

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра Философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества**

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ**

для обучающихся 3 курса,

направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

форма обучения  
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	50 ч.
самостоятельная работа	22 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет /6 семестр

**Тверь, 2024**

**Разработчики:**

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.п.н., доцент Мурашова Л.А.,

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.п.н., доцент Григорьева Д.Д.

**Внешняя рецензия дана** доцентом кафедры психологии, истории и философии ТвГТУ, к.п.н., Балаксиной Е.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества  
«21» мая 2024 г. (протокол № 10)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета  
«27» мая 2024 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «10» июня 2024 г. (протокол № 9)

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020г. № 683, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 1) формирование системных теоретических, научных и прикладных знаний об основных теориях о специфике и особенностях экстремальных ситуаций, возникновения и развития психологических состояний, роли личности в преодолении дезадаптивных состояний в сфере профессиональной деятельности в экстремальных условиях;
- 2) формирование и развитие умений и навыков психологического консультирования в области экстремальной психологии и составления квалифицированных заключений и консультаций по вопросам оптимизации психологических состояний личности в экстремальных ситуациях;
- 3) формирование опыта практической деятельности решения научных и практических задач оптимизации психологических состояний в экстремальных условиях;
- 4) развитие профессионально важных качеств личности, значимых для реализации формируемых компетенций.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
<b>ПК 9</b> Готовность сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей	<b>ИПК 9.1.</b> Использует интегральное содержание нарративов качества жизни, может внедрять инновационные методики в различных областях профессиональной практики, а также применяет навыки разработки и реализации инновационных стратегий управления человеческими ресурсами.	<b>Знать:</b> психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики психологии экстремальных ситуаций; основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы, сообщества; знание специфики работы с людьми в стрессовой, чрезвычайной ситуации; психологические феномены, категории, методы, изучение и описание закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной социальной психологии подходов. <b>Уметь:</b> прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования

		<p>различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях; адаптироваться к новым ситуациям; помогать индивидам и группам переживать экстремальные ситуации; профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека; уметь эффективно взаимодействовать с людьми.</p> <p><b>Владеть:</b> основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп; приемами консультативной работы; основными приемами профилактики негативных психических состояний, возникающих в кризисных ситуациях; навыками оказания первой помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.</p>
--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций и состояний» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 ОПОП специалитета и является дисциплиной по выбору. Для освоения курса необходимо интегрировать знания, полученные студентами при изучении таких дисциплин как «Общая психология», «Психология личности», «Введение в клиническую психологию», «Экспериментальная психология», «Психология личности», «История психологии».

Изучение дисциплины ориентировано на теоретическую и практическую подготовку к профессиональной деятельности в системе образования и различных направлениях социальной сферы, связанных с психическим развитием личности и многоаспектным взаимодействием людей.

Знания и навыки, полученные студентами в результате изучения данного предмета, закладывают основы для освоения курсов «Психология здоровья», «Психология безопасности», «Психология общения», «Специальная психология и коррекционно-развивающее обучение», а также включены в программу государственного итоговой аттестации по специальности «Клиническая психология».

**4. Объём дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе 50 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 22 часа самостоятельной работы обучающихся.

#### **5. Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция (ориентирована на изложение и объяснение студентам научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию);

- проблемная лекция (новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.);

- регламентированная дискуссия (проводится по регламенту и в установленном заранее порядке, имеет четкий план и структуру; отдельные студенты изучают частную проблему (вопрос) как часть какой-либо общей глобальной проблемы, которую предстоит решить всей группе);

- компьютерные обучающие программы (это программное средство, предназначенное для решения определенных педагогических задач, имеющее предметное содержание и ориентированное на взаимодействие с обучаемыми);

- психодиагностическое тестирование (стандартизированное испытание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных свойствах (чертах, способностях, состояниях испытуемого).

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к семинарским и практическим занятиям, написание рефератов, подготовка докладов, работа с Интернет-ресурсами.

#### **6. Формы промежуточной аттестации**

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения всех видов занятий. Формы текущего контроля: устные доклады, тесты и собеседования.

Рубежный контроль осуществляется при завершении раздела дисциплины путем проведения интегральных тестов.

Промежуточная аттестация заключается в сдаче зачёта в 6 семестре.

Контроль и оценка успеваемости студентов осуществляется с помощью накопительной балльно-рейтинговой системы.

### **II. Учебная программа дисциплины**

#### **1. Содержание дисциплины**

##### **Тема 1. Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций**

Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Определение ситуации как отрезок жизненного пути, систему объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые возникают при взаимодействии личности и среды в определенный период времени. Подходы понимания соотношения объективного и субъективного в ситуации. Соотношение личности и ситуации: влияние ситуации на личность, создание личностью ситуации, восприятие одной и той же ситуации разными людьми и вариативность реагирования на нее.

Признаки обыденной жизненной ситуации. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы

психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к ситуации. Приспособление как стратегия адаптации.

Оптимальные и экстремальные условия обитания. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении. Когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда. Паника как экстремальное состояние.

Экстремальная или чрезвычайная ситуация, где источник угрозы обезличен (катастрофы, при-родные бедствия, войны, эпидемии и т.д.) и где источником угрозы выступает другое лицо (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.

## **Тема 2. Структура стресса и стрессоры**

Рассмотрение кризисов в объективном контексте как части жизненного пути индивида. Понятие о «нормативном психологическом кризисе»: «кризис 6-7-летнего возраста», «кризис подросткового возраста», «кризис середины жизни» и др. Результат переживания возрастного кризиса является переходом на новую ступень развития организма и психики. Рассмотрение кризисов в субъективном контексте, так называемые «индивидуальные духовные кризисы», например, утеря смысла жизни. Рассмотрение кризисов в контексте субъект-объектного взаимодействия человека в жизненной ситуации, так называемые, «индивидуальные кризисы жизненного пути».

