

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2022 12:30:03  
Уникальный программный ключ:  
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И КУЛЬТУРЫ**

Кафедра общей и организационной психологии



УТВЕРЖДАЮ

Ректор института

В.Д. Серяков

«16» августа 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ  
ПЕРСОНАЛА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
УСЛОВИЯХ**

(наименование учебной дисциплины (модуля))

**37.03.01 Психология**

(код и направление подготовки/специальности)

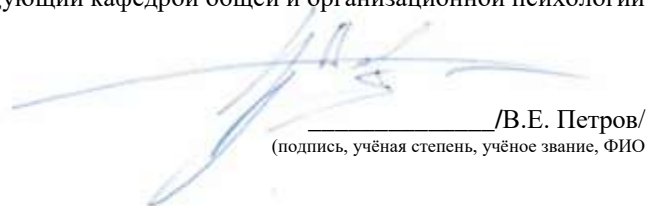
направленность (профиль): экстремальная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)  
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
«17» августа 2022 г., протокол № 1-2022/23

Заведующий кафедрой общей и организационной психологии

  
\_\_\_\_\_/В.Е. Петров/  
(подпись, учёная степень, учёное звание, ФИО)

**Москва 2022**

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Учебная дисциплина «Психологические состояния персонала в экстремальных условиях» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Экстремальная психология» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29.07.2020 г. № 839 (ФГОС ВО 3++).

**Цели освоения дисциплины:** дать студентам знания о психических состояниях человека в экстремальных условиях, особенностях их проявления, привить навыки в области поведения человека в экстремальных ситуациях, необходимые для успешной профессиональной деятельности специалиста в сфере экстремальной психологии.

### Задачи дисциплины:

- ознакомить с общими представлениями о психологических состояниях персонала в экстремальных условиях;
- изучить особенности психологических состояний человека в экстремальных условиях;
- освоить методы управления психическими состояниями в экстремальных условиях.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности по предоставлению психологических услуг в социальной сфере в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н, выполнению обобщенной трудовой функции по организации и предоставлению психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (код А).

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

**ПК-2** - способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		Код результата обучения
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	Знать	общую характеристику поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях	ПК-2 – 31
		особенности проявления психических состояний в экстремальных условиях	ПК-2 – 32
	Уметь	идентифицировать психологические состояния человека в экстремальных условиях	ПК-2 – У1
		объяснить феномены и закономерности развития эмоциональных состояний в экстремальных ситуациях	ПК-2 – У2
	Владеть	методами выявления и анализа психических состояний человека в экстремальных условиях	ПК-2 – В1
		навыками регуляции психических состояний в экстремальных условиях	ПК-2 – В2

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Б1.В.05 Психологические состояния персонала в экстремальных условиях является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений

Блока 1 учебного плана и изучается студентами второго курса в третьем и четвертом семестрах очной формы обучения (полный срок обучения).

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Темы дисциплины «Психологические состояния персонала в экстремальных условиях» связаны с соответствующими темами дисциплины «Введение в профессию «Экстремальный психолог»», что способствует более плодотворной работе студентов над творческими проектами.

### 3.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Результаты освоения дисциплины «Психологические состояния персонала в экстремальных условиях» являются базой для изучения таких дисциплин, как: «Психодиагностика в экстремальной деятельности», «Психологическая коррекция личности и состояний в экстремальных условиях», а также прохождения производственной практики.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Дисциплина предполагает изучение 8 тем.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачётных единиц (216 часов).

№	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	вид контроля
			в з.е.	в часах	всего	лекции	семинары, ПЗ	кур.раб/контр. раб		
1	Очная	3	3	108	66	28	38		42	Зачет
		4	3	108	66	28	38		15	Экзамен
2	Очно-заочная	3	3	108	46	18	28		62	Зачет
		4	3	108	46	18	28		35	Экзамен

### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Код результата обучения
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
<b>3 семестр</b>								
Тема 1. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.	14	8	6	2			6	ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 2. Эмоциональные психические состояния	28	18	6	12			10	ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1



