енин/  
«28» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зав. кафедрой клинической  
психологии  
\_\_\_\_\_/В.В.Енин/  
«28» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

Наименование дисциплины	<b>Деятельность психолога в экстремальных ситуациях</b>
Направление подготовки	37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль)	Клиническая психология
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2025

## 1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
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
ПК-3	Способен осуществлять психологическое сопровождение и оказывать психологическую помощь социально-уязвимым и попавшим в трудную жизненную ситуацию группам и отдельным лицам

## 2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
УК-8	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ПК-3	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>Всего</b>		100 заданий

## 3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
1.	УК-8	<b>Прочитайте текст и установите соответствие</b>  Установите соответствие между фазами психогенных реакций в чрезвычайной ситуации (по М.М. Решетникову) и первоочередными задачами психолога на каждой фазе.	1 – Г, 2 – А, 3 – В, 4 – Б

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Острый эмоциональный шок</li> <li>2. Психофизиологическая демобилизация</li> <li>3. Стадия разрешения</li> <li>4. Стадия восстановления</li> </ol> <p>А) Помощь в осознании и принятии масштаба трагедии, предотвращение неадекватных действий, обеспечение отдыха, контроль соматического состояния.</p> <p>Б) Организация деятельности, поддержка новых социальных контактов, профилактика пассивности и «рентных» установок.</p> <p>В) Создание условий для отреагирования («выговаривания»), работа с нарушениями сна и тревожными воспоминаниями.</p> <p>Г) Обеспечение базовой безопасности и покоя, применение простых телесно-ориентированных техник для стабилизации (дыхание, массаж), предоставление четкой информации.</p>	
2.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между наблюдаемым симптомокомплексом у пострадавшего в очаге ЧС и специфической техникой экстренной психологической помощи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ступор (обездвиженность, отсутствие реакций)</li> <li>2. Нервная дрожь (непроизвольная, генерализованная)</li> <li>3. Агрессия (вербальная или физическая)</li> <li>4. Двигательное возбуждение (хаотичные, бесцельные действия)</li> </ol> <p>А) Дать возможность «выпустить пар» через физическую активность или речь; перевести обвинения с личности («ты») на действия и чувства; использовать спокойный тон.</p> <p>Б) Сильно и резко потрясти за плечи в течение 10-15 секунд; после завершения реакции обеспечить отдых; НЕ успокаивать и НЕ укутывать.</p> <p>В) Использовать прием «захват» сзади; изолировать от зрителей; массировать «позитивные» точки; говорить о его чувствах, избегая запретов.</p> <p>Г) Массировать специальные точки на лбу; синхронизировать свое дыхание с дыханием пострадавшего; установить тактильный контакт (например, взять за руку).</p>	<p>1 – Г, 2 – Б, 3 – А, 4 – В</p>
3.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между базовым принципом оказания экстренной психологической помощи в зоне ЧС и его практической реализацией или целью</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безотлагательность</li> <li>2. Приближенность</li> <li>3. Ожидание восстановления нормы</li> <li>4. Единство воздействия</li> </ol> <p>А) Оказание помощи в знакомой обстановке с опорой на близкое социальное окружение для профилактики «госпитализма» и вторичных стрессов.</p> <p>Б) Обращение с пострадавшим как со здоровым человеком, попавшим в беду, для поддержки его</p>	<p>1 – В, 2 – А, 3 – Б, 4 – Г</p>

		уверенности в скором возвращении к обычной жизни. В) Максимально быстрое начало работы для предотвращения фиксации патологических реакций и развития отсроченных расстройств (например, ПТСР). Г) Назначение одного ответственного специалиста или использование единого протокола для всех пострадавших, чтобы избежать противоречий и усилить чувство безопасности.	
4.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между категорией людей, затронутых кризисной ситуацией, и ключевым направлением (или особенностью) психологической работы с ними</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спасатели и сотрудники экстренных служб</li> <li>2. Дети, пережившие насилие</li> <li>3. Родственники пострадавших под завалами (ожидающие)</li> <li>4. Освобожденные заложники с проявлениями «стокгольмского синдрома»</li> </ol> <p>А) Работа с утратой базового доверия к миру, акцент на невербальных и игровых методах (песок, глина), выстраивание будущей перспективы, повышение самооценки. Б) Профилактика профессионального выгорания и вторичной травматизации, обучение навыкам саморегуляции, организация супервизии и психологической разгрузки. В) Нейтрализация оправдывающих установок по отношению к террористам, помощь в осознании механизма «травматической связи» как защиты, восстановление критического восприятия. Г) Сочетание экзистенциальных техник для принятия утраты и поведенческих методов для снижения острого психоэмоционального возбуждения и тревоги.</p>	<p>1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В</p>
5.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между рекомендуемой мерой по управлению поведением толпы в экстремальной ситуации и ее непосредственным психологическим воздействием или целью</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Немедленное жесткое директивное управление (четкие команды)</li> <li>2. Оперативное информирование, опровержение слухов</li> <li>3. Создание или задание общего ритма (музыка, скандирование)</li> <li>4. Организация физического сплочения группы (например, сцепление локтями)</li> </ol> <p>А) Снижение внушаемости и прерывание циркулярной реакции, основанной на дефиците информации и фантазийных конструкциях. Б) Преобразование неструктурированной, хаотичной массы в нечто организованное, что снижает общую тревогу и облегчает управление. В) Предоставление немедленной поведенческой модели в момент растерянности, структурирование индивидуальных хаотичных действий. Г) Повышение субъективного чувства защищенности и</p>	<p>1 – В, 2 – А, 3 – Б, 4 – Г</p>

		групповой солидарности, снижение индивидуальной беспомощности, затруднение действий деструктивных элементов.	
6.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Установите правильную последовательность действий психолога для оказания экстренной помощи человеку в состоянии ступора (оцепенения).</p> <p>А) Наложить ладонь свободной руки на грудь пострадавшего и начать дышать в одном с ним ритме.  Б) Энергично помассировать кончиками пальцев специальные точки на лбу пострадавшего (над бровями и зрачками).  В) Согнуть пострадавшему пальцы на обеих руках и прижать их к основанию ладони, оставив большие пальцы снаружи.  Г) Сделать все возможное, чтобы вызвать любую сильную эмоциональную реакцию (в том числе негативную), чтобы вывести человека из оцепенения.</p>	В, Б, А, Г
7.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Расположите в правильном порядке основные фазы группового психологического дебрифинга, проводимого после экстремальной ситуации.</p> <p>А) Фаза переживаний (обсуждение чувств и эмоциональных реакций).  Б) Фаза мыслей (обсуждение когнитивных оценок и первых мыслей в момент события).  В) Вводная фаза (знакомство, установление правил, снятие тревоги).  Г) Фаза завершения (подведение итогов, мобилизация ресурсов, информирование).</p>	В, Б, А, Г
8.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>В каком порядке человеку, оказавшемуся в заложниках, рекомендуется применять следующие стратегии поведения для повышения вероятности выживания?</p> <p>А) Внимательно наблюдать за террористами, запоминая их внешность, манеры, имена, чтобы впоследствии сообщить эту информацию.  Б) Выполнять все приказы и распоряжения похитителей, заняв позицию пассивного сотрудничества.  В) Мысленно подготовиться к длительному нахождению в плену, установить внутренний распорядок дня, найти занятие.  Г) При штурме помещения спецподразделениями немедленно лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке, и не двигаться.</p>	Б, В, А, Г
9.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Установите логическую последовательность действий психолога для купирования истерической реакции у пострадавшего.</p> <p>А) Дать короткую, четкую инструкцию («Умойся», «Выпей воды»), говорите уверенным тоном.  Б) Остаться с пострадавшим наедине, удалив лишних</p>	Б, Г, А, В

