

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.03.2026 19:32:54  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



**Образовательное частное учреждение высшего образования**

**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ЛОГОПЕДИИ**

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора международного  
института психологии и логопедии

\_\_\_\_\_/О.С. Ефимова/

«19» декабря 2025 г

**Рабочая программа дисциплины  
Психология экстремальных ситуаций**

**Укрупненная группа специальностей  
37.00.00 Психологические науки**

**Направление подготовки 37.03.01 Психология  
(уровень бакалавриат)**

**Направленность (профиль):  
«Консультативная психология и психодиагностика»**

**Форма обучения: очная**

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Психология экстремальных ситуаций». Направление подготовки [37.03.01](#) Психология, направленность (профиль): «Консультационная психология и психодиагностика» / сост. О.С.Ефимова. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова. – 34 с.

Рабочая программа дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки [37.03.01](#) Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 и Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 года N 716н (зарегистрирован в Минюсте России 18 октября 2023 года, регистрационный N 75620), Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года N 514н (зарегистрирован в Минюсте России 18 августа 2015 года, регистрационный N 38575).

Разработчики:	<u>О.С.Ефимова, к.псих.н.,доцент</u> <u>Лебедева Наталья Васильевна, кандидат</u>
Ответственный рецензент:	<u>психологических наук, доктор педагогических наук,</u> <u>профессор РЭУ им. Г.В. Плеханова, ведущий эксперт в</u> <u>области психологии социальной работы</u> <i>(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)</i>

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей психологии и педагогики от 19.12.2025 протокол № 5.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / О.С.Ефимова, к.псих.н.,доцент

(подпись)

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_ / О.Е. Степкина  
(подпись)

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций обучающегося как способности и готовности продуктивно решать профессиональные задачи на основе знания и опыта в сфере психологии экстремальных ситуаций.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- сформировать систему знаний в сфере психологии экстремальных ситуаций;
- сформировать умения применять знания и опыт в сфере психологии экстремальных ситуаций для решения профессиональных задач;
- развивать у обучающихся навыки самообразовательной деятельности в сфере теории и практики в сфере психологии экстремальных ситуаций.

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p><b>ИУК-1.1.</b> Знает теоретические основы осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач</p> <p><b>ИУК-1.2.</b> Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач; анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</p> <p><b>ИУК-1.3.</b> Владеет навыками осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач; критической оценки надежности источников информации; владеет опытом практических действий в области системного анализа проблемных ситуаций различного генезиса</p>
ПК-1	Способен осуществлять выявление первичных запросов граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью, и ранжирование тем консультирования	<p><b>ПК-1.1. Знать:</b>                      Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования                      Требования по защите персональных данных при обработке информации                      Основные понятия и положения психодиагностики                      Психодиагностические и методы, предназначенные для диагностики интересов, склонностей, способностей, особенностей личности и профессионально важных качеств                      Методы диагностики стресса, трудностей социальной, профессиональной и личностной адаптации</p> <p><b>ПК-1.2. Уметь:</b>                      Выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости                      Выявлять приоритетные темы психологического консультирования                      Выявлять причины для направления граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам</p>

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
		Выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью
ПК-21	Способен осуществлять оценку и обеспечение психологической безопасности граждан в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи	<p><b>ПК-21.1. Знать:</b>  Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования  Теорию процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования  Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы  Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфику их применения  Способы обеспечения психологической безопасности граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов  Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы</p> <p><b>ПК-21.2. Уметь:</b>  Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий</p>
ПК-23	Способен оказывать консультационную психологическую помощь гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс	<p><b>ПК-23.1. Знать:</b>  Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования  Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования  Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы  Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфику их применения  Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса  Условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм  Виды ограничений к применению методов психологического консультирования</p> <p><b>ПК-23.2. Уметь:</b>  Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний  Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса  Соблюдать конфиденциальность в отношении полученной информации</p>

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)</b>
		Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса

### **Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» изучается в 6 семестре, относится к Блоку Б.1 «Дисциплины (модули)», «Часть, формируемая участниками образовательных отношений».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е.

### **Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)**

#### **Трудоемкость дисциплины и виды учебной нагрузки**

##### **на очной форме обучения**

з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
6 семестр							
4	144	32	64		39		9 Зачет

#### **Тематический план дисциплины**

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
6 семестр						
<b>РАЗДЕЛ 1. Экстремальная психология как область науки и практики</b>						
Тема 1.1. Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний	7	10	6			23
Тема 1.2. Влияние экстремальных ситуаций на психику	7	10	6			23
<b>РАЗДЕЛ 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика</b>						
Тема 2.1. Экстремальные состояния	5	10	6			21
Тема 2.2. Стресс как основная составляющая	5	10	6			21

экстремальных состояний						
<b>РАЗДЕЛ 3. Прикладные основы экстремальной психологии</b>						
Тема 3.1. Методы оказания экстренной психологической помощи	5	12	8			25
Тема 3.2. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях и в условиях хронического стресса	5	12	7			24
Зачет					9	9
Итого по дисциплине	32	64	39		9	144

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
<b>РАЗДЕЛ 1. Экстремальная психология как область науки и практики</b>		
<b>1</b>	Тема 1.1. Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний	Предметная область психологии экстремальных ситуаций и состояний. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Задачи и основные направления практической деятельности психолога в экстремальной ситуации и при работе с пациентом, находящемся в экстремальном состоянии. Понятия «катастрофа», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «стресс», «травматический стресс», «психическая травма», «экстремальное состояние», «кризисное состояние». Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Субъекты экстремальной ситуации. Понятие экстремальной ситуации. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
<b>2</b>	Тема 1.2. Влияние экстремальных ситуаций на психику	Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на формирование экстремального состояния. Классификация экстремальных психических состояний жертв чрезвычайных ситуаций. Адаптивные и дезадаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Групповое поведение людей в чрезвычайной ситуации. Методы и технологии