3 семестр							
Тема 1. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.	14	4	2	2			10 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 2. Эмоциональные психические состояния	28	14	6	8			14 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 3. Страх, аффект, паника	28	12	4	8			16 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 4. Депривация, кризис, психическая травма	28	12	6	6			16 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
<b>Зачет</b>	<b>10</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Всего за семестр</b>	<b>108</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>24</b>		<b>4</b>	<b>62</b>
4 семестр							
Тема 5. Фрустрация и конфликт	20	12	2	10			8 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 6. Стресс	20	12	6	6			8 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 7. Травматические стрессовые расстройства	20	12	4	8			8 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
Тема 8. Психогенные реакции катастроф	21	10	6	4			11 ПК-2 – 31 ПК-2 – 32 ПК-2 – У1 ПК-2 – У2 ПК-2 – В1 ПК-2 – В2
<b>Экзамен</b>	<b>27</b>					<b>27</b>	
<b>Всего за семестр</b>	<b>108</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>28</b>		<b>27</b>	<b>35</b>
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>92</b>	<b>36</b>	<b>52</b>		<b>31</b>	<b>97</b>

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ).**

## **Тема 1. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.**

Субъективные и объективные обстоятельства влияющие на поведение человека в экстремальных ситуациях. Психологические механизмы поведения человека при возникновении экстремальных ситуаций. Основные фазы динамики психических состояний человека при возникновении экстремальных ситуаций. Субфазы фазы послевоздействия. Основные субфазы фазы воздействия.

## **Тема 2. Эмоциональные психические состояния**

Характеристика психических состояний (тонические, тензионный, временные и активационные параметры), эмоциональные состояния (возбуждение, напряжение, напряженность), кривые Йеркса - Додсона и В. Л. Марищука, рефлексы состояния напряженности, проявления эмоциональной напряженности в деятельности, типичные эмоциональные состояния, критерии синдромальной оценки состояния.

## **Тема 3. Страх, аффект, паника**

Понятие стресса, ужаса, паники, аффекта, классификации страха, природа реагирования на угрожающую ситуацию, источники и индикаторы страха, ажитированное состояние и ступор, классификация паники, механизмы развития паники, проявления постчернобыльской паники.

## **Тема 4. Депривация, кризис, психическая травма**

Понятие депривации, кризиса и психической травмы, эксперименты Дж. Боулби, классификация деприваций, психические состояния в условиях сенсорной депривации, фактор заключения и одиночества, «зимовочный синдром», депривационный опыт, стадии кризиса, характеристика личности в кризисе, классификация кризисов, кризис лишения, реакции детей на психическую травму, психогенные нервно-психические заболевания.

## **Тема 5. Фрустрация и конфликт**

Понятие фрустрация, конфликт, классификация фрустрации, стадии фрустрационного поведения, факторы, влияющие на поведение во время фрустрации, виды фрустрационного поведения, реакции на фрустрацию, классификация конфликтов, мотивационные конфликты, типы конфликтных личностей, развитие конфликта, стратегии поведения в конфликтной ситуации, методы разрешения конфликтов.

## **Тема 6. Стресс**

Общий адаптационный синдром по Г. Селье, реакции на воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне, модель и компоненты стресса, формы реагирования на стрессовую ситуацию, психотравмирующие последствия, модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения человека, способы смягчения ситуации, отношение к себе как жертве, ценности и как к ряду других людей; стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости стрессу по Рейху.

## **Тема 7. Травматические стрессовые расстройства**

ОСР, ПТСР, травматизация детей, осложнения ПТСР, дебрифинг.

## **Тема 8. Психогенные реакции катастроф**

Паттерны поведения психогенных реакций пострадавших, страхи пострадавших, психопатологические изменения у детей, психовегетативные реакции спасателей, препятствия адекватному оказанию помощи у спасателей, алгоритм оказания первой помощи пострадавшим.

## **5.1. Планы семинарских, практических, лабораторных занятий**

### **Тема 1. Экстремальные психические состояния жертв экстремальных ситуаций.**

#### **Занятие 1**

Классификация экстремальных психических состояний жертв экстремальных ситуаций. Измененные состояния сознания у жертв экстремальных ситуаций. Адаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Деадаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Острые аффективные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Стенические и астенические психические состояния. Психическая напряженность и фрустрационные состояния. Возбужденное состояние. Ступор. Аутизм. Эскапизм. Стресс и травматический невроз. Тревога и страхи. Основные формы страхов. Страхи перед повторением чрезвычайной ситуации (землетрясение, теракт и др.).