Группы феноменов, называемых в психологии «переживание»: переживание как выражение субъективной окрашенности отражаемой реальности; переживание как набор эмоциональных реакций; переживание кризисной ситуации как внутренняя психическая деятельность, способствующая переработке содержания сознания в тяжелой жизненной ситуации. Динамика переживаний в период кризиса.

Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция; стресс как промежуточная переменная; стресс как транзактный процесс. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье. Психобиология стресса.

Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий; переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников; переживания при неправильном воспитании; психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры рассогласования деятельности. Физические и природные стрессоры.

Шоковые психические травмы; психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые; хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ценностные ориентации ребенка; факторы эмоциональной депривации. Типы кризисных ситуаций в раннем, дошкольном возрасте и школьном возрасте. Характерологические и патохарактерологические реакции. Реакции, свойственные преимущественно детям. Реакции, свойственные преимущественно подросткам. Профилактика дезадаптаций у детей и подростков.

## **Тема 3. Посттравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели стресса**

Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV.

Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств.

Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы. Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение. Боевые стрессовые расстройства у раненых и контуженных. Отдаленные последствия боевой психической травмы. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия. Посттравматические последствия террористической угрозы и ее последствия. Посттравматические стрессовые расстройства у спасателей ит.д.

#### **Тема4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний**

Основные методы психологического исследования. Планирование психологического эксперимента. Современные теории психологического тестирования. Интерпретация и предоставление результатов.

Осознаваемые компоненты психических состояний. Самооценка психических состояний и настроения. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Индекс качества жизни, методы определения уровня благополучия личности. Неосознаваемые компоненты психических состояний. Вегетативные проявления психических состояний. Экспрессивный компонент психических состояний. Проективные методы изучения психических состояний. Семантический дифференциал, как способ оценки психических состояний. Построение рельефа психического состояния. Временная перспектива и ее изменения в связи с переживанием травматического стресса. Методы исследования временной перспективы: Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо, Методика «Линия жизни», Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, Шкала безнадежности Бека (ВЕСК), Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos.

Семантический дифференциал, как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Исследования уровня нервно-психического напряжения. Психодиагностическая методика для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР). Исследования степени напряженности, нервно-психической устойчивости, методика «Прогноз». Особенности применения и диагностические возможности методик.

Возрастные особенности диагностики психических состояний. Диагностика психических состояний дошкольников: родительская анкета для оценки травматических переживаний детей. Диагностика психических состояний младших школьников. Диагностика психических состояний подростков. Диагностика психических состояний взрослых.

Диагностика стресса. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (поТ.А.Немчину и Тейлору). Исследование депрессии, чувства одиночества. Особенности применения и диагностические возможности методик. Тревожность, фрустрация, агрессия. Методы исследования агрессивности.

Методы исследования тревожности. Методы исследования фрустрации. Особенности применения и диагностические возможности методик.

Эмоциональное выгорание. Понятие профессиональной деформации и личностного роста. Симптомы эмоционального выгорания. Методы измерения стресса и «синдрома выгорания» в профессиональной деятельности.

Особенности применения и диагностические возможности методик. Ресурсы личности. Понятие ресурсы личности. Социальные, социально-психологические, индивидуальные ресурсы. Способы исследования ресурсов личности. Роль ресурсов личности в адаптации к кризисным ситуациям.

#### **Тема 5. Особенности диагностики ПТСР**

Метод наблюдения и беседы. Особенности поведения лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством. Особенности эмоциональной сферы лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством.

Особенности когнитивной сферы лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством. Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей (ПТВПСД).

Анкеты и опросники. Опросник выраженности психопатологической симптоматики. Опросник психического состояния для диагностики психических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях.

Особенности применения и диагностические возможности методик. Изучение диссоциаций. Опросник травматических ситуаций. Опросник перитравматической диссоциации. Шкала диссоциации.

#### **Тема 6. Психологическое сопровождение кризисных состояний**

Понятия «кризис», «кризисная ситуация» и «кризисное состояние» в отечественной и зарубежной психологии. Клиническая и психологическая теории кризиса и кризисного состояния. Понимание кризиса как «опасности» и «возможности». Пусковые механизмы кризиса. Интегральная концепция кризиса (В.В. Лукин-Григорьев, 1999; В.В. Козлов, 2003). Процесс психологического консультирования: основные этапы (Кораблина Е.П. и др., 2001; Меновщиков В.Ю., 2000; Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г., 2003). Оценка результативности психологического консультирования, «трито-проса» для исследования изменений. Основные техники терапевтического вмешательства (Ягнюк К.В., 2000; Кораблина Е.П., 2001). Индивидуальный стиль психологического консультирования (E. Nevis, 1990), блоки креативности консультанта (по Дж. Зинкер).

Кризисная интервенция как метод психологической помощи в кризисной ситуации. Модель кризисной эрозии. Цели и задачи кризисной интервенции. Объектом работы при кризисной интервенции. Основные этапы кризисной интервенции. Формы психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями.

#### **Тема 7. Экстремальная психологическая помощь**

Экстренная психологическая помощь: главные принципы, отличия от обычной психологической помощи, цели и задачи. Стрессогенные факторы, вызванные экстремальной ситуацией. Психические реакции при катастрофах.

Стадии в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций (Решетников В.В., 1989). Симптоматика экстремальной ситуации и основные способы экстренной психологической помощи.

Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи. Цель и задачи дебрифинга; особенности проведения. Основные фазы дебрифинга: вводная фаза, фаза описания фактов, фаза описания мыслей, фаза описания переживаний, фаза описания симптомов, фаза обучения, завершающая фаза. Особенности проведения дебрифинга на каждой фазе.



Методы самопомощи в кризисных ситуациях: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация, работа со своими сновидениями, медитация

Факторы суицидальной опасности: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска, коммуникативные сигналы суицидального риска. Оценка суицидального риска.

Основные принципы работы по предотвращению суицида: установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана. Психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида. Личное отношение консультанта к проблеме умирания и суицида.

Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. Возможности групповой кризисной психотерапии и реориентационного тренинга.