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
		<p>управленческого воздействия на людей в экстремальных условиях. Этиология, эпидемиология, классификация, клинические проявления и диагностические критерии расстройств, связанных со стрессом: острой реакции на стресс, посттравматического стрессового расстройства, расстройства приспособительных реакций. Клинические проявления и диагностические критерии стойкого изменения личности после переживания катастрофы. Особенности постстрессовых расстройств у участников боевых действий, жертв насилия, детей. Психологические методы оценки экстремального и постстрессового состояния у взрослых и детей. Основные принципы и методы психокоррекции и психотерапии постстрессовых расстройств. Правовые и организационные аспекты деятельности психолога, алгоритм оказания психологической помощи лицам, переживающим/пережившим экстремальное состояние.</p>
<b>РАЗДЕЛ 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика</b>		
3	Тема 2.1. Экстремальные состояния	<p>Варианты классификации экстремальных ситуаций. Ограничения типологии экстремальных ситуаций, основанной на типологии чрезвычайных ситуаций. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС. Экстремальные ситуации мирного времени. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация. Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева, П.И. Сидоров и др.). Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника. Понятие и виды страха. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину). Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Динамика развития экстремальных состояний.</p>
4	Тема 2.2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний	<p>Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса. Эмоциональные субсиндромы стресса. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию». Основные признаки ОСР: непродолжительность (от нескольких часов до нескольких суток); наличие тревоги, гнева, страха, гиперактивности, апатии; наличие непосредственной связи между травматическим событием и симптомом. Этапы развития ОСР: неопределенность</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
		и шок; субъективное облегчение и конструктивное приспособление к ситуации; утяжеление состояния; примирение со сложившейся ситуацией (в идеале – принятие ситуации и конструктивная проработка травматического опыта). Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство». Теоретические модели ПТСР. Причины развития травматического стресса. Факторы и группы риска развития ПТСР. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства. Формы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.
<b>РАЗДЕЛ 3. Прикладные основы экстремальной психологии</b>		
5	Тема 3.1. Методы оказания экстренной психологической помощи	Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гнев, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Роль саморегуляции в профилактике возникновения экстремальных состояний. Роль саморегуляции в коррекции экстремальных состояний. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.
6	Тема 3.2. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях и в условиях хронического стресса	Профотбор в «экстремальных» профессиях. Эффективность профессионального взаимодействия. Хронический стресс и профессиональные деформации и деструкции у специалистов экстремальных видов деятельности и представителей профессий, связанных с интенсивным общением с людьми. Принципы их профилактики и реабилитации специалистов.

### **Занятия семинарского типа (Практические занятия)**

Общие рекомендации по подготовке к практическим занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с

целью осознания задач занятия. Работа во время проведения занятия семинарского типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

## **6 семестр**

**Тема № 1.1.** Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний

**Семинары 1-3**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Предметная область психологии экстремальных ситуаций и состояний.
2. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.
3. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.
4. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.
5. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
6. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители.
7. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов.
8. Задачи и основные направления практической деятельности психолога в экстремальной ситуации и при работе с пациентом, находящемся в экстремальном состоянии.
9. Понятия «катастрофа», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «стресс», «травматический стресс», «психическая травма», «экстремальное состояние», «кризисное состояние».
10. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС).
11. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.

**Тема № 1.2.** Влияние экстремальных ситуаций на психику

**Семинары 4-6**

**Вопросы для обсуждения**

1. Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на формирование экстремального состояния.
2. Классификация экстремальных психических состояний жертв чрезвычайных ситуаций.
3. Адаптивные и дезадаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию.
4. Групповое поведение людей в чрезвычайной ситуации.
5. Методы и технологии управленческого воздействия на людей в экстремальных условиях.
6. Клинические проявления и диагностические критерии стойкого изменения личности после переживания катастрофы.
7. Особенности постстрессовых расстройств у участников боевых действий, жертв насилия, детей.
8. Психологические методы оценки экстремального и постстрессового состояния у взрослых и детей.
9. Основные принципы и методы психокоррекции и психотерапии постстрессовых расстройств.
10. Правовые и организационные аспекты деятельности психолога, алгоритм оказания психологической помощи лицам, переживающим/пережившим экстремальное состояние.

**Тема № 2.1.** Экстремальные состояния

**Семинары 7-11**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.
2. Понятие экстремального состояния.
3. Основные параметры психических состояний.
4. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева, П.И. Сидоров и др.).
5. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
6. Понятие и виды страха.
7. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину).
8. Понятие и формы аффекта.
9. Последствия аффективных состояний.
10. Понятие и виды паники.
11. Механизм развития паники.
12. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
13. Динамика развития экстремальных состояний.

**Тема № 2.2.** Стресс как основная составляющая экстремальных состояний  
**Семинары 12-16**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.).
2. Когнитивная составляющая стресса.
3. Виды стресса.
4. Стадии развития стресса.
5. Эмоциональные субсиндромы стресса.
6. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний.
7. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.
8. Уровни реакции человека на стресс.
9. Понятие стрессоустойчивости.
10. Факторы стрессоустойчивости человека.
11. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию».
12. Основные признаки ОСР.
13. Этапы развития ОСР
14. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
15. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
16. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство».
17. Теоретические модели ПТСР.
18. Причины развития травматического стресса.
19. Факторы и группы риска развития ПТСР.
20. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства. Формы ПТСР.
21. Диагностические критерии ПТСР.
22. Направления реабилитации ПТСР.

**Тема № 3.1.** Методы оказания экстренной психологической помощи  
**Семинары 17-20**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.

2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
3. Задачи оказания экстренной психологической помощи.
4. Помощь при страхе.
5. Помощь при тревоге.
6. Помощь при плаче.
7. Помощь при истерике.
8. Помощь при апатии.
9. Помощь при чувстве вины и стыда.
10. Помощь при двигательном возбуждении.
11. Помощь при нервной дрожи.
12. Помощь при гневе, злости, агрессии.
13. Самопомощь при острых реакциях на стресс.
14. Роль саморегуляции в профилактике возникновения экстремальных состояний.
15. Роль саморегуляции в коррекции экстремальных состояний.
16. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

**Тема № 3.2.** Профессиональная деятельность в экстремальных условиях и в условиях хронического стресса

**Семинары 21-23**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Профотбор в «экстремальных» профессиях.
2. Эффективность профессионального взаимодействия.
3. Хронический стресс и профессиональные деформации и деструкции у специалистов экстремальных видов деятельности и представителей профессий, связанных с интенсивным общением с людьми.
4. Принципы их профилактики и реабилитации специалистов.

**Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Наряду с чтением лекций и проведением семинарских занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы бакалавра. Формы самостоятельной работы обучающихся могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

**Самостоятельная работа**

Наименование разделов, тем	Используемые образовательные технологии
<p><b>РАЗДЕЛ 1. Экстремальная психология как область науки и практики</b>  Тема 1.1. Введение в психологию экстремальных ситуаций и состояний  Тема 1.2. Влияние экстремальных ситуаций на психику</p>	<p>усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции;  - выполнение устных упражнений;  - выполнение письменных упражнений и практических работ;  - выполнение творческих работ;  - участие в проведении научных экспериментов, исследований;</p>

<p><b>РАЗДЕЛ 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика</b>          Тема 2.1. Экстремальные состояния          Тема 2.2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний</p>	<p>усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции;          - выполнение устных упражнений;          - выполнение письменных упражнений и практических работ;          - выполнение творческих работ;          - участие в проведении научных экспериментов, исследований;</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 3. Прикладные основы экстремальной психологии</b>          Тема 3.1. Методы оказания экстренной психологической помощи          Тема 3.2. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях и в условиях хронического стресса</p>	<p>усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции;          - выполнение устных упражнений;          - выполнение письменных упражнений и практических работ;          - выполнение творческих работ;          - участие в проведении научных экспериментов, исследований;</p>

### Практикум

#### *Кейсы*

##### *Задание 1*

Подросток на протяжении длительного времени подвергается в школе травле, насмешкам, угрозами и физической агрессии (буллинг). Опишите стратегии выхода из данной ситуации и Ваши рекомендации подростку, который подвергся травле в школе.

Ответ:

В качестве стратегии может быть предложен следующий алгоритм действий:

- разговор в отдельности с каждой из конфликтующих сторон, определение отношений друг к другу, причин буллинга, взаимных претензий;
- согласование с каждой из сторон пути решения проблемы, время и места взаимной встречи;
- организация и проведение совместной встречи с обеими конфликтующими сторонами, высказывание (в спокойной форме) взаимных претензий, выработка стратегии бесконфликтного поведения, отговаривание соглашения о бесконфликтном поведении и санкций в случае их нарушения.

Рекомендации для подростка, подвергающегося травле в школе:

- не нужно провоцировать обидчиков;
- проговорить проблему со значимым взрослым;
- общаться с обидчиками в спокойном и уверенном тоне;
- постараться найти поддержку и прийти к комиксу;
- не применять силу и угрозу при решении конфликтов;
- обратиться к психологу или медиатору который поможет решить сложившуюся ситуацию.

##### *Задание 2*

На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что с мужем происходит. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: складывается ощущение, что мужу все безразлично, как будто нет никаких чувств, часто подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; мужу бывает трудно сосредоточиться, особенно если ситуация важна для него; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение — у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в

прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

- а) Исходя из полученной информации, предположите, что происходит с мужем клиентки?  
б) В чем будут заключаться основные направления работы с таким пациентом?

Ответ:

А) в данном случае можно говорить о том, что у мужа наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство после участия в боевых действиях.

Б) работа с данным клиентом может заключаться в следующем:

1. Диагностика синдрома социально-психологической дезадаптации у военнослужащего (психоэмоционального состояния на «гражданке», используемых стратегий адаптации, поведения) на основании результатов психодиагностики индивидуальных особенностей военнослужащего.

2. Психологическое консультирование (индивидуальное и семейное). В индивидуальных беседах необходимо дать военнослужащим возможность высказать все наболевшее, проявляя заинтересованность их рассказом. Затем целесообразно разъяснить, что переживаемое ими состояние — временное, оно присуще всем, кто принимал участие в боевых действиях. Очень важно, чтобы они почувствовали понимание и увидели готовность помочь им со стороны не только специалистов, но и близких, родных. Мощным средством психологической реабилитации является искреннее проявление понимания и терпения к проблемам лиц, переживших психотравматические военные условия. Отсутствие такого понимания и терпения со стороны близких приводит порой к трагическим последствиям.

3. Психокоррекционная работа. Психологическая коррекция или психокоррекция — это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют оптимальной модели (норме). Квалифицированная психотерапевтическая помощь необходима тем военнослужащим, у которых отмечаются резко выраженные и запущенные нарушения адаптации (депрессия, алкоголизм, девиантное поведение и т. д.).

4. Обучение навыкам саморегуляции (приемам снятия напряженности с помощью релаксации, аутотренинга и другим методам).

5. Социально-психологические тренинги с целью повышения адаптивности военнослужащего и его личностного развития.

6. Помощь в профессиональном самоопределении, профориентация в целях переобучения и последующего трудоустройства.

Модель психологической реабилитации:

1. Взаимная адаптация психолога и пациента.
2. Обучение пациента навыкам саморегуляции.
3. Катарсический этап (повторное переживание).
4. Обсуждение наиболее типичных форм поведения. На примере жизненных ситуаций.
5. Апробирование новых навыков поведения через игру.

### *Задание 3*

К Вам обратилась женщина, имеющая 8-ми летнюю дочь. Ситуация в семье напряженная, т.к. недавно стало известно, что дедушка ребенка, проживающий в этой же семье, имел неоднократные сексуальные контакты с ребенком (оральный секс).

Что Вы можете порекомендовать женщине:

- а) Какую выбрать стратегию поведения с дедушкой ребенка?  
б) Как вести себя с ребенком?

Ответ:

а) дедушку нужно переселить, то есть травмирующий фактор для ребенка должен быть исключен. При этом стоит также учитывать что с дедушкой будут работать правоохранительные органы и лишнее внимание ребенку в данный момент не нужно.

б) 1. Нельзя впадать в панику, особенно при ребенке, и говорить, что жизнь кончена.