#### **Занятие 2.**

Специфика страхов в зависимости от типа личности. Типология экстремальных психических состояний в зависимости от возраста, пола и других характеристик жертвы. Стигматизация. Виктимность. Психологическое капсулирование на экстремальной ситуации. Изменение личности под воздействием экстремальных ситуаций. Регресс личности. Патологические психические состояния личности. Патологические психогенные реакции: невротические, астенические, депрессивные, истерические. Острые аффективно-шоковые реакции: гиперкинетические и гипокINETические состояния.

### **Тема 2. Психология поведения человека в напряженных, экстремальных и экстремальных ситуациях.**

#### **Занятие 1**

Переживание и поведение людей в напряженных и экстремальных ситуациях. Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных напряженных и экстремальных ситуациях. Первичные реакции человека на напряженные и экстремальные ситуации. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека. Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки. Типы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозной, трусливый). Особенности поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях в зависимости от социального статуса и типа личности. Психология страха. Необдуманые, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность.

#### **Занятие 2.**

Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях и его характеристики: вовлеченность большого количества людей, одновременность, иррациональность (ослабление сознательного контроля), слабая структурированность, размытость позиционно-ролевой структуры, характерной для нормативных форм группового поведения. Феномен толпы. Механизмы образования толпы. Слухи и циркулярная реакция. Виды толпы. Оказиональная толпа. Конвенциональная толпа. Экспрессивная толпа. Экстатическая толпа. Действующая толпа. Агрессивная толпа. Стяжательная толпа. Повстанческая толпа. Паническая толпа. Групповое поведение людей в чрезвычайной ситуации. Рациональное, адаптивное поведение человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Негативное, патологическое поведение человека в экстремальной ситуации.

### Занятие 3.

Психофизиологические механизмы паники. Индивидуальная, групповая и массовая паника. Степень панического заражения сознания. Легкая паника. Средняя паника. Паника на уровне полной невменяемости. Кратковременная паника. Длительная паника. Пролонгированная паника. Механизмы формирования паники. Социальные факторы превращения более или менее организованной группы в паническую толпу. Физиологические факторы. Общепсихологические факторы. Социально-психологические и идеологические факторы. Действие шокирующего стимула. Цикл панического поведения. Классификация паники по ее деструктивным последствиям.

## **Тема 3. Управление поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных ситуаций.**

### Занятие 1.

Методы профилактики панических реакций. Анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники). Профотбор лиц для работы на опасных видах труда и руководителей производственных коллективов. личности с повышенным уровнем риска, склонные к созданию несчастных случаев и к неадекватным действиям в угрожающей ситуации. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в экстремальных ситуациях.

### Занятие 2.

Сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность в экстремальной ситуации и во время катастрофы. Демонстрация организованности действий окружающих лиц. Фиксация лиц, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Информационно-психологические рекомендации воздействия на людей в экстремальных ситуациях. Идентификация-обособление как технология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях. Необходимость перестройки сознания, изменения психических состояний людей – жертв экстремальных ситуаций. Индивидуальные и социально-психологические предпосылки перестройки сознания в экстремальных ситуациях. Средства борьбы с паникой. Убеждение, категорический приказ, информация о несущественности опасности, использование силы, устранение наиболее активных паникеров. Снижение общей интенсивности эмоционального заражения. Выведение людей из-под гипнотического воздействия состояния. Рационализация. Индивидуализация психики. Жесткое, директивное управление людьми в панические моменты в сочетании с экстренным предъявлением привычного стимула. Учет географии толпы. Ядро с аккумуляцией эффекта циркулярной реакции. Периферия.

### Занятие 3.

Методы и технологии управленческого воздействия на людей в экстремальных условиях. Пути обеспечения позитивных морально-психологических состояний у людей в экстремальных обстоятельствах и позитивного чувства личности. Значение включения пострадавших от экстремальных ситуаций в деятельность по оказанию помощи ближним. Психологические основы подготовки к выведению пострадавших из состояния капсулирования на переживаниях собственного стресса и переключение внимания, мотивации, деятельности на других - жертв экстремальных ситуаций.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**



Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиям, предъявляемым к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с тематическим планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету или экзамену;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