Понятие и виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Цикл насилия. Признаки насилия у детей и подростков. Последствия насилия; последствия насилия у детей.

Методы психологической помощи пострадавшим от насилия. «Стадии исцеления от насилия» (по С. Брукер). Особенности консультирования жертв семейного и сексуального насилия. Тренинг по ритмо-двигательной терапии и тренинг позитивного восприятия себя и ассертивного поведения в психологическом сопровождении пострадавших от насилия. Особенности психологического сопровождения (консультирования, психотерапии и тренингов) с детьми, пострадавшими от насилия: тренинг саморазвития и самоопределения; консультирование в ситуации моббинга.

Понимание жизни и смерти в экзистенциально-гуманистической парадигме. Влияние на личность опыта столкновения со смертью. Понятие и виды потери. Картина острого горя. Уровни работы с горем. Задачи горевания. Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Возможности тренинга по краткосрочной позитивной терапии в психологическом сопровождении переживающих утрату.

## **Тема 8. Паллиативная терапия**

Понятие паллиативной терапии. Задачи паллиативной психотерапии и паллиативной медицины. Основные положения и принципы паллиативного ухода.

Терминальные состояния как предмет психологической работы. Особенности терминальных состояний вне зависимости от происхождения и клинической картины. Психологические и социальные проблемы умирающих (больных на терминальных стадиях заболевания).

Стадии реагирования на неблагоприятный диагноз и известие о приближающейся смерти (по Э. Кублер-Росс). Основные задачи психологической помощи на каждой стадии. Параметры психического статуса больного для оценки возможностей психологического сопровождения (А.В. Гнездилов, 2007). Психогенные реакции различных психологических типов больных на поздних стадиях заболевания (по А.В. Гнездилову). Некоторые аспекты психологической помощи в работе с умирающими больными. Психотерапия терминальных больных. Психотерапия средней: психотерапевтическая этика хосписной службы, принципы взаимодействия и возможности невербальной терапии, терапия домашними животными.

Звукотерапия (в том числе психотерапия посредством колокольного звона) и фитотерапия. Сказко-, театро- и куклотерапия: психотерапевтический театр Комтемук, Доктор-кукла (по А. Греф и Л. Соколовой). Духовный аспект работы с умирающими.

Профессиональная и личная позиция консультанта при работе с терминальными больными. Психотерапевтические возможности прощения. Психологическая поддержка родственников терминальных больных до и после смерти больного. Ключевые моменты психологической помощи при ПТСР. Основная цель и задачи психотерапии ПТСР. Особенности построения терапевтических отношений с клиентами, имеющими ПТСР. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе: групповая психотерапия, когнитивно-бихевиоральная (техника вскрывающих интервенций), техника переработки травмирующих переживаний посредством движений глаз (ДПДГ), ослабление травматического инцидента(ОТИ), тренинг преодоления тревоги, гештальт-терапия, символ-драма, НЛП.

Особенности консультирования и психотерапии участников боевых действий. Тренинг по психофизиологической и социальной реадaptации участников военных действий.

Проблема эмоционального сгорания и вторичной травматизации помогающих специалистов. Потребности психологов-консультантов, работающих с кризисными клиентами. Понятие вторичной травмы. Аспекты личности помогающего специалиста, на которые влияет травма. Признаки и оценка вторичной травматизации. Факторы преодоления вторичной травматизации терапевтов (по Ю.Даниелю). Основные направления в психологическом сопровождении и профилактики эмоционального выгорания специалистов. Профессиональные деформации специалистов, помогающих профессий: спасатели, психологи, врачи.

**2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций\***

Коды (номера) модулей(разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	лабораторные	практические занятия, клинические	практические				экзамен/зачет		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	2	6				8	2	10	X	Л,С	Т, С
2.	2	4				6	2	10	X	Л,С	Т, С
3.	2	4				6	2	8	X	Л,ПЛ	Т, С
4.	2	4				6	2	8	X	Л,С	Т, С
5.	2	4				6	2	8	X	Л,ПЛ	Т, С
6.	2	4				6	4	8	X	Л	Т, С,Р
7.	2	4				6	4	10	X	Л,ПЛ	Т, С
8.	2	4				6	4	10	X	Л,С	Т, С
Зачет											
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>34</b>				<b>50</b>	<b>22</b>	<b>72</b>			

**Список сокращений:** традиционная лекция (Л), проблемная лекция (ПЛ), Т – тестирование, Р – написание и защита реферата, С – собеседование, Д – подготовка доклада

**III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций**  
**1.Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости**

Оценочным средством для текущего и рубежного контроля успеваемости, а также промежуточной аттестации является рейтинговая (балльная) система.

Основные положения балльно-рейтинговой накопительной системы оценки знаний студентов по предмету «Психология экстремальных ситуаций и состояний»

Разделяется 2 вида работы студентов на семинарских занятиях и критерии их оценки:

1. – рубежный контроль по темам дисциплины;
2. – текущая работа студента на семинарских занятиях. При этом, баллы, набранные в ходе рубежного контроля, являются основополагающими для формирования итоговой оценки.

Итоговая оценка «зачтено» выводится из общей суммы двух видов работы, при условии, что студент набрал необходимую минимальную сумму баллов по результатам рубежного контроля (табл.1).

Таблица 1. Минимальные суммы баллов.

Виды работы	Итоговая оценка «зачтено»
1.Рубежный контроль по темам дисциплины	12
2. Текущая работа студента на семинарских занятиях	39
3.Доклад и презентация	6
Итого:	57

Структура рейтинговой (балльной) оценки успеваемости в течение 6 семестра, по предмету «Психология экстремальных ситуаций и состояний» (табл.2).

Таблица 2. Структура балльно-рейтинговой системы.