2. Ни в коем случае нельзя делать вид, что ничего не произошло.

3. С ребенком надо поговорить, дать ему выговориться, но не сводить все к тому, что все

нормально.

4. Нельзя срывать на ребенке или говорить, что он сам виноват.

5. Нельзя задавать вопросы типа: «Почему ты не убежал?», «Почему ты туда пошел?» и прочее.

6. Не надо заниматься самобичеванием, считать себя плохим родителем и казнить за то, что не уберег ребенка или неправильно воспитал.

#### *Задание 4*

Клиника, в которой Вы работаете, сотрудничает с хосписом. Вас попросили проконсультировать пациента хосписа, который не так давно там находится и недавно стал вести себя агрессивно.

Какие методы работы Вы выберете?

Ответ:

Возможно у клиента проявляется так называемый Феномен конфликта и борьбы с судьбой”. Пациенту необходима помощь в проживании борьбы, так называемое “пребывание вместе”. Больному необходимо найти себя в конце своей жизни, быть собой, и психолог создает условия для аутентичного проявления пациента

1. При беседе с возбужденным психотическим пациентом (особенно с параноидным бредом) не следует делать в его присутствии какие-либо записи. Присутствие, как минимум, еще одного сотрудника — обязательно.

2. Следует вести себя уверенно, спокойно и доброжелательно по отношению к больному. Не допустимы угрозы, грубость, насмешки и фамильярность, как в адрес больного, так и его родственников. Подобное поведение со стороны персонала может спровоцировать или усилить агрессивную реакцию со стороны пациента (особенно в отношении определенных категорий больных) .

3. В начале беседы с возбужденным пациентом для установления контакта лучше задать нейтральные вопросы отвлекающего характера от конфликтной ситуации, например, «хочет ли он сейчас покурить», «можно ли ему сейчас измерить давление».

4. Не следует спорить и разубеждать пациента, нужно проявлять достаточно эмпатии к его состоянию, вместе с тем нельзя безоговорочно соглашаться со всеми его претензиями и обидами.

#### *Задание 5*

В результате авиакатастрофы погибли 127 человек и 7 членов экипажа. Родственники погибших оповещены. Вас пригласили для работы с родственниками погибших. Перечислите возможные методы работы с родственниками погибших в авиакатастрофе людей?

Ответ:

1 Психологическое сопровождение пострадавших в самолете и в аэропорту.

2 Психологическое сопровождение пострадавших на месте авиакатастрофы. Основными методами психологической работы в данной ситуации, можно определить как: психологическая поддержка; борьба с вновь возникающими негативными переживаниями и профилактика развития посттравматического стрессового расстройства. Наиболее эффективными методами психологического воздействия были: эмпатийное слушание, искренность в проявлении психологами своих чувств и простота психологического воздействия (телесные прикосновения, дыхательная гимнастика).

#### *Задание 6*

В чем основное отличие стресса от дистресса?

Ответ:

Под действием стрессоров различного рода сегодня к человеку приходят эмоциональные встряски на каждом шагу. Если он их успешно проходит, «побеждает» стрессовую ситуацию, то навык сопротивляться стрессогенным факторам только растет, адаптивность повышается. Но если механизмы неэффективны или энергетические запасы истощены, то на место полезного стресса приходит дистресс. Его симптомы – усталость, раздражительность, ослабление влечения в половой сфере, головные боли, даже странности вроде беспричинного смеха или неожиданно

возросшей потребности к острому или сладкому – заслуживают внимания, чтобы найти причину деструктивного стресса, которому без проработки свойственно только усиливаться.

### Задание 7

При ситуации теракта в метро школьники, из ближайшей к метро школы, стали непосредственными свидетелями происходящих событий. Они видели разрушенные стены, искалеченных людей и работу спасателей. Директор школы попросил психологов придти в школу и помочь детям справиться с ситуацией. Дети задавали много вопросов, относительно происшедших событий, плакали, говорили, что им страшно ездить в метро. В чем будет заключаться работа психолога в данной ситуации? Опишите основные методы работы с детьми, получившими травму?

Ответ:

Работа психолога в данной ситуации будет направлена на воздействие психотравмирующего фактора. Сначала нужно обеспечить безопасность ребенку и снизить риск повторения травмирующих ситуаций.

Основные методы работы с детьми получившими травму:

1. Основные усилия должны быть направлены на формирование у ребенка чувства безопасности во взаимодействии (проявление позитивного отношения, внимание к его переживаниям потребностям, снижение тревожности за счет того, что специалист объясняет весь процесс взаимодействия). Работа должна быть регулярной и постоянной (в противовес картины мира ребенка с непостоянствами, нестабильностью, ненадежностью)

2. После установления доверительных отношений ребенок может начать проверять их, проявляя гнев, агрессию, другие негативные реакции и ожидая отрицательного отношения к себе. Важно дать понять ребенку, что как бы он не поступал, его не отвергнут, но и не допустят насильственных действий. Обсуждение таких моментов позволяет сформировать более позитивные ожидания и достичь изменений в общении ребенка с окружающими.

3. После проведения диагностических процедур ребенок может воспринять прекращение работы как подтверждение того, что его рано или поздно бросят. Психологу необходимо убедить ребенка в том, что это только завершение очередного этапа работы и того, что он достиг каких-либо успехов, а не тем, что он как-то неправильно ведет себя.

4. Специалисту необходимо помнить то, что дети могут не иметь достаточного запаса слов для выражения своих переживаний, поэтому необходимо помочь ребенку обучиться распознаванию эмоций. Психолог может сам называть их.

## 5.1. Примерная тематика эссе<sup>1</sup>

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Типология экстремальных ситуаций.
3. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
4. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
5. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
6. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями.
7. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
8. Психология терроризма.
9. Экстремальное состояние: понятие и основные параметры.
10. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.
11. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации.

<sup>1</sup> Перечень тем не является исчерпывающим. Обучающийся может выбрать иную тему по согласованию с преподавателем.