		<p>зрителей и создав спокойную обстановку.</p> <p>В) После окончания реакции обеспечить пострадавшему покой и отдых, уложить спать.</p> <p>Г) Совершить неожиданное, сильное действие, которое может удивить (резко крикнуть, хлопнуть в ладоши, плеснуть водой).</p>	
10.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Определите верный порядок шагов психолога при оказании помощи человеку с реакцией нервной дрожи.</p> <p>А) Дать пострадавшему возможность отдохнуть, желательно уложить спать.</p> <p>Б) Объяснить пострадавшему, что сейчас происходит и что дрожь — это нормальная реакция для выхода напряжения.</p> <p>В) Крепко взять пострадавшего за плечи и интенсивно потрясти в течение 10-15 секунд.</p> <p>Г) Продолжать разговаривать с ним спокойным голосом во время выполнения физического воздействия.</p>	Б, В, Г, А
11.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> В результате схода селя в небольшом городе разрушены несколько домов. Среди пострадавших — мужчина 45 лет, который самостоятельно выбрался из-под завала. Он стоит неподвижно на месте, не реагирует на вопросы, взгляд отсутствующий, лицо застывшее. Его физические травмы незначительны.</p> <p><b>Вопрос:</b> Опишите пошаговый алгоритм действий психолога (с указанием конкретных техник) для оказания экстренной психологической помощи данному пострадавшему. Назовите предполагаемое состояние и обоснуйте ваш выбор методов.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p>У пострадавшего наблюдается острый реактивный ступор (один из видов аффективно-шоковой реакции). Алгоритм действий психолога:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая активация: Подойти к пострадавшему, взять его за кисти рук, согнуть пальцы и прижать к основанию ладоней, большие пальцы оставить снаружи. Это рефлекторная техника для вывода из оцепенения.</li> <li>2. Точечное воздействие: Кончиками большого и указательного пальцев начать массировать точки на лбу пострадавшего, расположенные точно над зрачками, на середине расстояния между бровями и линией роста волос.</li> <li>3. Установление контакта и синхронизация: Положить свою ладонь ему на грудь, начать дышать глубоко и ровно, подстраивая свое дыхание под его ритм. Спокойным, уверенным голосом обращаться к нему по имени (если известно), говорить короткими фразами: «Я с вами. Вы в безопасности».</li> <li>4. Эмоциональная стимуляция (при неэффективности первых шагов): Если предыдущие шаги не дают эффекта, нужно попытаться вызвать любую</li> </ol>

			<p>сильную эмоциональную реакцию. Можно сказать ему на ухо что-то, что может спровоцировать гнев, обиду, грусть (например, о членах семьи), чтобы «встряхнуть» психику.</p> <p>5. Пост-интервенция: После выхода из ступора, который может смениться плачем или дрожью, обеспечить покой, теплое питье, отдых. На данном этапе можно применять техники для работы со страхом или плачем.</p>
12.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> В пункте временного размещения пострадавших от наводнения среди эвакуированных начинают распространяться панические слухи о том, что плотина может полностью разрушиться ночью и вода дойдет до этого места. Нарастает общее возбуждение, люди собираются в тревожные группы, некоторые начинают собирать вещи для бегства в темноту.</p> <p><b>Вопрос:</b> Какие конкретные меры по предотвращению развития массовой паники должен предпринять психолог, работающий в пункте размещения? Перечислите не менее четырех мер, опираясь на знания о психологии толпы и паники, и поясните психологический механизм воздействия каждой меры.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p>1) Немедленное информирование у авторитетного источника: Организовать выступление официального лица (коменданта пункта, представителя МЧС) с четкой, правдивой информацией о состоянии плотины, прогнозах, мерах безопасности. Механизм: Прерывает циркулярную реакцию и распространение слухов, снижает неопределенность — основу для тревоги.</p> <p>2) Структурирование пространства и деятельности: Дать людям конкретные, простые поручения (раздать воду, помочь расселить новоприбывших, организовать питание для детей). Механизм: Перевод энергии тревоги в целенаправленную деятельность, восстановление чувства контроля и полезности, разрыв панических кругов общения.</p> <p>3) Разделение толпы и работа с лидерами: Выявить наиболее тревожных людей и изолированно поработать с ними, а также найти адекватных, пользующихся доверием людей среди пострадавших и привлечь их к разъяснительной работе в малых группах. Механизм: Предотвращение эмоционального заражения от «паникеров», создание сети позитивного влияния через неформальных лидеров.</p> <p>4) Введение видимых признаков порядка и безопасности: Усилить режим (например, ввести четкое расписание, патрулирование</p>

			территории), обеспечить работоспособную связь (радио, громкоговорители). Механизм: Восстановление когнитивной карты «безопасного места», усиление восприятия внешнего контроля и защиты, что снижает индивидуальное чувство беспомощности.
13.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> Группа спасателей-пожарных вернулась с места крупной техногенной аварии, где были массовые жертвы. В течение двух дней у многих наблюдаются раздражительность, нарушения сна, избегание разговоров о случившемся. Командир подразделения обратился к психологу.</p> <p><b>Вопрос:</b> Какое групповое профилактическое мероприятие необходимо провести в первую очередь? Опишите его цель, структуру (последовательность фаз) и ключевое содержание одной фазы на выбор (что именно делает психолог и участники в этой фазе).</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p>Необходимо в ближайшее время (в течение 48-72 часов) провести психологический дебрифинг (разбор критического инцидента).</p> <p>Цель: Минимизация риска развития отдаленных психологических последствий (ПТСР), групповая переработка травматического опыта, снижение индивидуального и группового напряжения, нормализация реакций.</p> <p>Структура (7 фаз):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная фаза (знакомство, правила, цели).</li> <li>2. Фаза фактов (описание событий с позиции каждого).</li> <li>3. Фаза мыслей (обсуждение первых мыслей и решений в момент события).</li> <li>4. Фаза переживаний (обсуждение чувств и эмоций) — <i>Ключевая фаза.</i></li> <li>5. Фаза симптомов (описание текущих стрессовых реакций).</li> <li>6. Фаза завершения (обобщение, информационная поддержка).</li> <li>7. Фаза реадaptации (планирование дальнейших шагов).</li> </ol> <p>Ключевое содержание фазы переживаний (фаза 4): Психолог создает безопасную атмосферу, задает вопросы: «Какие чувства вы испытывали тогда?», «Что было самым тяжелым?», «Какие чувства остались сейчас?».</p> <p>Участники поощряются к описанию своих эмоций (страх, гнев, беспомощность, вина). Задача психолога — активно слушать, нормализовать любые чувства («это была нормальная реакция в ненормальной ситуации»), способствовать групповой поддержке и пониманию, что они не одиноки в своих переживаниях. Происходит отреагирование и разделение</p>