Количество	Вид работы или штрафа	Мин. оценка	Макс. Оценка	Итоговая оценка за два семестра	
				Мин.	Макс.
<b>Основных баллов</b>	1. Рубежный контроль* 6 контрольных работ (на усмотрение лектора)	0	5	0	30
<b>Дополнительных баллов</b>	1. Доклад на семинарском занятии (на усмотрение преподавателя)	0	5	0	5
	2. Участие в дискуссии на семинарском занятии	0	5	0	-
	3. Доклад на СНПК или научная работа (статья и т.п.)	0	10	0	10
<b>Штрафных баллов</b>	Невыполнение доклада на семинарском занятии без уважительной причины (фактический его срыв).	-	- 10	-	-

### Примеры заданий в тестовой форме:

1. Стадии общего адаптационного синдрома по Г.Селье (выбрать правильные и отметить цифрами в порядке следования):

- А) стадия адаптации;
- Б) стадия страха;
- В) стадия тревоги;**
- Г) стадия истощения;**
- Д) стадия сопротивления;**
- Е) стадия конфликта.

2. Стресс служит для адаптации к изменившимся условиям существования посредством:

- А) переосмысления ситуации;
- Б) задействования резервов организма;**
- В) выхода из ситуации;
- Г) формирования принципиально новых моделей поведения.

3. Ситуация, в которой невозможна дальнейшая реализация привычной жизненной стратегии, называется:

- А) фрустрация;
- Б) протрация;
- В) кризис;**
- Г) дефолт;
- Д) конфликт;
- Е) облом.

\* - Рубежный контроль (письменное тестирование) проводится в установленные преподавателем сроки и оценивается по пятибалльной шкале, соответственно:

- 1 балл – от 51 до 60 % правильных ответов в тесте;**
- 2 балла – от 61 до 70% правильных ответов в тесте;**
- 3 балла – от 71 до 80% правильных ответов в тесте;**
- 4 балла – от 81 до 90% правильных ответов в тесте;**
- 5 баллов – от 91 до 100% правильных ответов в тесте.**

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов, минус сумма штрафных баллов.

**Оценка «Зачтено»** выставляется, если студент набрал 50и более баллов.

**Оценка «Не зачтено»** выставляется, если он не отрабатывает все пропущенные практические занятия и лекции (при условии – более 50% пропусков) в установленном на кафедре порядке.

Отработки пропущенных практических занятий и лекций с учетом баллов соответственно:

- за каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Баллы в этом случае не начисляются.
- за каждое пропущенное практическое занятие по уважительной причине, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Работа в этом случае оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 5-ти баллов).

### **Критерии оценки докладов**

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы; проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачёт):**

Студент, который набрал менее 57 баллов по балльно-рейтинговой системе сдает зачет в форме интегрального тестирования (Приложение 1).

Критерии оценки интегрального теста:

- от 70% правильных ответов на вопросы теста – «зачтено»,
- менее 70% правильных ответов на вопросы теста – «не зачтено».

Студент, получивший оценку «не зачтено» за интегральный тест сдает зачет в полном объеме в установленном на кафедре порядке (Приложение 1).

### **Критерии оценки знаний студентов на зачете**

Отметка «зачтено» выставляется в том случае, если ответ соответствует всем вышеуказанным критериям (в том числе с уточняющими вопросами экзаменатора).

Отметка «зачтено» выставляется также в тех случаях, если:

- студент достаточно полно отвечает на вопрос, но затрудняется в приведении примера;
- студент отвечает на вопрос недостаточно полно, но может привести пример или смоделировать ситуацию, демонстрирующие механизмы или закономерности рассматриваемого явления.

Отметка «не зачтено» выставляется в том случае, если:

- студент полностью не соответствует указанным критериям;
- студент знает только определение понятия; на бытовом уровне анализирует рассматриваемое явление.

### **Вопросы к зачёту**

1) Психология экстремальных ситуаций: этапы становления и современное состояние.

2) Междисциплинарные исследования поведения человека в экстремальных ситуациях.

- 3) Проблема психологической реабилитации выживших в экстремальных ситуациях.
- 4) Теоретико-экспериментальные основы экстремально-психологической подготовки клинического психолога.
- 5) Экстремальные условия деятельности и психическое здоровье человека.
- 6) Психологическая устойчивость личности в экстремальных ситуациях.
- 7) Факторы, оказывающие влияние на адаптацию личности в экстремальных условиях.
- 8) Компетенции психолога-практика в экстремальных ситуациях.
- 9) Психологическая диагностика ПТСР в практике психологических служб экстренного реагирования.
- 10) Возможности современных телекоммуникационных технологий в решении задач психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.
- 11) Подходы к прогнозированию психологических последствий катастроф.
- 12) Мыслительные состояния человека в экстремальных условиях.
- 13) Волевые состояния человека в экстремальных условиях
- 14) Мотивационные состояния человека в экстремальных условиях.
- 15) Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях.
- 16) Социально-психологические и культуральные влияния на психические состояния в экстремальных ситуациях.
- 17) Механизмы психологической защиты как средства решения универсальных проблем адаптации.
- 18) Влияние психологических свойств на поведение и психологические состояния в экстремальных ситуациях.
- 19) Состояние одиночества.
- 20) Этапы развития стрессового расстройства.
- 21) Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций и состояний.
- 22) Основные признаки острого стрессового расстройства.
- 23) Способы (стратегии) совладения со стрессом.
- 24) Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной.
- 25) Типичные последствия экстремальных состояний
- 26) Классификации копинг – стратегий.
- 27) Субъекты экстремальной ситуации.
- 28) Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека
- 29) Сходства и различия психологии экстремальных ситуаций и состояний и психологии катастроф.
- 30) Условия возникновения фрустрации.
- 31) Факторы развития стрессовых состояний и последствий стресса.
- 32) Понятие и факторы стрессоустойчивости.
- 33) Сходства и различия психологии экстремальных ситуаций и состояний и психологии катастроф.
- 34) Психофизиологическое состояние жертв насилия.
- 35) Психофизиологическое состояние спасателей и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф. Радиационная («чернобыльская») паника
- 36) Чрезвычайная ситуация.
- 37) Психофизиологическое состояние в условиях боя.
- 38) Задачи психологии экстремальных ситуаций и состояний.
- 39) Группа эмоций, сопровождающих состояние потери.