12. Понятие тревоги и страха. Тревожный ряд.
13. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.
14. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
15. Динамика развития экстремальных состояний.
16. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний: понятие, виды, динамика.
17. Теории стресса.
18. Факторы развития стресса (сравнение различных подходов).
19. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
20. Копинг-поведение и защитные механизмы как формы совладания со стрессом.
21. Понятие и основные признаки острого стрессового расстройства.
22. Динамика развития ОСР.
23. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
24. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Теоретические модели ПТСР.
25. Факторы и группы риска развития ПТСР. Формы ПТСР.
26. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.

## **5.2. Примерный перечень тем докладов/рефератов <sup>2</sup>**

### ***Темы докладов/рефератов:***

1. Предмет, цель и задачи психологии экстремальных ситуаций и состояний.
2. Понятия «экстремальная ситуация» и «экстремальное состояние», факторы экстремальности.
3. Чрезвычайная ситуация: понятие и классификации.
4. Субъекты экстремальных ситуаций.
5. Стресс: исторические и современные представления о содержании понятия, критерии систематизации и виды.
6. Объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации.
7. Бессознательные механизмы совладания со стрессом (психические защиты).
8. Копинг-стратегии: понятие, отечественные и зарубежные систематизации.
9. Ресурсы устойчивости к экстремальным ситуациям и совладания со стрессом.
10. Факторы развития и компенсации психических расстройств во время чрезвычайных ситуаций, при проведении спасательных работ, на отдаленном этапе чрезвычайной ситуации.
11. Этапы психической адаптации и дезадаптации в измененных условиях существования.
12. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.
13. Психология паники: понятие, источники, виды.
14. Принципы диагностики экстремальности ситуации.
15. Методы и технологии управленческого воздействия на паническое поведение.
16. Цели и принципы оказания психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.
17. Методы психологической помощи во время психотравмирующего события или в ближайшее время после него.
18. Методы психологической помощи лицам, пережившим психотравмирующие события, на отдаленных этапах (работа с травмой).
19. Критерии дифференциации непатологических и патологических реакций психики на травмирующее воздействие экстремальной ситуации.
20. Критерии диагностики и клиническая картина острой реакции на стресс (по МКБ-10).
21. Критерии диагностики и клиническая картина посттравматического стрессового расстройства (по МКБ-10).
22. Критерии диагностики и клиническая картина расстройства приспособительных реакции (по МКБ-10).

<sup>2</sup> Перечень тем докладов/рефератов не является исчерпывающим. Обучающийся может выбрать иную тему по согласованию с преподавателем.

23. Критерии диагностики и клиническая картина стойких изменений личности после переживания катастрофы (по МКБ-10).
24. Использование опросников в диагностике экстремальных состояний.
25. Проективная диагностика экстремальных состояний.
26. Особенности проявления и психологической диагностики ПТСР у детей.
27. Этапы оказания экстренной психологической помощи лицам, находящимся в экстремальном или кризисном состоянии.
28. Кризисные ситуации и состояния, виды кризисов.
29. Нормативно-возрастные психологические кризисы.
30. Индивидуальные кризисы: этиология, классификация.
31. Психологическая помощь семье, переживающей кризис: цели, этапы, мишени коррекции.
32. Общие симптомы и фазы переживания горя. Понятие «нормального горя».
33. Патологическое переживание горя.
34. Психологические особенности переживания горя в детском возрасте.
35. Психологическая и психотерапевтическая помощь на разных стадиях переживания утраты.
36. Психологическая помощь ребенку, переживающему горе.
37. Суицид: понятие и типология суицидального поведения, факторы суицидального риска.
38. Индикаторы суицидального риска: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные.
39. Возрастные аспекты суицидального поведения.
40. Использование опросников в психологической диагностике суицидального риска.
41. Проективная психодиагностика суицидального риска.
42. Психологическая специфика осуществления профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Психологическая диагностика интеллекта, эмоциональной и мотивационной сфер в профессиональном отборе специалистов профессий экстремального профиля.
43. Социально-психологическая специфика внутригруппового взаимодействия в профессиональных группах представителей экстремальных профессий. Психологическая диагностика лидерских и коммуникативных качеств личности в профессиональном отборе специалистов профессий экстремального профиля.
44. Категория «профессиональная деформация» в психологии. Факторы, влияющие на возникновение профессиональных деформаций у представителей профессий экстремального профиля.
45. Профилактика профессиональных деструкций у представителей профессий экстремального профиля.
46. Последствия профессиональных деформаций у представителей профессий экстремального профиля.
47. Характеристика синдрома эмоционального выгорания.
48. Психологические основы ведения переговоров с террористами: этапы и правила.
49. «Психологический портрет» личности террориста: основные характеристики и мотивы.
50. Синдром идентификации заложника («Стокгольмский синдром»).
51. Психологический портрет личности террориста.
52. Социально-психологическая специфика этапов взаимодействия террористов и заложников.

### **5.3. Примерная тематика контрольных работ**

Тема контрольной работы

#### **Вариант 1**

1. Стресс: исторические и современные представления о содержании понятия, критерии систематизации и виды.
2. Методы и технологии управленческого воздействия на паническое поведение.
3. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).

## **Вариант 2**

1. Методы психологической помощи во время психотравмирующего события или в ближайшее время после него.
2. Методы психологической помощи лицам, пережившим психотравмирующие события, на отдаленных этапах (работа с травмой).
3. Критерии дифференциации непатологических и патологических реакций психики на травмирующее воздействие экстремальной ситуации.

## Вариант А

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 Б

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.