			эмоционального груза.
14.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> Психолог работает с женщиной, пережившей насильственный захват в заложники в общественном месте. Через неделю после освобождения она говорит: «Я понимаю, что они (террористы) были неправы, но тот, кто нас охранял, был не злой... Он даже дал мне воды. Может, они действительно были вынуждены так поступить из-за несправедливости?»</p> <p><b>Вопрос:</b> Опишите, какое психологическое явление демонстрирует клиентка. Как должен действовать психолог в этой ситуации? Сформулируйте две конкретные терапевтические задачи и примеры фраз/вопросов, которые психолог может использовать в диалоге, основываясь на принципах работы с данным феноменом.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b> Клиентка демонстрирует проявления «стокгольмского синдрома» (травматической связи с агрессором). Действия и задачи психолога:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача: Нормализация и депатологизация реакции. Действие: Объяснить клиентке, что это частый и понятный механизм психологической защиты в условиях абсолютной зависимости и страха за жизнь. Пример фразы: «В ситуации, когда жизнь полностью зависит от другого человека, психика часто пытается найти в нем что-то человеческое, чтобы уменьшить ужас происходящего. Такая «связь» помогла вам справиться с невыносимым стрессом. Это не ваша вина или слабость, а способ, которым разум пытался защитить себя».</li> <li>2. Задача: Аккуратное разделение фактов и чувств, восстановление критичности. Действие: Помочь клиентке дифференцировать единичный «человечный» жест (вода) от общего контекста насилия, преступления и причиненного вреда. Пример вопроса/фразы: «Давайте попробуем разобрать это. Вы помните чувство облегчения, когда получили воду — и это было реально. А теперь давайте вспомним общую картину: каковы были их цели? Что они угрожали сделать? Как вы чувствовали себя в целом — свободной или в смертельной опасности?». Важно делать это без осуждения, но помогая увидеть ситуацию целостно.</li> </ol>
15.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> Во время землетрясения в школе произошла паника. Ученица 14 лет, выбравшая из здания одной из последних, теперь отказывается заходить не только в школу, но и в любой многоэтажный дом, включая свой. При попытке зайти у нее начинается сердцебиение, дрожь, ощущение удушья. Родители просят помощи.</p> <p><b>Вопрос:</b> Какой вид психогенного расстройства, описанный в учебнике, вероятен у девочки? Разработайте план первых трех шагов психологического сопровождения, направленных на создание для нее условий безопасности и снижение острой симптоматики. Укажите, какие конкретные</p>	<p><b>Примерный ответ:</b> Вероятно, у девочки развилась острая стрессовая реакция с преобладанием фобических проявлений (в данном случае, ярко выраженная агорафобия или специфическая фобия, связанная с помещениями), которая может быть началом ПТСР.</p> <p><b>План первых шагов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Шаг 1:</b> <b>Психообразование и нормализация.</b></li> </ol> <p><b>Содержание:</b> Объяснить девочке</p>

		<p>техники из арсенала экстренной помощи можно применить на начальном этапе.</p>	<p>и родителям, что ее реакции (страх, паника, физические симптомы) — это нормальная реакция организма на ненормальное, угрожающее событие. Сейчас ее нервная система находится в состоянии «повышенной боевой готовности».</p> <p><b>Техника:</b> Спокойное, уверенное информирование. Снижение чувства стыда и неполноценности.</p> <p><b>2. Шаг 2: Обучение технике «заземления» и контроля вегетативных симптомов.</b></p> <p><b>Содержание:</b> Научить простым методам саморегуляции для купирования приступа страха на физиологическом уровне.</p> <p><b>Конкретные техники:</b></p> <p><b>Дыхание 4-7-8:</b> Вдох на 4 счета, задержка на 7, медленный выдох на 8. Замедляет сердцебиение.</p> <p><b>Техника «5-4-3-2-1» (сенсорное заземление):</b> Попросить найти и назвать 5 вещей, которые она видит, 4 — которые ощущает на ощупь, 3 — которые слышит, 2 — которые обоняет, 1 — вкус во рту. Возвращает в «здесь и сейчас».</p> <p><b>3. Шаг 3: Создание иерархии «безопасных шагов» (принцип градуализма).</b></p> <p><b>Содержание:</b> Вместо требования сразу зайти в дом, составить вместе с девочкой постепенный план. Необходимо дать ей ощущение контроля.</p> <p><b>Техника:</b> Составление иерархии. Например: 1) Подойти к дому и постоять у калитки 5 минут, используя дыхание. 2) Пройти во двор. 3) Дотронуться до стены дома. 4) Постоять в открытом дверном проеме. 5) Зайти в прихожую на 1 минуту и т.д. Каждый успешный шаг закрепляется похвалой. Цель — не само здание, а восстановление чувства управления своей реакцией.</p>
16.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p> <p>При внезапном воздействии экстремального фактора у человека может развиваться состояние двигательной заторможенности, "окаменелости", отсутствия реакций на внешние раздражители. Это состояние называется _____.</p>	аффектогенный ступор (или просто ступор)
17.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p>	паника (или паническое поведение)

		Основным и наиболее разрушительным для спасательных работ поведенческим следствием страха и ужаса в большой группе людей является _____.	
18.	УК-8	<b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b> Метод кризисной интервенции, представляющий собой специально организованное групповое обсуждение травматического события с целью минимизации его психологических последствий, называется _____.	психологический дебрифинг (или дебрифинг)
19.	УК-8	<b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b> При оказании экстренной психологической помощи пострадавшему с признаками нервной дрожи необходимо не прекращать ее, а, наоборот, _____.	усилить (например, потрясти за плечи)
20.	УК-8	<b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b> Феномен, при котором заложники начинают испытывать симпатию к своим захватчикам, оправдывать их действия и идентифицироваться с ними, в психологии кризисных ситуаций носит название _____.	стокгольмский синдром
21.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> <b>Главным содержанием психологической травмы является:</b> А) Потеря имущества. Б) Утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю. В) Чувство физической боли. Г) Разрыв социальных связей.	Б
22.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> <b>Какой из перечисленных факторов экстремальной ситуации наименее травматичен для психики пострадавших?</b> А) Внезапность события. Б) Длительность воздействия. В) Отсутствие подобного опыта. Г) Предсказуемость и возможность подготовиться (ожидаемое событие)	Г
23.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> <b>«Героическая фаза» психической реакции на катастрофу характеризуется:</b> А) Разочарованием и гневом. Б) Альтруизмом и героическим поведением, желанием помочь. В) Сильным чувством гордости за преодоление. Г) Апатией и депрессией.	Б
24.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>	В

		<p><b>К патологическим психогенным реакциям в экстремальной ситуации относится:</b></p> <p>А) Чувство тревоги и беспокойства.  Б) Состояние психофизиологической демобилизации.  В) Аффективно-шоковая реакция с помрачением сознания.  Г) Острое чувство страха.</p>	
25.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Основной принцип оказания экстренной психологической помощи, означающий, что помощь должна оказываться как можно быстрее после травмы, — это принцип:</b></p> <p>А) Приближенности.  Б) Единства воздействия.  В) Безотлагательности.  Г) Ожидания нормы.</p>	В
26.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Техника «информационной терапии» при оказании помощи людям, находящимся в полной изоляции (например, под завалами), направлена в первую очередь на:</b></p> <p>А) Психологическое поддержание жизнеспособности и снижение страха.  Б) Постановку диагноза.  В) Проведение психоанализа.  Г) Оказание первой медицинской помощи.</p>	А
27.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Признаком состояния «ступор» у пострадавшего является:</b></p> <p>А) Резкое двигательное возбуждение.  Б) Громкая, бессвязная речь.  В) Отсутствие произвольных движений и реакций на раздражители, «застывание».  Г) Неконтролируемая дрожь во всем теле.</p>	В
28.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Первым действием психолога при оказании помощи человеку в состоянии ступора должно быть:</b></p> <p>А) Дать пострадавшему пощечину.  Б) Сильно потрясти за плечи.  В) Согнуть его пальцы и прижать к основанию ладоней, массировать точки на лбу.  Г) Укрыть чем-то теплым и оставить в покое.</p>	В
29.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>При оказании помощи пострадавшему с двигательным возбуждением (бесцельные, хаотичные действия) нельзя:</b></p> <p>А) Изолировать его от окружающих.  Б) Использовать прием «захват».  В) Спорить с ним и задавать вопросы.</p>	Г