#### **IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

**а) Основная литература:**

1. Александровский, Ю. А. Катастрофы и психическое здоровье / Ю. А. Александровский. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 144 с. - ISBN 978-5-9704-5917-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL [:https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459171.html](https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459171.html)

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / Мария Антоновна Одинцова, Елена Викторовна Самаль. – Москва : Юрайт, 2023. – 303 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9094-2. – URL : <http://192.168.16.5/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/114384/default>. – Текст : непосредственный.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Марченко, Б. И. Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2020. - 115 с. - ISBN 978-5-9275-3629-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/YUFU-2021080514.html>
2. Чувин, Б. Т. Человек в экстремальной ситуации : учеб. пособие / Б. Т. Чувин. - Изд. 2-е, доп. - Москва : ВЛАДОС, 2019. - 352 с. (Безопасность жизнедеятельности) - ISBN 978-5-00136-047-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001360476.html>
3. Котлярова, М.Н. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие для обучающихся по специальности Клиническая психология / Сост. Котлярова, М.Н. - Рязань : ООП УИТТиОП, 2021. - 168 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/20220430-22.html>

#### **2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Бодров, В. А. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / Сост. В. А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 855 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201653.html>
2. Журавлев, А. Л. Психологические исследования : Вып. 2 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 302 с. (Труды молодых ученых ИП РАН) - ISBN 978-5-9270-0108-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001088.html>
3. Корнеева, Я. А. Психология экстремальных профессий / Корнеева Я. А. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - 276 с. - ISBN 978-5-261-01034-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010340.html>
4. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности [Электронный ресурс] : Словарь / Душков Б.А., Смирнов Б.А., Королев А.В., под ред. Б.А. Душкова, прил. Т.А. Гришиной. - 3-е изд. - М.: Академический Проект, 2020. Серия "Gaudeamus" <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829134488.html>

При изучении курса предполагается выполнение следующих работ:

- изучение литературы по проблемам курса;
- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- подготовку доклада (устного сообщения) для выступления в аудитории – отрабатываются навыки публичного выступления, умение грамотно излагать материал, рассуждать;
- написание аннотации научной статьи;
- работа с типовыми тестами – способствует усвоению основных понятий курса, закреплению лекционного материала;
- написание рубежной контрольной работы (тесты) – проверяется знание изученных тем;
- проведение зачета по дисциплине – вопросы служат для систематизации пройденного материала и подготовки к итоговой аттестации.

Успешное освоение дисциплины возможно только при правильной организации самостоятельной работы студентов по изучению курса. Самостоятельная работа студентов предполагает не пассивное «поглощение» готовой информации, а ее поиск и творческое усвоение.

#### **3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**



## Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информо» для высших учебных заведений ([www.informuo.ru](http://www.informuo.ru))  
Российское образование. Федеральный образовательный портал. //http://www.edu.ru/

### 4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

#### 4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. MicrosoftOffice 2013:
  - Access 2013;
  - Excel 2013;
  - Outlook 2013 ;
  - PowerPoint 2013;
  - Word 2013;
  - Publisher 2013;
  - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAVTestOfficePro

#### 4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». -Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book>;
2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: [www.geotar.ru](http://www.geotar.ru);
3. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU –Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Цель и задачи практических занятий.

**Целью** изучения дисциплины «Практическая позитивная психология» - представить научно обоснованную систему базовых понятий и содержания позитивной психологии как направления современного психологического знания.

#### **Задачи:**

- формирование целостного представления о содержании позитивной психологии, ее феноменологии, механизмах, видах и специфике;
- овладение инновационными и традиционными методами развивающей и психокоррекционной работы в рамках позитивно-психологического направления;
- способствовать формированию у обучающихся психологов основ профессионального мышления и исследовательской установки, практических умений в сфере изучения личности, раскрытия и развития ее потенциала, повышения ее эффективности и гармоничности.

Виды практических занятий

В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды практических занятий:

- заслушивание и обсуждение докладов предполагает предварительное распределение вопросов между студентами и подготовку ими докладов и рефератов. Доклад представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных студентом в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений. Студент вправе избрать для доклада и иную тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы сообщения, имеющиеся у студента знания и личный интерес к выбору данной темы.

Подготовка доклада предполагает хорошее знание студентом материала по избранной теме, а если проблема носит комплексный характер, то и по смежным темам, наличие определенного

опыта умелой передачи его содержания в устной форме, умение делать обобщения и логичные выводы. Для подготовки голосового сообщения необходимо несколько литературных источников, в отдельных случаях требуется изучение значительного числа монографий, научных статей, справочной литературы. В докладе рекомендуется раскрыть содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций тех или иных мыслителей, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Сообщение должно носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования. В докладе выделяют три основные части: вступительную, в которой определяется тема и ее значимость; основную, в которой излагается содержание темы; заключительную, в которой обобщается тема, делаются выводы. Особое внимание обращается на убедительность и доказательность доклада. После выступления докладчика, доклад обсуждается и после ответов на вопросы докладчик выступает с заключительным словом;

- подготовка презентации - более высокая форма творческой работы студента, по сути, он представляет собой законченный труд. Выполнение творческих работ, оказывает большое воздействие на развитие способностей студентов, повышает интерес к учебному предмету, учит связывать теорию с практикой. При работе над рефератами, как правило, проявляются особенности личности студента, его отношение к событиям окружающей жизни, понятие об этических нормах. Поэтому такие работы требуют более детального и обстоятельного разбора. С этой целью при распределении тем рефератов одновременно назначаются оппоненты, которые должны заранее ознакомиться с содержанием реферата и подготовить отзыв: отметить достоинства и недостатки, сделать замечание и дополнение по его содержанию. После выступления оппонентов в обсуждение включаются студенты. В заключение преподаватель дает оценку презентации, оппонентам и другим выступающим; Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

### Тематика практических занятий

№	Тема	Количество часов
1	Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций	5
2	Структура стресса и стрессоры	5
3	Постравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели стресса	4
4	Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний	4
5	Особенности диагностики ПТСР	4
6	Психологическое сопровождение кризисных состояний	4
7	Экстремальная психологическая помощь	4
8	Паллиативная терапия	4

### Содержание курса практических занятий

#### **Практика 1. Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте**

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов, воздействующих на детей и подростков.
2. Неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями.
3. Семейные неблагоприятные факторы.
4. Отрыв детей от семьи при поступлении в больницу или детское учреждение.
5. Реакции, свойственные преимущественно детям.