## **Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

### **6.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств), представленные в таблице

<b>Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой</b>	<b>Типовые вопросы и задания</b>	<b>Примеры тестовых заданий</b>
<b>УК-1</b>		
УК-1.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
УК-1.3.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ПК-1</b>		
<b>ПК-1</b>	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ПК-1</b>	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ПК-21</b>		

<b>ПК-21</b>	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ПК-21</b>	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ПК-23</b>		
<b>ПК-23</b>	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ПК-23</b>	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

## **6.2. Типовые вопросы и задания**

### **Перечень вопросов**

1. Предметная область психологии экстремальных ситуаций и состояний.
2. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.
3. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.
4. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.
5. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
6. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители.
7. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов.
8. Задачи и основные направления практической деятельности психолога в экстремальной ситуации и при работе с пациентом, находящемся в экстремальном состоянии.
9. Понятия «катастрофа», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «стресс», «травматический стресс», «психическая травма», «экстремальное состояние», «кризисное состояние».
10. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС).
11. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
12. Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на формирование экстремального состояния.
13. Классификация экстремальных психических состояний жертв чрезвычайных ситуаций.
14. Адаптивные и дезадаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию.
15. Групповое поведение людей в чрезвычайной ситуации.
16. Методы и технологии управленческого воздействия на людей в экстремальных условиях.
17. Клинические проявления и диагностические критерии стойкого изменения личности после переживания катастрофы.
18. Особенности постстрессовых расстройств у участников боевых действий, жертв насилия, детей.
19. Психологические методы оценки экстремального и постстрессового состояния у взрослых и детей.
20. Основные принципы и методы психокоррекции и психотерапии постстрессовых расстройств.
21. Правовые и организационные аспекты деятельности психолога, алгоритм оказания психологической помощи лицам, переживающим/пережившим экстремальное состояние.
22. Варианты классификации экстремальных ситуаций. Ограничения типологии экстремальных ситуаций, основанной на типологии чрезвычайных ситуаций.
23. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
24. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС.
25. Экстремальные ситуации мирного времени.
26. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная

ситуация.

27. Понятие экстремального состояния.
28. Основные параметры психических состояний.
29. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева, П.И. Сидоров и др.).
30. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
31. Понятие и виды страха.
32. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину).
33. Понятие и формы аффекта.
34. Последствия аффективных состояний.
35. Понятие и виды паники.
36. Механизм развития паники.
37. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
38. Динамика развития экстремальных состояний.
39. Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.).
40. Когнитивная составляющая стресса.
41. Виды стресса.
42. Стадии развития стресса.
43. Эмоциональные субсиндромы стресса.
44. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний.
45. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.
46. Уровни реакции человека на стресс.
47. Понятие стрессоустойчивости.
48. Факторы стрессоустойчивости человека.
49. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию».
50. Основные признаки ОСР.
51. Этапы развития ОСР
52. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
53. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
54. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство».
55. Теоретические модели ПТСР.
56. Причины развития травматического стресса.
57. Факторы и группы риска развития ПТСР.
58. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства. Формы ПТСР.
59. Диагностические критерии ПТСР.
60. Направления реабилитации ПТСР.
61. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
62. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
63. Задачи оказания экстренной психологической помощи.
64. Помощь при страхе.
65. Помощь при тревоге.
66. Помощь при плаче.
67. Помощь при истерике.
68. Помощь при апатии.
69. Помощь при чувстве вины и стыда.
70. Помощь при двигательном возбуждении.
71. Помощь при нервной дрожи.
72. Помощь при гневе, злости, агрессии.
73. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

74. Роль саморегуляции в профилактике возникновения экстремальных состояний.
75. Роль саморегуляции в коррекции экстремальных состояний. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.
76. Дать развернутое описание порядка осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для решения поставленных задач.
77. Провести анализ любой проблемной ситуации как системы, выявляя ее составляющие и связи между ними.
78. Привести критерии критической оценки надежности источников информации.
79. Дать развернутое описание принципов практических действий в области системного анализа проблемных ситуаций различного генезиса.
80. Перечислить закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций.
81. Раскрыть признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи.
82. Охарактеризовать современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды.
83. Перечислить приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития.
84. Раскрыть суть теории и методов предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причины возникновения, методов предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива.
85. Дать характеристику основам возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе.
86. Перечислить превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии).
87. Указать принципы планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.
88. Дать характеристику методам разработки психологических рекомендаций по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе.
89. Описать принципы подготовки рекомендаций педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды.
90. Указать порядок проведения мероприятий по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде.
91. Охарактеризовать критерии выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер.
92. Дать описание порядку планирования и реализации совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения.
93. Указать порядок разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, описать критерии оценки результатов их применения.
94. Дать характеристику методам разработки рекомендаций субъектам образовательного

процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию).

95. Дать характеристику методам разработки рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении.
96. Указать принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).
97. Указать принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).
98. Дать характеристику современным теориям формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
99. Перечислить методы коррекции социально-психологического климата, урегулирования конфликтов.
100. Указать признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи.
101. Охарактеризовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с возрастными нормами их развития.
102. Раскрыть суть теории и методов предотвращения «профессионального выгорания» специалистов.
103. Дать характеристику основам возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе.
104. Перечислить типичные случаи возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива.
105. Указать теории профессиональной и социально-психологической адаптации, методы и способы обеспечения их эффективности.
106. Описать принципы планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации.
107. Указать принципы создания и поддержания в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития и формирования личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.
108. Перечислить приемы и методы, способствующие созданию благоприятного психологического климата в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность.
109. Описать принципы разработки рекомендаций по созданию и поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни обучающихся.
110. Указать критерии подготовки рекомендаций педагогам, преподавателям, родителям (законным представителям), воспитателям и работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период.
111. Раскрыть принципы эффективного взаимодействия с педагогами и другими специалистами образовательной организации по вопросам развития обучающихся в ведущей для возраста деятельности.
112. Раскрыть методы выявления условий, затрудняющих становление и развитие личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