		Г) Говорить короткими командами: «Не беги!», «Не кричи!».	
30.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Основная ошибка при оказании помощи человеку с нервной дрожью:</b></p> <p>А) Усилить дрожь, потряся за плечи.  Б) Обнять или прижать к себе пострадавшего, укрыть теплым.  В) Говорить с ним спокойным голосом.  Г) Дать ему возможность отдохнуть после реакции.</p>	Б
31.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Феномен, при котором жертвы террористического акта начинают оправдывать действия захватчиков и испытывать к ним симпатию, называется:</b></p> <p>А) Синдром профессионального выгорания.  Б) Стокгольмский синдром.  В) Синдром эмоционального отчуждения.  Г) Героический синдром.</p>	Б
32.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>При захвате в заложники основная рекомендация по поведению в первые минуты:</b></p> <p>А) Оказать активное физическое сопротивление.  Б) Немедленно попытаться сбежать.  В) Выполнять все приказы, заняв позицию пассивного сотрудничества.  Г) Начать политические дискуссии с террористами.</p>	В
33.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Во время штурма помещения спецподразделениями заложнику рекомендуется:</b></p> <p>А) Бежать навстречу спасателям.  Б) Укрыться и лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.  В) Попытаться обезвредить террориста.  Г) Кричать, чтобы привлечь внимание.</p>	Б
34.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Какой вид толпы представляет наибольшую непосредственную опасность в экстремальной ситуации?</b></p> <p>А) Окаzionaleнная (случайная).  Б) Конвенциональная (собравшаяся по поводу события).  В) Экспрессивная (ритмично выражающая эмоции).  Г) Паническая (действующая, охваченная страхом).</p>	Г
35.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Паника как массовое поведение возникает на основе:</b></p> <p>А) Тщательного коллективного планирования.  Б) Циркулярной реакции (взаимного эмоционального заражения).</p>	Б

		В) Рациональной оценки всех рисков. Г) Директив от официального руководства.	
36.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Эффективной мерой по предотвращению паники в толпе является:</b>  А) Распространение слухов для подготовки людей. Б) Изоляция и игнорирование толпы. В) Жесткое директивное управление, четкие команды, информирование. Г) Создание ситуации неопределенности.	В
37.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Основная цель психологического дебрифинга:</b>  А) Наказать виновных в произошедшем. Б) Провести психологический отбор участников. В) Минимизировать психологические последствия травмы, снизить тяжесть стресса. Г) Заменить длительную психотерапию.	В
38.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Оптимальное время для проведения дебрифинга после события:</b>  А) Сразу в первые минуты. Б) Через 15-20 лет. В) Не раньше чем через 48 часов. Г) Только в годовщину события.	В
39.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  Какая фаза дебрифинга является центральной для отреагирования эмоций?  А) Фаза переживаний. Б) Фаза мыслей. В) Фаза фактов. Г) Вводная фаза.	А
40.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Основная задача психолога в работе со спасателями в зоне ЧС:</b>  А) Только оценка их профессиональных качеств. Б) Контроль за их физическим состоянием. В) Профилактика психической травматизации, снятие стресса, обучение само- и взаимопомощи. Г) Выдача им материальной компенсации.	В
41.	УК-8	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Психогении, возникающие в экстремальных ситуациях, по глубине расстройства подразделяются на:</b>  А) Психотические и непсихотические. Б) Детские и взрослые. В) Мужские и женские. Г) Кратковременные и долговременные.	А

42.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>«Фаза разочарования» после катастрофы обычно наступает:</b></p> <p>А) Непосредственно в момент события.  Б) Через несколько дней.  В) Через 2 месяца - 1-2 года.  Г) Через 10 лет.</p>	В
43.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Что из перечисленного не является признаком «острого эмоционального шока» (по Решетникову)?</b></p> <p>А) Предельная мобилизация, обострение восприятия.  Б) Чувство отчаяния и страха.  В) Безрассудная смелость при спасении близких.  Г) Резкое ухудшение самочувствия, тошнота, отсутствие аппетита.</p>	Г
44.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>При оказании первой помощи пострадавшему в истерике психолог должен:</b></p> <p>А) Подробно расспросить о причинах истерики.  Б) Уступить всем требованиям пострадавшего.  В) Совершить неожиданное действие (например, резкий звук), дать короткую команду.  Г) Оставить его наедине с собой.</p>	В
45.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>В ситуации сексуального насилия психолог должен:</b></p> <p>А) Подробно выяснять детали произошедшего.  Б) Обвинить пострадавшего в неосторожности.  В) Побуждать говорить об эмоциях, а не о деталях, снять чувство вины.  Г) Убедить не обращаться в правоохранительные органы.</p>	В
46.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Главная опасность террористического акта с точки зрения психологии:</b></p> <p>А) Материальный ущерб.  Б) Создание психологического эффекта — ужаса и страха у населения.  В) Нарушение транспортного сообщения.  Г) Политические переговоры.</p>	Б
47.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>При обнаружении взрывоопасного предмета в общественном месте необходимо:</b></p> <p>А) Самостоятельно обезвредить его.  Б) Взять его в руки для идентификации.  В) Немедленно сообщить в правоохранительные органы, не прикасаясь.  Г) Спрятать в укромное место.</p>	В

48.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>При оказании помощи ребенку, пережившему насилие, психологу важно:</b></p> <p>А) Повышать его самооценку, давать почувствовать безопасность.  Б) Объяснить, что он сам виноват в случившемся.  В) Ограничить его общение с другими детьми.  Г) Запретить ему плакать и выражать эмоции.</p>	А
49.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Что означает принцип «единства психологического воздействия» в экстремальной ситуации?</b></p> <p>А) Помощь должна оказываться разными людьми для объективности.  Б) Источником помощи должно быть одно лицо или должна использоваться унифицированная процедура.  В) Все пострадавшие должны получать помощь одновременно.  Г) Помощь оказывается только один раз.</p>	Б
50.	УК-8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>К непатологическим (физиологическим) реакциям на экстремальную ситуацию относится:</b></p> <p>А) Истерический психоз.  Б) Аффективно-шоковая реакция.  В) Чувство тревоги, страха при сохранении критичности и способности к деятельности.  Г) Сумеречное состояние сознания.</p>	В
51.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между направлением психотерапии, для работы с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), и его ключевым методом или фокусом воздействия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Десенсибилизация и переработка травмы движением глаз (ДПДГ)</li> <li>2. Гештальт-терапия</li> <li>3. Когнитивно-поведенческая психотерапия</li> <li>4. Символ-драма (кататимное переживание образов)</li> </ol> <p>А) Работа с «незавершенными гештальтами» и травматическими воспоминаниями через технику «пустого стула», диалог между частями личности.  Б) Поэтапная актуализация травматического материала с помощью билатеральной стимуляции (например, движений глаз) для его адаптивной переработки.  В) Работа с дисфункциональными убеждениями и мыслями, возникшими после травмы, обучение навыкам совладания, экспозиционная терапия.  Г) Работа с образами и символами, спонтанно возникающими у клиента в состоянии расслабления, для доступа к бессознательному материалу травмы.</p>	1 – Б, 2 – А, 3 – В, 4 – Г
52.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p>	1 – Б, 2 – Г,