6. Реакции, свойственные преимущественно подросткам.
7. Характерологические и патологические реакции подростков.

## **Практика 2. Эмпирические модели посттравматического стресса**

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Отдаленные последствия боевой психической травмы.
2. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) у жертв катастрофических стихийных бедствий.
3. ПТСР у жертв террористических актов.
4. ПТСР у жертв преступлений и сексуального насилия.
5. Стресс радиационной угрозы.
6. ПТСР у детей.
7. Суицидальное поведение и стресс.

## **Практика 3. Диагностика психических состояний**

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Дайте характеристику основным методам психологической диагностики.
2. Опишите преимущества и недостатки метода наблюдения.
3. Опишите преимущества и недостатки метода интервью.
4. Опишите преимущества и недостатки проективных тестов.
5. Опишите преимущества и недостатки лабораторного эксперимента.
6. Дайте характеристику основным понятиям, применяемым в психодиагностике.

## **Практика 4. Диагностика стрессовых состояний**

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная «парадигмы».
2. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
3. «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культуротерапия, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
4. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
5. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

## **Практика 5. Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений**

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Какие факторы суицидальной опасности вы знаете? Назовите характеристики, связанные с социально-демографическими, медицинскими, биографическими факторами, а также внешними обстоятельствами, внутренними установками.
2. Что является общей задачей суицидального поведения?
3. Приведите несколько примеров мифов в отношении суицида.
4. Согласны ли Вы, что склонность к самоубийству – явление наследуемое генетически? Почему (обоснуйте свой ответ)?
5. Согласны ли Вы, что самоубийцы редко обращаются за профессиональной или дружеской помощью? Почему (обоснуйте свой ответ)?

## **Практика 6. Технологии психологической помощи в ситуации насилия**

### **Вопросы к обсуждению:**

1. Какие виды насилия вы знаете?
2. Что такое трафик?
3. Опишите признаки насилия у детей и подростков.
4. Какие мифы о семейном (домашнем) насилии вы знаете?
5. Каковы основные причины семейного насилия, на ваш взгляд?

6. Перечислите, какие стадии входят в цикл домашнего насилия.
7. Какие черты характера у мужчин, по данным исследований, могут свидетельствовать о склонности к физическому насилию?
8. Какими психологическими чертами обладает типичная жертва насилия?
9. Что такое моббинг?
10. Перечислите факторы психической травмы, связанные с восприятием жертвой сексуального насилия.
11. Назовите и расшифруйте 4 принципа консультативной работы с жертвами сексуального насилия (по Меновщикову В.Ю.)
12. Какие типичные эмоциональные реакции жертв сексуального насилия? Сравните их с эмоциями жертв семейного насилия.
13. Какие стадии исцеления в работе с последствиями насилия выделяет С. Брукер?
14. Что можно рекомендовать психологам, работающим с жертвами насилия?

### **Практика 7. Психологическое сопровождение в ситуации потери и смерти**

#### **Вопросы к обсуждению:**

1. Перечислите симптомы болезненного горя.
2. Объясните, в чем Вы видите задачи горевания.
3. Перечислите основные принципы работы с клиентом, переживающим горе.
4. Раскройте особенности психологической помощи детям, переживающим утрату.
5. Перечислите, какие основные задачи относятся к паллиативной помощи.
6. Объясните принцип отсутствия идеологического давления на больного в рамках паллиативной помощи.
7. Как вы думаете, должен ли умирающий человек знать правду о своем диагнозе?
8. Если «да», то при каких условиях? Если «нет», то почему?
9. Перечислите стадии реагирования на неблагоприятный диагноз по Э. Кублер-Росс.
10. Какие методы психологической помощи можно использовать в работе с больными на терминальной стадии болезни? Перечислите.
11. В чем, на Ваш взгляд, заключается духовный аспект работы с умирающими?

### **Практика 8. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе**

#### **Вопросы к обсуждению:**

1. Что означает термин «инкапсуляция травмы»?
2. Какие стратегии в психологической помощи являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР?
3. На что должна быть ориентирована психологическая помощь при ПТСР (к каким фундаментальным аспектам расстройства обращаться)?
4. Является ли допустимым информирование клиента о характере и особенностях протекания переживаемого им посттравматического стрессового расстройства при оказании психологической помощи? Почему?
5. Является ли целенаправленное возвращение клиента с ПТСР к воспоминаниям о травмирующем событии проявлением непрофессионализма психолога-консультанта? Почему?

## **V. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Представлены в Приложении №2

## **VI. Научно-исследовательская работа студента**

1. Осуществление сбора, обработки, анализа и систематизации научной информации по темам лекционных и семинарских занятий;
2. - подготовка и выступление с докладом на студенческой межвузовской научно-практической конференции, конференции СНО ТГМУ и др.;
3. участие в проведении научных исследований: осуществление сбора, обработки, анализа информации;
4. публикации статей, тезисов.

#### **VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

Представлены в Приложении № 3

**Фонд оценочных средств  
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)  
при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Профессиональная компетенция ПК – 9**

**1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):**

**Контрольная работа**

**Вариант 1.**

1. Дайте сравнительную характеристику чрезвычайной и экстремальной ситуаций.
2. По материалам СМИ найдите описание конкретной экстремальной ситуации и дайте ее полную психологическую характеристику (в соответствии со схемой, изученной на лекции).
3. Дайте психологическую характеристику паники как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения паники в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при теракте.
4. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов чрезвычайной ситуации.
5. Опишите причины возникновения и динамику ОСР.