113. Охарактеризовать методы профилактической работы с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.
114. Перечислить принципы разработки предложений по формированию берегающих здоровье образовательных технологий, здорового образа жизни.
115. Перечислить принципы разработки рекомендаций родителям (законным представителям) по вопросам психологической готовности к переходу на следующий уровень образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.
116. Указать принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).
117. Дать краткую характеристику отечественной и зарубежной социальной психологии (современные направления, актуальные проблемы, методы работы).
118. Описать суть психологии кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психологии горя, потери, утраты.
119. Описать суть психологии экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия).
120. Описать суть психологии малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе).
121. Описать суть психологии семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений.
122. Описать суть психологии зависимости, аддикций, девиантологии.
123. Раскрыть возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни.
124. Дать подробную характеристику современным направлениям молодежного движения (виды молодежных групп, их интересы, занятия и способы проведения свободного времени).
125. Перечислить и описать проблемы социализации (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи).
126. Указать особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации.
127. Перечислить типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.).
128. Раскрыть инфраструктуру муниципального образования, ресурсы местного сообщества для поддержки отдельных лиц и социальных групп.
129. Описать технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации; основы психологического консультирования (виды, формы, методы).
130. Охарактеризовать основы организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия).
131. Представить принципы взаимодействия с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам.
132. Описать порядок организации психологического сопровождения клиентов, нуждающихся в психологической помощи.
133. Перечислить принципы оказания психологической поддержки клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций.
134. Раскрыть принцип создания социально-психологической сети для психологической поддержки клиентов.
135. Указать способы и методы оказания психологического воздействия на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм.
136. Перечислить психологические технологии для преодоления клиентами

- трудностей социализации и обосновать применение одной из них на примере.
137. Описать принципы и порядок ведения психологической просветительской деятельности среди населения.
  138. Указать способы и принципы взаимодействия с другими работниками, органами и организациями социальной сферы по вопросам поддержки лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию.
  139. Указать принципы и порядок разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.
  140. Указать принципы и порядок разработки программ групповой работы по психологической поддержке клиентов.
  141. Указать принципы и порядок разработки программ оказания психологической помощи членам социальных групп, попавших в трудную жизненную ситуацию, с участием специалистов на межведомственной основе.
  142. Указать основные принципы использования современных технологий работы с информационными базами данных и иными информационными системами для решения вопросов клиентов.
  143. Описать правила и порядок хранения и обработки персональных данных клиентов.
  144. Указать принципы ведения делопроизводства и служебной переписки.
  145. Перечислить правила обеспечения конфиденциальности полученных в результате деятельности сведений о клиенте.
  146. Указать принципы соблюдения требований профессиональной этики.
  147. Указать принципы и порядок разработки индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.
  148. Раскрыть принципы и порядок создания команды и проведения программ активизации личностных ресурсов клиентов, в том числе на межведомственной основе.
  149. Раскрыть методы и принципы группового и индивидуального консультирования клиентов.
  150. Описать методику проведения психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.
  151. Указать правила содействия в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов.
  152. Перечислить принципы и порядок разработки программ по использованию ресурсов социальных сетей в целях психологической поддержки клиентов.
  153. Раскрыть способы привлечения социального окружения клиентов к их психологической поддержке и принципы создания специальных страничек, блогов, групп в социальных сетях.
  154. Указать способы и методы работы по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов.

### 6.3. Примерные тестовые задания

Полный банк тестовых заданий для проведения компьютерного тестирования находятся в электронной информационной образовательной среде и включает более 60 заданий из которых в случайном порядке формируется тест, состоящий из 20 заданий.

Компетенции	Типовые вопросы и задания
УК-1	Цель исследований в области психологии экстремальных ситуаций и состояний является – это

Эталон ответа:

Цель исследований в области психологии экстремальных ситуаций и состояний является – это оценка, прогнозирование и оптимизация психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях и после их переживания, совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработка мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов.

2. Экстремальная ситуация – это

Эталон ответа:

Экстремальная ситуация – это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

3. Факторы, которые могут рассматриваться в качестве определяющих экстремальность:

- a. \_\_\_\_\_;
- b. \_\_\_\_\_;
- c. \_\_\_\_\_;

Эталон ответа:

- a. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
- b. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
- c. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
- d. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
- e. Наличие голода, жажды и др.

**ПК-1**

4. Чрезвычайная ситуация – это

Эталон ответа:

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Экстремальное состояние – это

	<p><u>Эталон ответа:</u></p> <p>Экстремальное состояние – это состояние крайне выраженного дисбаланса между силой воздействия внешней ситуации и адаптационными ресурсами.</p> <p>Кризисная ситуация – это</p> <p><u>Эталон ответа:</u></p> <p>Кризисная ситуация – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>ПК-</b></p>	<p>Глубина и сила переживаний индивида в кризисной ситуации зависят от:</p> <p>a. _____;</p> <p>b. _____;</p> <p>c. _____;</p> <p>d. _____;</p> <p>e. _____.</p> <p><u>Эталон ответа:</u></p> <p>a. уровня развития личности (сознания) — чем выше, тем болезненнее кризис;</p> <p>b. социокультурных особенностей;</p> <p>c. личностных особенностей;</p> <p>d. вида кризисного состояния, переживаемого человеком;</p> <p>e. социально-психологических особенностей, социального статуса.</p> <p>1. Группа сенситивно сти –</p> <p>А) тренинговая группа</p> <p>В) группа, направленная на развитие креативности личности</p> <p>С) Т-группа, ориентированная на всестороннее развитие личности, развитие ее «чувствительности».</p> <p>2. Группа тренинга (Т-группа) –</p> <p>А) группа, предметом интереса которой являются навыки межличностных отношений или процессы, происходящие в малых группах.</p> <p>В) группа, предметом интереса которой являются внутриличностные и межличностные конфликты</p> <p>С) нет верных ответов</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>ПК-</b></p>	<p>3. Групповая динамика –</p> <p>А) комплекс, направленный на развитие личности</p> <p>В) комплекс, направленный на развитие группы</p> <p>С) комплекс социально-психологического взаимодействия между участниками группы; развитие или движение группы во времени.</p> <p>4. Защита психологическая -</p> <p>А) Формы разрешения конфликта между бессознательными влечениями и интернализированными социальными требованиями и запретами</p> <p>В) система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта</p>

	<p>С) все ответы верны</p> <p>5. Игра, игровая деятельность –</p> <p>А) исторически возникший вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых и отношений между ними в особой условной форме; ведущая деятельность ребенка-дошкольника</p> <p>В) основное новообразование дошкольного возраста</p> <p>С) все ответы верны</p>
--	--

## 6.4. Оценочные шкалы

### 6.4.1. Оценивание текущего контроля

Целью проведения текущего контроля является достижение уровня результатов обучения в соответствии с индикаторами компетенций.