		<p>Установите соответствие между категорией жертв насилия и основным принципом или особой задачей психологического консультирования, описанной для этой категории в учебнике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взрослые жертвы сексуального насилия</li> <li>2. Женщины — жертвы семейного (домашнего) насилия</li> <li>3. Дети, пережившие насилие (физическое, сексуальное, психологическое)</li> <li>4. Участники военных действий с ПТСР</li> </ol> <p>А) Акцент на невербальных и игровых методах (песок, глина, рисунок); восстановление базового доверия к миру; работа с чувством вины; выстраивание жизненной перспективы.</p> <p>Б) Постепенное формирование чувства безопасности и контроля; помощь в преодолении чувства стыда и вины; акцент на эмоциях, а не на деталях события; поддержка в решении вопроса об обращении в правоохранительные органы.</p> <p>В) Работа с чувством утраченной мужской идентичности, сексуальными дисфункциями; помощь в социально-психологической реадaptации; тренинги по снижению агрессии и тревоги.</p> <p>Г) Помощь в осознании цикла насилия; работа над повышением самооценки и личных границ; формирование «плана безопасности»; поддержка в принятии решения об изменении ситуации.</p>	<p>3 – А, 4 – В</p>
53.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между стадией переживания горя (по модели) и адекватной задачей психолога на этой стадии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шок и отрицание</li> <li>2. Гнев и агрессия</li> <li>3. Депрессия (острое страдание)</li> <li>4. Принятие и реорганизация</li> </ol> <p>А) Помощь в поиске новых смыслов и адаптации к жизни без утраченного объекта, поддержка новых социальных связей и активности.</p> <p>Б) Создание условий для безопасного выражения гнева (в том числе на умершего), нормализация этих чувств, предотвращение их неадекватной направленности.</p> <p>В) Эмоциональная поддержка и принятие; создание безопасного пространства для проживания боли; помощь в организации ритуалов прощания.</p> <p>Г) Тактичное подтверждение реальности потери, поддержка, обеспечение базового функционирования, недопущение преждевременных попыток «вывести из горя».</p>	<p>1 – Г, 2 – Б, 3 – В, 4 – А</p>
54.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между типом индикатора суицидального риска и примерами его конкретных проявлений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поведенческие индикаторы</li> <li>2. Коммуникативные индикаторы</li> <li>3. Когнитивные индикаторы</li> <li>4. Эмоциональные индикаторы</li> </ol>	<p>1 – Г, 2 – А, 3 – В, 4 – Б</p>

		<p>А) Прямые или косвенные высказывания о нежелании жить, разговоры о смерти, самообвинения, просьбы о прощении.</p> <p>Б) Чувство безнадежности, тоски, эмоциональная лабильность, ангедония (утрата способности радоваться), тревога.</p> <p>В) Черно-белое мышление, ощущение тупика, убежденность в бесперспективности будущего, снижение концентрации внимания.</p> <p>Г) Раздача ценных вещей, составление завещания, резкая социальная самоизоляция, нехарактерное рискованное поведение, внезапное успокоение после длительной депрессии.</p>	
55.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>Установите соответствие между понятием, связанным с профессиональным стрессом психолога, работающего с травмой, и его определением или основной мерой профилактики</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вторичная травматизация (травма помощи)</li> <li>2. Синдром эмоционального выгорания</li> <li>3. Профессиональная супервизия</li> <li>4. Психологическая само- и взаимопомощь</li> </ol> <p>А) Постепенно развивающееся состояние эмоционального, умственного и физического истощения вследствие продолжительной эмоциональной нагрузки.</p> <p>Б) Структурированный процесс профессиональной поддержки, консультирования и обучения, направленный на анализ сложных случаев и профилактику деформаций.</p> <p>В) Симптомкомплекс, сходный с ПТСР, возникающий у специалиста вследствие эмпатической вовлеченности в травматический опыт клиентов и работы со стрессовым материалом.</p> <p>Г) Регулярное использование техник релаксации, эмоциональной разгрузки, анализа собственных реакций и поддержки со стороны коллег для поддержания работоспособности и психологического благополучия.</p>	<p>1 – В, 2 – А, 3 – Б, 4 – Г</p>
56.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Установите правильную последовательность первоочередных действий психолога при первом контакте с ребёнком — жертвой насилия.</p> <p>А) Создать атмосферу безопасности через ненавязчивый телесный контакт (объятия, если допустимо) и участие в его играх.</p> <p>Б) Дать понять, что вы серьёзно относитесь к его переживаниям и знаете других детей, прошедших через подобное.</p> <p>В) Начать использовать невербальные и проективные методы (игры с песком, водой, рисование) для безопасного выражения переживаний.</p> <p>Г) Свести разговоры о событии с описания деталей на обсуждение чувств и эмоций.</p>	<p>Б, А, Г, В</p>
57.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p>	<p>В, Б, А, Г</p>

		<p>Расположите в правильном порядке действия психолога при первой встрече с клиентом, недавно пережившим смерть близкого и находящимся в состоянии оцепенения и отрицания.</p> <p>А) Тактично и бережно подтверждать реальность потери, не настаивая, но и не поддерживая иллюзии.  Б) Обеспечить базовый уход и функционирование (проверить, ест ли, спит ли, принимает ли помощь родных).  В) Выступить в роли «контейнера» для сильных чувств, молчаливо присутствуя и давая понять, что любые реакции допустимы.  Г) Помочь организовать или поддержать ритуалы прощания (посещение похорон, поминок), если клиент к этому готов.</p>	
58.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Определите последовательность шагов психолога после того, как он выявил у клиента явные признаки суицидальных намерений.</p> <p>А) Заключить с клиентом антисуицидальный контракт (договорённость не совершать попыток и обратиться за помощью).  Б) Оценить степень риска: наличие плана, средств, предыдущих попыток, ресурсов поддержки.  В) Обеспечить непосредственную безопасность: при высоком риске — не оставлять одного, мобилизовать родных, рассмотреть вопрос о госпитализации.  Г) Открыто, без страха и осуждения, обсудить суицидальные мысли и планы, давая понять, что эта тема принимается.</p>	Г, Б, В, А
59.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Установите логический порядок действий психолога при консультировании человека, который после освобождения из заложников демонстрирует симпатию к террористам и оправдывает их действия.</p> <p>А) Помочь клиенту осознать, что эта «травматическая связь» была механизмом психологической защиты для выживания в условиях полной зависимости.  Б) Аккуратно, без конфронтации, исследовать и обсудить факты насилия и унижения, совершённые террористами, отделяя их от «хорошего» отношения к конкретному захватчику.  В) Нормализовать его переживания, объяснив феномен «стокгольмского синдрома» как распространённую реакцию в подобных обстоятельствах.  Г) Способствовать восстановлению критического восприятия ситуации и формированию адекватной оценки событий.</p>	В, А, Б, Г
60.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность</b></p> <p>Расположите в правильном порядке основные этапы стандартного протокола десенсибилизации и переработки травмы движением глаз при работе с конкретным травматическим воспоминанием.</p> <p>А) Десенсибилизация: клиент следит за движением пальцев терапевта, удерживая в памяти образ травмы, а</p>	Б, А, В, Г