**Вариант 2.**

1. Дайте сравнительную характеристику чрезвычайной и экстремальной ситуаций.
2. По материалам СМИ найдите описание конкретной экстремальной ситуации и дайте ее полную психологическую характеристику (в соответствии со схемой, изученной на лекции).
3. Дайте психологическую характеристику аффекта как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения массовых аффективных реакций в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при теракте.
4. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов чрезвычайной ситуации.
5. Опишите причины возникновения и динамику ПТСР.

**2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь»** (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

#### **Ситуационные задачи**

##### **№1**

Женщина припарковалась у дороги и ушла в магазин. Возвращаясь через некоторое время, она издали увидела мусорную машину и толпу людей, окружавших место, где стоял ее автомобиль. Когда она подошла ближе, то увидела, что мусорная машина сильно подмяла передок ее небольшого легкового автомобиля. Теперь он мало напоминал автомобиль. Женщина бросила продукты и с криками бросилась к нему. Упала на колени и стала кричать: «За что? Почему я?». Из толпы вышла женщина, которая стала кричать на остальных людей: «Что вы оставили на бедную женщину!! Помогите кто-нибудь».

Вопросы: 1. Как вы можете оценить подобную реакцию со стороны женщины из толпы? 2. Могла ли она усугубить состояние пострадавшей? 3. Каким образом можно было бы построить взаимодействие с этой женщиной?

##### **№2**

Произошел обвал многоэтажного жилого дома. Многие люди оказались под завалами, в труднодоступных местах, спасатели ведут работы по спасению, однако это может занять длительное время.

Вопрос: Что в первую очередь должен делать психолог в этой ситуации?

##### **№3**

Дмитрий, 15 лет, находясь в оздоровительном лагере, пережил ситуацию, когда его друзья, отправившись на прогулку по озеру на лодке, утонули из-за внезапно начавшегося шторма. Лодке, где был Дмитрий, удалось подплыть близко к берегу, мальчик был спасен. Спустя 8 месяцев после трагедии мать беспокоится, что сын громко кричит во сне. Обсуждать события на озере он отказывается.

Вопросы: 1. Что, по-вашему мнению, происходит с подростком? 2. Какая психологическая помощь может быть оказана? 3. Определите мишени терапии и основные этапы работы над проблемой

**3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть»** (решать сложные задачи на основе приобретенных знаний и умений, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности):

#### **Вопросы к зачёту**

- 1) Психология экстремальных ситуаций: этапы становления и современное состояние.
- 2) Междисциплинарные исследования поведения человека в экстремальных ситуациях.
- 3) Проблема психологической реабилитации выживших в экстремальных ситуациях.
- 4) Теоретико-экспериментальные основы экстремально-психологической подготовки клинического психолога.
- 5) Экстремальные условия деятельности и психическое здоровье человека.
- 6) Психологическая устойчивость личности в экстремальных ситуациях.
- 7) Факторы, оказывающие влияние на адаптацию личности в экстремальных условиях.
- 8) Компетенции психолога-практика в экстремальных ситуациях.
- 9) Психологическая диагностика ПТСР в практике психологических служб экстренного реагирования.
- 10) Возможности современных телекоммуникационных технологий в решении задач психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.
- 11) Подходы к прогнозированию психологических последствий катастроф.
- 12) Мыслительные состояния человека в экстремальных условиях.

- 13) Волевые состояния человека в экстремальных условиях
- 14) Мотивационные состояния человека в экстремальных условиях.
- 15) Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях.
- 16) Социально-психологические и культуральные влияния на психические состояния в экстремальных ситуациях.
- 17) Механизмы психологической защиты как средства решения универсальных проблем адаптации.
- 18) Влияние психологических свойств на поведение и психологические состояния в экстремальных ситуациях.
- 19) Состояние одиночества.
- 20) Этапы развития стрессового расстройства.
- 21) Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций и состояний.
- 22) Основные признаки острого стрессового расстройства.
- 23) Способы (стратегии) совладения со стрессом.
- 24) Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной.
- 25) Типичные последствия экстремальных состояний
- 26) Классификации копинг – стратегий.
- 27) Субъекты экстремальной ситуации.
- 28) Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека
- 29) Сходства и различия психологии экстремальных ситуаций и состояний и психологии катастроф.
- 30) Условия возникновения фрустрации.
- 31) Факторы развития стрессовых состояний и последствий стресса.
- 32) Понятие и факторы стрессоустойчивости.
- 33) Сходства и различия психологии экстремальных ситуаций и состояний и психологии катастроф.
- 34) Психофизиологическое состояние жертв насилия.
- 35) Психофизиологическое состояние спасателей и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф. Радиационная («чернобыльская») паника
- 36) Чрезвычайная ситуация.
- 37) Психофизиологическое состояние в условиях боя.
- 38) Задачи психологии экстремальных ситуаций и состояний.
- 39) Группа эмоций, сопровождающих состояние потери.



**Справка**

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины  
Психология экстремальных ситуаций и состояний

---

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
	Кабинет экономики (уч. ком. №527)	Компьютеры (ноутбук) Мультимедийный проектор

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

**Лист регистрации изменений и дополнений на 2024-2025 учебный год  
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)  
ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ**

для студентов 3 курса,

специальность (направление подготовки): Клиническая психология  
форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании кафедры «15» мая 2024 г. (протокол № 10)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Евстифеева Е.А.