Текущий контроль может представлять собой письменные индивидуальные задания состоящие из 5/3 вопросов или в форме тестовых заданий по изученным темам до проведения промежуточной аттестации. Рекомендованный планируемый период проведения текущего контроля за 6/3 недели до промежуточной аттестации.

#### Шкала оценивания при тестировании

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-70%

#### Шкала оценивания при письменной работе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу</li> </ul>

### 6.4.2. Оценивание самостоятельной письменной работы (контрольной работы, эссе)

При оценке учитывается:

1. Правильность оформления
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)

7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

#### **Шкала оценивания контрольной работы и эссе**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии выставления оценки</b>
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу</li> </ul>

#### **6.4.3. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий промежуточной аттестации**

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

#### **Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии выставления оценки</b>
Отлично	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
Хорошо	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> <li>- достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</li> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
Удовлетворительно	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Неудовлетворительно	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

#### **Шкала оценивания на зачете**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии выставления оценки</b>
«Зачтено»	<p>Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</p>
«Не зачтено»	<p>Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.</p>

#### **6.4.4. Тестирование**

##### **Шкала оценивания**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии выставления оценки</b>
Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

#### **6.5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП**

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении

обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос – это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованное собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

Семинарские занятия. Основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

Коллоквиум может служить формой не только проверки, но и повышения производительности труда студентов. На коллоквиумах обсуждаются отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса, обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий, а также рефераты, проекты и иные работы обучающихся.

Доклад, сообщение – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Профессионально-ориентированное эссе – это средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной профессионально-ориентированной проблеме.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Ситуационный анализ (кейс) – это комплексный анализ ситуации, имевший место в реальной практике профессиональной деятельности специалистов. Комплексный анализ включает в себя следующие составляющие: причинно-следственный анализ (установление

причин, которые привели к возникновению данной ситуации, и следствий ее развертывания), системный анализ (определение сущностных предметно-содержательных характеристик, структуры ситуации, ее функций и др.), ценностно-мотивационный анализ (построение системы оценок ситуации, ее составляющих, выявление мотивов, установок, позиций действующих лиц); прогностический анализ (разработка перспектив развития событий по позитивному и негативному сценарию), рекомендательный анализ (выработка рекомендаций относительно поведения действующих лиц ситуации), программно-целевой анализ (разработка программ деятельности для разрешения данной ситуации).

Творческое задание – это частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения интегрировать знания различных научных областей, аргументировать собственную точку зрения, доказывать правильность своей позиции. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Деловая и/или ролевая игра – совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

«Круглый стол», дискуссия – интерактивные оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Занятие может проводить по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.

Проект – конечный профессионально-ориентированный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

## **Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

### **7.1. Методические рекомендации по написанию эссе**

Эссе (от французского *essai* – опыт, набросок) – жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнуто-индивидуальную позицию автора по конкретной проблеме.

Главными особенностями, которые характеризуют эссе, являются следующие положения:

- собственная позиция обязательно должна быть аргументирована и подкреплена ссылками на источники, авторитетные точки зрения и базироваться на фундаментальной науке. Небольшой объем (4–6 страниц), с оформленным списком литературы и сносками на ее использование;
- стиль изложения – научно-исследовательский, требующий четкой, последовательной и логичной системы доказательств; может отличаться образностью, оригинальностью, афористичностью, свободным лексическим составом языка;
- исследование ограничивается четкой, лаконичной проблемой с выявлением противоречий и разрешением этих противоречий в данной работе.

### **7.2. Методические рекомендации по использованию кейсов**

Кейс-метод (Case study) – метод анализа реальной ситуации, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Кейс как метод оценки компетенций должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь междисциплинарный характер;
- иметь достаточный объем первичных и статистических данных;
- иметь соответствующий уровень сложности, иллюстрировать типичные ситуации, иметь актуальную проблему, позволяющую применить разнообразные методы анализа при поиске решения, иметь несколько решений.

Кейс-метод оказывает содействие развитию умения решать проблемы с учетом конкретных условий и при наличии фактической информации. Он развивает такие квалификационные характеристики, как способность к проведению анализа и диагностики проблем, умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать информацию, которая поступает в вербальной и невербальной форме.

### **7.3. Требования к компетентностно-ориентированным заданиям для демонстрации выполнения профессиональных задач**

Компетентностно-ориентированное задание – это всегда практическое задание,

выполнение которого нацелено на демонстрацию доказательств наличия у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний, умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированные задания бывают разных видов:

- направленные на подготовку конкретного практико-ориентированного продукта (анализ документов, текстов, критика, разработка схем и др.);
- аналитического и диагностического характера, направленные на анализ различных аспектов и проблем;
- связанные с выполнением основных профессиональных функций (выполнение конкретных действий в рамках вида профессиональной деятельности, например, формулирование целей миссии, и т. п.).

## **Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин**

### **Литература:**

#### **Основная**

1. Марченко Б.И. Психологическая экстремальность ситуаций : учебное пособие / Марченко Б.И. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-9275-3629-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115529.html> (дата обращения: 13.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Гуревич П.С. Психология : учебник для студентов вузов / Гуревич П.С.. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2023. — 319 с. — ISBN 5-238-00905-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141386.html> (дата обращения: 13.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Ступницкий, В. П. Психология : учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — 6-е изд. — Москва : Дашков и К, 2025. — 516 с. — ISBN 978-5-394-05587-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152487.html> (дата обращения: 11.07.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительная**

1. Психология экстремальных ситуаций : учебное пособие (практикум) / составители Ю. А. Маренчук, О. В. Прасолова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 144 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92739.html>
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66099.html>
3. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 162 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83207.html>

### **8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы бакалавриата**

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

**Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:**

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
  2. Электронная информационно-образовательная среда «IC: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
  3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
  4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
  5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>
- 8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

**Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
  2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.
- 8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

**Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
  2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
  3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>
- 8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<b>Оборудование:</b> специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя). <b>Технические средства обучения:</b> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную

	информационно-образовательную среду Университета
--	---