		<p>затем даёт обратную связь о новых ассоциациях.</p> <p>Б) Установление негативного самопредставления (УНС) и позитивного самопредставления (УПС), связанных с памятью.</p> <p>В) Инсталляция позитивного самопредставления: УПС подкрепляется серией движений глаз.</p> <p>Г) Оценка субъективного уровня дистресса (SUD) и степени веры в позитивное убеждение (VoC) до и после обработки.</p>	
61.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> На консультацию к психологу центра помощи женщинам обратилась клиентка 32 лет. Она находится в отношениях, где периодически подвергается физическому и психологическому насилию со стороны партнера. Она описывает цикл: накопление напряжения → вспышка насилия с его стороны → его раскаяние и «медовый месяц» → временное затишье. Клиентка говорит: «Я его люблю, он не всегда такой, он очень меня любит, когда все хорошо. Может, я сама провоцирую?»</p> <p><b>Вопрос:</b> Опишите, какой феномен динамики насилия описывает клиентка. Сформулируйте три основные задачи психолога на начальном этапе консультирования в такой ситуации и примеры интервенций для каждой задачи.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p>Клиентка описывает классический «цикл насилия» (по Ленор Уокер), состоящий из трех фаз: 1) нарастание напряжения, 2) акт насилия, 3) «медовый месяц» (раскаяние, подарки, обещания).</p> <p>Задачи и интервенции психолога:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача: Нормализация и информирование. Разрушение иллюзий и мифов о насилии. Интервенция: Объяснить клиентке модель цикла насилия, подчеркнуть, что это системный процесс, а не единичные «срывы». «Медовый месяц» — часть цикла, укрепляющая зависимость. Сказать: «Ваши чувства понятны, и многие женщины в таких отношениях испытывают то же самое. Важно видеть не отдельные эпизоды, а целостную картину, которая повторяется».</li> <li>2. Задача: Смещение фокуса с самообвинения («я провоцирую») на ответственность агрессора и безопасность клиентки. Интервенция: Работа с когнитивными искажениями. Задать вопросы: «Как бы вы объяснили такое поведение, если бы так поступали с вашей подругой или сестрой?», «Можно ли «заслужить» побои?». Помочь ей составить «план безопасности» на случай следующей вспышки (куда пойти, какие документы приготовить, номер телефона кризисного центра).</li> <li>3. Задача: Восстановление самооценки и личных границ, которые систематически разрушались. Интервенция: Техники, направленные на обнаружение ее сильных сторон, ресурсов, которые помогли ей выжить в этой ситуации. Упражнение «Я-высказывания» для тренировки отстаивания своих потребностей.</li> </ol>

			Обсуждение, какой она видит себя вне этих отношений, какие у нее были интересы и цели до их начала.
62.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> К психологу обратился мужчина 40 лет, ветеран боевых действий, демобилизованный полгода назад. Он жалуется на постоянную раздражительность, вспышки гнева на близких, ночные кошмары с повторяющимися сценами боя, чувство отчужденности от семьи («они меня не понимают»), стремление избегать мест, напоминающих о службе. Алкоголь употребляет «чтобы уснуть и забыться».</p> <p><b>Вопрос:</b> Какое расстройство, описанное в учебнике, с высокой вероятностью имеет место? Разработайте план первых четырех шагов психологического сопровождения, указав цель и содержание/метод каждого шага.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b> У клиента с высокой вероятностью посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) коморбидное с проблемой злоупотребления психоактивными веществами (алкоголем) как способом самолечения.</p> <p><b>План первых шагов сопровождения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Шаг 1: Установление доверительного контакта и психологическое просвещение.</b> <b>Цель:</b> Снизить стигму, нормализовать состояние клиента, дать надежду на изменение. <b>Содержание:</b> Объяснить клиенту природу ПТСР как нормальной реакции на ненормальные события. Подчеркнуть, что его симптомы (вспышки гнева, кошмары, избегание) — не признаки слабости, а следствие травмы. Обсудить роль алкоголя как неэффективной и опасной стратегии совладания.</li> <li><b>Шаг 2: Всесторонняя диагностика и оценка рисков.</b> <b>Цель:</b> Уточнить клиническую картину, оценить суицидальный риск, тяжесть алкогольной проблемы, наличие поддержки. <b>Метод:</b> Использование структурированных интервью и опросников для ПТСР (например, шкала CAPS-5 в адаптации), оценка депрессии и тревоги, беседа о суицидальных мыслях. Важно оценить, требуется ли предварительное направление к наркологу.</li> <li><b>Шаг 3: Стабилизация и обучение навыкам саморегуляции.</b> <b>Цель:</b> Снизить интенсивность симптомов, дать клиенту инструменты для управления гневом, тревогой, бессонницей, чтобы создать основу для дальнейшей травмо-фокусированной работы. <b>Метод:</b> Обучение техникам диафрагмального дыхания, прогрессивной мышечной релаксации, «заземления» для управления флэшбеками. Работа с гневом через когнитивно-</li> </ol>

			<p>поведенческие техники (например, анализ цепочки «триггер-мысль-чувство-поведение»).</p> <p><b>4. Шаг 4: Включение семьи и планирование социальной реадaptации.</b></p> <p><b>Цель:</b> Уменьшить изоляцию клиента, дать близким понимание его состояния, наметить шаги по возвращению к социальной и профессиональной жизни.</p> <p><b>Содержание:</b> Проведение семейной консультации (психообразование для членов семьи). Совместное обсуждение и планирование небольшой, посильной активности (хобби, спорт, встречи с другими ветеранами), которая могла бы стать альтернативой избеганию и алкоголю.</p>
63.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> На телефон доверия позвонила девушка. Говорит тихим, монотонным голосом: «Всё бесполезно. Больше так не могу. Все решится сегодня ночью». На прямой вопрос о суицидальных намерениях отвечает: «У меня есть таблетки. Я все продумала. Не пытайтесь меня отговорить, уже поздно».</p> <p><b>Вопрос:</b> Опишите, на какой стадии суицидального поведения находится абонент и в чем заключается непосредственная опасность. Опишите алгоритм действий психолога-консультанта в этой острой ситуации, включая не менее четырех конкретных шагов.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p>Абонент находится на стадии непосредственной реализации суицидальных намерений. Это критическая фаза, характеризующаяся наличием конкретного плана, средств и временных рамок («сегодня ночью», «таблетки»).</p> <p>Непосредственная опасность — высокая вероятность совершения суицидальной попытки в ближайшие часы.</p> <p><b>Алгоритм действий психолога:</b></p> <p><b>1. Шаг 1: Установление и удержание контакта.</b></p> <p>Признать серьезность ее намерений и боли: «Я слышу, как вам тяжело и что вы приняли это решение. Спасибо, что позвонили. Пожалуйста, оставайтесь на линии». Цель — не оборвать связь, сам факт звонка — это ресурс.</p> <p><b>2. Шаг 2: Оценка и прояснение плана для снижения его тотальности.</b></p> <p>Задавать открытые, но осторожные вопросы, чтобы «разобрать» план на части и выиграть время: «Вы сказали о таблетках. Это что-то, что было выписано врачом? Вы уже приготовили их? Рядом сейчас кто-то есть?». Это переводит ее из состояния транса в режим хотя бы частичного обдумывания.</p> <p><b>3. Шаг 3: Поиск «крючка» — любой причины для отсрочки.</b></p>

			<p>Активно искать в ее рассказе то, что еще может удерживать: незавершенные дела, чувства к кому-то (даже негативные), планы, ответственность за кого-то/что-то (животное, растение). «Вы упомянули, что «все продумали». А что будет с [имя возможного близкого/питомца]? Он будет ждать вас завтра?».</p> <p><b>4. Шаг 4: Заключение антисуицидального договора и мобилизация внешней помощи.</b></p> <p>Предложить конкретный, ограниченный по времени договор: «Давайте договоримся так: вы отложите эти таблетки подальше прямо сейчас, пока мы разговариваем. И пообещаете мне, что до нашей следующей встречи/звонка завтра в [конкретное время] вы не будете ничего предпринимать. А я помогу вам найти помощь рядом с вами». <b>Параллельно</b>, если удастся выяснить локацию, и если абонент не против, необходимо <b>мобилизовать экстренные службы (скорую, полицию)</b>, передав коллеге или сделав это самому, не прерывая разговор.</p>
64.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> К психологу обратилась женщина, у которой 3 месяца назад погиб сын-подросток. Она говорит: «Я не могу зайти в его комнату. Мне кажется, я слышу его шаги. Иногда злюсь на него, что он так поступил, потом ненавижу себя за эту злость. Жизнь остановилась. Зачем теперь все это?» Она социально изолировалась, перестала следить за собой.</p> <p><b>Вопрос:</b> На какой стадии переживания горя, вероятно, находится клиентка? Опишите три ключевые задачи психолога в работе с ее сложным горем и предложите конкретные методы или техники для решения одной из этих задач.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p>Клиентка находится, скорее всего, на стадии острого горя (депрессии), где смешаны чувства тоски, гнева (в том числе на умершего), вины и экзистенциального опустошения. Могут присутствовать элементы «застревания» в горе.</p> <p><b>Три ключевые задачи психолога:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Создание безопасного пространства для выражения всего спектра амбивалентных чувств</b> (любви, тоски, злости, вины) и их нормализация.</li> <li><b>2. Помощь в «отпуске» физической связи и переформулировании отношений</b> с умершим на уровне памяти и внутреннего образа.</li> <li><b>3. Поддержка в поиске новых смыслов и постепенном возвращении к жизни</b> (реорганизация жизни без умершего).</li> </ol> <p><b>Методы для задачи №1 (выражение и нормализация чувств):</b> Техника «Письмо к</p>