**Содержание изменений и дополнений**

№ п / п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1	И. Пояснительная записка, стр.3, абзац 1.	Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 Клиническая психология, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.	Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020г. № 683, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.	Дополнены дата и номер закона
2	И. Пояснительная записка, стр.5, п. 6, абзац 3	Итоговый контроль заключается в сдаче зачёта в 4 семестре.	Итоговый контроль заключается в сдаче зачёта в 6 семестре.	Изменён семестр итогового контроля дисциплины
3	И. Пояснительная записка, стр.4, п. 4, абзац 1.	Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе 52 часа, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 20 часов	4. Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе 50 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 22 часа самостоятельной работы обучающихся.	Перераспределение часов

		самостоятельной работы обучающихся.		
4	II. Учебная программа дисциплины, стр. 11, п. 2, Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*	Контактная работа обучающихся с преподавателем, семинары ИТОГО: 36; Всего часов на контактную работу: 52; Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету): 20	Контактная работа обучающихся с преподавателем, семинары ИТОГО: 34; Всего часов на контактную работу: 50; Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету): 22	Перераспределение часов
5	III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности и компетенций, стр. 12, п. 1, Структура рейтинговой (бальной) оценки успеваемости в течение семестра	Структура рейтинговой (бальной) оценки успеваемости в течение 4 семестра, по предмету «Психология экстремальных ситуаций и состояний» (табл.2).	Структура рейтинговой (бальной) оценки успеваемости в течение 6 семестра, по предмету «Психология экстремальных ситуаций и состояний» (табл.2).	Изменён семестр дисциплины
6	IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	<b>а) Основная литература:</b> <b>1.Александровский, Ю. А.</b> Катастрофы и психическое здоровье / Ю. А. Александровский. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 144 с. - ISBN 978-5-9704-5917-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" :	<b>а) Основная литература:</b> <b>1.Александровский, Ю. А.</b> Катастрофы и психическое здоровье / Ю. А. Александровский. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 144 с. - ISBN 978-5-9704-5917-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL	Обновлена основная и дополнительная литература

	<p>ины, стр. 15, п. 1</p>	<p>[сайт]. - URL :  <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459171.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459171.html</a>;</p> <p><b>б) Дополнительная литература:</b>  <b>2.Марченко, Б. И.</b>          Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2020. - 115 с. - ISBN 978-5-9275-3629-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/YUFU-2021080514.html">https://www.studentlibrary.ru/book/YUFU-2021080514.html</a></p> <p><b>3.Прохоров, А.</b>  <b>О.</b> Психология состояний : учебное пособие / Под ред. А. О. Прохорова. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 624 с. (Университетское психологическое образование) - ISBN 978-5-89353-337-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html</a></p> <p><b>4.Сидоров, П.</b>  <b>И.</b> Психология катастроф : учебное пособие для студентов вузов/ П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. - Москва : Аспект Пресс, 2008. - 414 с. - ISBN 978-5-7567-0486-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756704860.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756704860.html</a></p>	<p>:<a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459171.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970459171.html</a>  <b>2. Одинцова, М. А.</b> Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / Ма-рия Антоновна Одинцова, Елена Викторовна Самаль. – Москва : Юрайт, 2023. – 303 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9094-2. – URL : <a href="http://192.168.16.5/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/114384/default">http://192.168.16.5/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/114384/default</a>. – Текст : непосредственный.;</p> <p><b>б) Дополнительная литература:</b>  <b>1. Марченко, Б. И.</b>          Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2020. - 115 с. - ISBN 978-5-9275-3629-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/YUFU-2021080514.html">https://www.studentlibrary.ru/book/YUFU-2021080514.html</a></p> <p><b>2. Чувин, Б. Т.</b> Человек в экстремальной ситуации : учеб. пособие / Б. Т. Чувин. - Изд. 2-е, доп. - Москва : ВЛАДОС, 2019. - 352 с. (Безопасность жизнедеятельности) - ISBN 978-5-00136-047-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001360476.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001360476.html</a></p> <p><b>3. Котлярова, М.Н.</b> Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие для обучающихся по специальности Клиническая психология / Сост. Котлярова, М.Н. - Рязань : ООП УИТТиОП, 2021. - 168 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/20220430-22.html">https://www.studentlibrary.ru/book/20220430-22.html</a></p>	
7	IV. Учебно-методическое и	<p><b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети</b></p>	<p><b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети</b></p>	<p>Обновлен перечень ресурсов информации</p>

	<p>информационное обеспечение дисциплины, стр. 17, п. 3</p>	<p><b>«Интернет», необходимых для освоения дисциплины</b>  <b>Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://www.medinfo">http://www.medinfo</a> – Медицинская поисковая система для специалистов;  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://psylib.myword.ru">http://psylib.myword.ru</a> – Психологическая библиотека;  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> – Научная электронная библиотека;  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> – Университетская библиотека online;  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://flogiston.ru/">http://flogiston.ru/</a> – Флогистон:  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://www.psynavigator.ru">http://www.psynavigator.ru</a> – Психологический навигатор - психологический портал.  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://www.psychology.ru">http://www.psychology.ru</a> – Психология на русском языке  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://www.psycheya.ru/">http://www.psycheya.ru/</a> – Психея  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://www.medpsy.ru/">http://www.medpsy.ru/</a> – Медицинская психология в России  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <a href="http://www.childpsy.ru">http://www.childpsy.ru</a> – Детская психология</p>	<p><b>«Интернет», необходимых для освоения дисциплины</b>  <b>Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:</b>  Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (<a href="http://www.informuo.ru">www.informuo.ru</a>)  Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a></p>	<p>онно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины</p>
8	<p>IV. Учебное методическое и информационное обеспечение дисциплины, стр. 18, п. 5, пп. Тематика практических занятий</p>	<p>Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций 6 часов  Структура стресса и стрессоры 6 часов</p>	<p>Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций 5 часов  Структура стресса и стрессоры 5 часов</p>	<p>Уменьшены часы практической работы</p>
9	<p>Приложение № 1, Фонд оценочных средств</p>	<p>Профессиональная компетенция (ПК) – 9 (Готовность сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического</p>	<p>Профессиональная компетенция ПК – 9  1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать»:</p>	<p>Исправлены индикаторы</p>

<p>для проверки уровня сформированности и компетенций (части компетенций) при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, стр. 20,</p>	<p>благополучия и здоровья людей)  1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 9.1 (интегральное содержание нарративов качества жизни;  2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 9.2 (внедрять инновационные методики в различных областях профессиональной практики)  3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 9.3 (навыками разработки и реализации инновационных стратегий управления человеческими ресурсами)</p>	<p>2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь»:  3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть»:</p>	
--	--	---	--