			<p><b>умершему»:</b> Предложить клиентке написать сыну письмо, в котором можно высказать все, что не было сказано: о своей любви, боли, злости, сожалениях, вопросах. Это помогает структурировать хаос чувств и легализовать «запретные» эмоции вроде гнева.</p> <p><b>Метод «пустого стула» (из гештальт-терапии):</b> Представить, что сын сидит на пустом стуле, и вести с ним диалог, поочередно меняя местами. Это позволяет выразить невысказанное, проститься и, возможно, услышать «ответ» от своей внутренней репрезентации сына.</p> <p><b>Нормализация через психообразование:</b> Объяснить клиентке модель стадий горя, подчеркнуть, что гнев на умершего — это часть процесса, связанная с чувством брошенности и беспомощности, а не предательство любви.</p>
65.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b></p> <p><b>Ситуация:</b> Психолог ведет долгосрочную групповую терапию с женщинами, пережившими сексуальное насилие в детстве. Одна из участниц, Мария, после нескольких продуктивных сессий внезапно становится молчаливой, отстраняется, на следующую встречу не приходит, сославшись на болезнь.</p> <p><b>Вопрос:</b> Какой психологический процесс или реакция, характерная для терапии травмы, может лежать в основе такого поведения Марии? Опишите две возможные гипотезы. Сформулируйте стратегию действий ведущего группы и индивидуальную стратегию для контакта с Марией, направленную на сохранение терапевтического альянса и безопасность клиентки.</p>	<p><b>Примерный ответ:</b></p> <p><b>Гипотезы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ре-травматизация или гипервозбуждение:</b> Материал, поднятый на группе, мог вызвать слишком интенсивные и непереносимые воспоминания и чувства, что привело к защитному избеганию (пропуск группы как способ самосохранения).</li> <li><b>Диссоциативная реакция:</b> В процессе терапии могли активироваться диссоциативные механизмы защиты, что привело к эмоциональному «онемению», отчужденности и невозможности контактировать с группой и своими переживаниями.</li> </ol> <p><b>Стратегия действий ведущего группы:</b></p> <p>На следующей групповой сессии, не нарушая конфиденциальности Марии, <b>нормализовать подобные реакции.</b> Можно сказать: «Иногда в процессе такой глубокой работы бывает, что кому-то становится слишком тяжело, и требуется сделать паузу. Это нормально и важно — заботиться о себе. Готова всегда обсудить это индивидуально».</p> <p><b>Индивидуальная стратегия для контакта с Марией:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Инициировать</b></li> </ol>

			<p><b>тактичный контакт:</b> Позвонить или написать Марии короткое, поддерживающее сообщение. <b>Пример:</b> «Мария, я заметила ваше отсутствие и беспокоюсь о вас. Я понимаю, что работа в группе может быть очень непростой. Я хочу убедиться, что с вами все в порядке. Вы можете перезвонить мне, когда будете готовы, или мы можем просто договориться, что вы вернетесь, когда почувствуете в себе силы. Моя задача — чтобы вам было безопасно».</p> <p><b>2. На индивидуальной встрече (если она согласится):</b>          Сделать фокус на заботе и восстановлении безопасности, а не на «возвращении в группу» любой ценой.          Исследовать, что именно на прошлой сессии стало триггером, и помочь ей найти способы регуляции.          Обсудить варианты: возможно, ей нужен перерыв, индивидуальная сессия вместо групповой на какое-то время, или изменение формата ее участия в группе (например, право молчать). Важно дать ей контроль над процессом терапии, который был утрачен в ситуации насилия.</p>
66.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p> <p>Ведущей эмоцией в клинической картине посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) является _____.</p>	тревога (или страх)
67.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p> <p>В работе с детьми, пережившими насилие, для безопасного выражения переживаний и вынесения травматичного опыта вовне рекомендуется использовать игры с песком, водой и _____.</p>	глиной
68.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p> <p>Циклическая модель домашнего насилия, включающая фазы нарастания напряжения, акта насилия и "медового месяца", называется _____.</p>	цикл насилия (или цикл Уокер)
69.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p> <p>Основным методом психотерапии эмоциональных травм, основанным на билатеральной стимуляции мозга (например, движениях глаз) для переработки травматичных воспоминаний, является _____.</p>	ДПДГ (десенсибилизация и переработка травмы движением глаз) / EMDR.
70.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и продолжите предложение</b></p>	вторичная травматизация (или травма)

		Профессиональное состояние, возникающее у психолога вследствие эмпатической вовлеченности в травматический опыт клиентов и проявляющееся симптомами, сходными с ПТСР, называется _____.	помощи, викарная травматизация)
71.	ПК-3	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Крайней формой проявления последствий травматического стресса, представляющей собой затяжную или отсроченную реакцию на ситуации, сопряженные с угрозой жизни, является:</b>  А) Неврастения. Б) Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). В) Паническое расстройство. Г) Истерический невроз.	Б
72.	ПК-3	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Какой из перечисленных симптомов не является одним из диагностических критериев ПТСР?</b>  А) Настойчивое повторное переживание травмы (воспоминания, сны). Б) Стойкое избегание стимулов, связанных с травмой. В) Стойкие симптомы повышенной возбудимости. Г) Повышенная общительность и потребность во внимании.	Г
73.	ПК-3	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Исторически понятие «травматический невроз» было впервые детально описано при наблюдении за последствиями:</b>  А) Стихийных бедствий. Б) Сексуального насилия. В) Железнодорожных катастроф. Г) Эпидемий.	В
74.	ПК-3	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Ведущей эмоцией в клинической картине ПТСР является:</b>  А) Радость. Б) Тревога (страх). В) Удивление. Г) Безразличие.	Б
75.	ПК-3	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>  <b>Метод психотерапии, основанный на билатеральной стимуляции (движениях глаз) для переработки травматических воспоминаний, называется:</b>  А) Гештальт-терапия. Б) Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В) Десенсибилизация и переработка травмы движением глаз (ДПДГ/EMDR). Г) Символдрама.	В
76.	ПК-3	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b>	Б

		<p><b>В гештальт-терапии при работе с травмой для отреагирования невысказанных чувств и завершения «незавершенного гештальта» часто используется техника:</b></p> <p>А) Систематическая десенсибилизация.  Б) «Пустой стул».  В) Когнитивное реструктурирование.  Г) Наведение транса.</p>	
77.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Основная задача когнитивно-поведенческой психотерапии при ПТСР:</b></p> <p>А) Исследование прошлых жизней.  Б) Работа с дисфункциональными убеждениями, возникшими после травмы, и обучение навыкам совладания.  В) Только медикаментозная поддержка.  Г) Интерпретация сновидений.</p>	Б
78.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Метод психотерапии, в котором клиент в состоянии расслабления представляет образы, спонтанно возникающие в его воображении, для работы с бессознательным материалом травмы, — это:</b></p> <p>А) Символдрама (кататимное переживание образов).  Б) Нейролингвистическое программирование (НЛП).  В) Телесно-ориентированная терапия.  Г) Психодрама.</p>	А
79.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Какой из видов насилия над женщинами характеризуется систематическим унижением, контролем, изоляцией и экономическим давлением?</b></p> <p>А) Физическое насилие.  Б) Эмоциональное (психологическое) насилие.  В) Сексуальное насилие.  Г) Экономическое насилие (является частью психологического).</p>	Б
80.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Циклическая модель, описывающая три фазы в отношениях, где есть насилие (нарастание напряжения → акт насилия → «медовый месяц»), называется:</b></p> <p>А) Цикл зависимости.  Б) Цикл горя.  В) Цикл насилия.  Г) Цикл созависимости.</p>	В
81.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Первоочередная задача психолога при консультировании жертвы семейного насилия:</b></p> <p>А) Примирение жертвы с агрессором.</p>	Б

		<p>Б) Оценка степени опасности и помощь в формировании «плана безопасности».</p> <p>В) Убеждение клиентки, что она сама виновата.</p> <p>Г) Сбор компрометирующих материалов на агрессора.</p>	
82.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Основная особенность психологического консультирования жертв сексуального насилия:</b></p> <p>А) Акцент на детальном восстановлении хронологии событий.</p> <p>Б) Развитие навыков соблазнения.</p> <p>В) Убеждение не рассказывать никому о случившемся.</p> <p>Г) Снятие чувства вины и стыда, поддержка в принятии решения об обращении в правоохранительные органы.</p>	Г
83.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Что из перечисленного является одним из последствий жестокого обращения с детьми?</b></p> <p>А) Ускоренное психическое развитие.</p> <p>Б) Нарушения физического и психического развития, социальная дезадаптация.</p> <p>В) Повышенная доверчивость ко всем взрослым.</p> <p>Г) Отсутствие каких-либо последствий во взрослом возрасте.</p>	Б
84.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Наиболее адекватный метод психологической работы с детьми, пережившими насилие, на начальных этапах:</b></p> <p>А) Невербальные и проективные методы (игра, рисование, песок).</p> <p>Б) Длительные психоаналитические беседы.</p> <p>В) Групповая дискуссия о морали.</p> <p>Г) Тестирование интеллекта.</p>	А
85.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Какой из факторов НЕ относится к основным факторам суицидального риска?</b></p> <p>А) Социально-демографические факторы (пол, возраст).</p> <p>Б) Наличие суицидальных мыслей и плана.</p> <p>В) Индивидуально-психологические факторы (агрессивность, импульсивность).</p> <p>Г) Высокий уровень материального благополучия и социальной поддержки.</p>	Г
86.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Прямым вербальным индикатором суицидального риска является:</b></p> <p>А) Уход от социальных контактов.</p> <p>Б) Высказывание мыслей о нежелании жить, прощание.</p> <p>В) Раздача личных вещей.</p> <p>Г) Бессонница.</p>	Б

87.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Основная задача психолога при консультировании суицидального клиента на начальном этапе:</b></p> <p>А) Открыто и безоценочно обсудить суицидальные мысли, оценить степень риска.  Б) Убедить его в греховности самоубийства.  В) Минимизировать тему, чтобы не «накручивать».  Г) Немедленно сообщить его родственникам без его согласия.</p>	А
88.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Последовательность стадий переживания горя (по модели Кюблер-Росс):</b></p> <p>А) Шок → Гнев → Депрессия → Принятие.  Б) Принятие → Торг → Гнев → Депрессия.  В) Отрицание → Гнев → Торг → Депрессия → Принятие.  Г) Депрессия → Агрессия → Апатия → Принятие.</p>	В
89.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>На стадии «гнева» в процессе переживания горя психолог должен:</b></p> <p>А) Осудить клиента за такие чувства.  Б) Игнорировать эти проявления.  В) Нормализовать чувство гнева, помочь найти безопасные способы его выражения.  Г) Убедить, что злиться нельзя.</p>	В
90.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Психотерапевтический тренинг «Исцеление от горя» направлен в первую очередь на:</b></p> <p>А) Полное забывание об умершем.  Б) Создание условий для отреагирования боли и поиска новых смыслов.  В) Быстрое вступление в новые отношения.  Г) Игнорирование чувства утраты.</p>	Б
91.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Профессиональное состояние, схожее с ПТСР, возникающее у специалиста из-за работы с травмой клиентов, — это:</b></p> <p>А) Вторичная травматизация (травма помощи).  Б) Профессиональная деформация.  В) Синдром менеджера.  Г) Эмоциональное выгорание.</p>	А
92.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Синдром эмоционального выгорания у помогающих специалистов характеризуется:</b></p> <p>А) Внезапным острым психозом.  Б) Постепенным эмоциональным истощением, цинизмом и редукцией профессиональных достижений.  В) Повышением эмпатии и вовлеченности.</p>	Б

		Г) Увеличением работоспособности.	
93.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Основной метод профилактики профессиональных деформаций (выгорания, вторичной травмы) у психологов:</b></p> <p>А) Увеличение рабочей нагрузки.  Б) Игнорирование собственных эмоций.  В) Полный отказ от работы с травмированными клиентами.  Г) Регулярная супервизия и работа с личными реакциями.</p>	Г
94.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Групповая психотерапия с детьми, пережившими насилие, эффективна, так как:</b></p> <p>А) Позволяет быстрее выписать их из учета.  Б) Создает опыт поддержки и понимания от сверстников, снижает чувство изоляции.  В) Экономит время психолога.  Г) Позволяет родителям отдохнуть.</p>	Б
95.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Тренинг по ритмо-двигательной терапии для жертв насилия направлен на:</b></p> <p>А) Восстановление связи с телом, снятие мышечных зажимов, отреагирование травмы на телесном уровне.  Б) Развитие спортивных навыков.  В) Подготовку к соревнованиям.  Г) Изучение танцевальных движений.</p>	А
96.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Феномен диссоциации при ПТСР проявляется как:</b></p> <p>А) Повышенная агрессивность.  Б) Ускоренная речь.  В) Гиперобщительность.  Г) Нарушение интеграции сознания, памяти, идентичности (ощущение нереальности, «выход из тела»).</p>	Г
97.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Для участников военных действий с ПТСР характерны специфические проблемы, такие как:</b></p> <p>А) Отсутствие каких-либо сексуальных дисфункций.  Б) Повышенное чувство вины, агрессия, сексуальные дисфункции, трудности социальной адаптации.  В) Полная утрата всех воспоминаний о службе.  Г) Нежелание общаться с другими ветеранами.</p>	Б
98.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Реориентационный тренинг в контексте суицидального поведения направлен на:</b></p>	В

		<p>А) Обучение способам совершения суицида.          Б) Переориентацию агрессии на других людей.          В) Помощь в поиске новых смыслов жизни, формировании позитивного взгляда в будущее.          Г) Изменение сексуальной ориентации.</p>	
99.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>При консультировании уцелевших после самоубийства близкого человека важно:</b></p> <p>А) Избегать разговоров об умершем.          Б) Помочь пережить сложное горе, часто отягощенное чувством вины и стигмой.          В) Убедить, что они быстро забудут о потере.          Г) Обвинить их в случившемся.</p>	Б
100.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p><b>Согласно учебнику, упражнения и техники, описанные в справочнике, предназначены для использования:</b></p> <p>А) Под руководством подготовленного психолога (терапевта, консультанта).          Б) Только людьми без психологического образования для самопомощи.          В) Исключительно в условиях стационара.          Г) Только при работе с детьми.</p>	А

Разработан:  
старший преподаватель кафедры клинической психологии

М.С. Шашкова