### **6.1. Задания для углубления и закрепления приобретенных знаний**

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – 31	<p>1. Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие факторы оказывают влияние на возникновение у человека тех или иных психогенных расстройств?</li> <li>2. Какими могут быть реакции человека на стихийные бедствия и катастрофы?</li> <li>3. Дайте характеристику периодам развития психогенных расстройств при стихийных бедствиях и катастрофах.</li> </ol> <p>2. Посмотрите фильм «Крик души. Депрессия», режиссер Н. Сутырин, автор М. Вингарт. Россия, 2016.</p> <p>Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите основные причины, которые могут привести к депрессии. Опишите основные признаки депрессии. Какие ситуации вызывают депрессию?</li> <li>3. Чем депрессия отличается от уныния? Что такое уныние?</li> <li>4. Какие исторические примеры и способы излечения от депрессии вы знаете?</li> <li>5. Перечислите симптомы депрессии. Какой основной способ диагностики депрессии применяют?</li> <li>6. Можно ли по лицу можно определить внешние признаки депрессии?</li> <li>7. Кто больше подвержен депрессии: мужчины или женщины? Какой возраст наиболее чувствителен к депрессии?</li> </ol>
	ПК-2 – 32	<p>Посмотрите фильм «Боль. Жестокая радость бытия», режиссер Д. Пищулин, автор фильма М. Рено. Россия, 2015.</p> <p>Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возможна ли жизнь без боли? Человек без боли — это патология или мечта многих?</li> <li>2. В чем смысл выражения: «Боль — сторожевой иес нашего организма»? Почему боль называют, с одной стороны, бесценным даром нашего организма, а с другой — агрессором и убийцей?</li> <li>3. Что происходит с человеком, переживающим психогенную (душевную) боль?</li> <li>4. В чем смысл душевной боли в представлениях древних?</li> <li>5. Как взаимосвязаны душевная боль, сострадание и психологическое здоровье?</li> <li>6. Почему людей привлекает агрессия и жестокость?</li> <li>7. Возможно ли силой мысли менять физиологические реакции человека?</li> <li>8. В чем смысл боли и страдания, чувства потери и преодоления в жизни человека?</li> </ol>

### 6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<p>1. Дайте психологическую характеристику паники как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения паники в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при теракте.</p> <p>2. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов экстремальной ситуации.</p> <p>3. Опишите причины возникновения и динамику ОСР</p>
	ПК-2 – У2	<p>1. Дайте психологическую характеристику аффекта как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения массовых аффективных реакций в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при</p>

		теракте. 2. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов экстремальной ситуации. 3. Опишите причины возникновения и динамику ПТСР.
--	--	--

### 6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<p><b>Практические задания</b></p> <p>Посмотрите фильмы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Куда приводят мечты» режиссер В. Уорд. США, 1998. Проанализируйте, как проходил период горевания при утрате и на какой стадии произошла фиксация (по Д. В. Вордену). Каковы последствия этой фиксации? Как можно было помочь главной героине?</li> <li>«Мусульманин», режиссер В. Хотиненко. Россия, компания Russian Film Committee, 1995. Проанализируйте состояние главного героя с точки зрения перенесенного психотравмирующего события и последующего возвращения в родные места.</li> <li>«34-й скорый» режиссер А. Малюков. СССР, «Мосфильм», 1981.</li> <li>«Экипаж», режиссер Н. Лебедев. Россия, 2016.</li> </ol> <p>Ответьте на вопрос:</p> <p>1) Проанализируйте особенности поведения людей при катастрофах (пожар, извержение вулкана, землетрясение, цунами), показанных в фильмах. Какие умения, навыки и личностные особенности помогли главным героям справляться с экстремальными ситуациями, успешно выполняя свой долг, спасая свою семью и других людей?</p>
	ПК-2 – В2	<p><b>Практические задания</b></p> <p>Найдите в интернете информацию о катастрофах и экстремальных ситуациях и ответьте на вопросы:</p> <p>Почему живущие в бедных странах более расположены к развитию посттравматических стрессовых расстройств в случае катастроф?</p> <p>Как вы можете объяснить полученные результаты после обследования жертв землетрясения в Спитаке: чем ближе к эпицентру землетрясения, тем тяжелее ПТСР у жертв?</p>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

### Паспорт фонда оценочных средств

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		ФОС для текущего контроля	ФОС для промежуточной аттестации
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	Знать	общую характеристику поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях ПК-2-31	Тест	Вопросы к зачету, к экзамену
		особенности проявления психических состояний в экстремальных условиях ПК-2-32		

	<b>Уметь</b>	идентифицировать психологические состояния человека в экстремальных условиях ПК-2-У1	Реферат	Вопросы к зачету, к экзамену
		объяснить феномены и закономерности развития эмоциональных состояний в экстремальных ситуациях ПК-2-У2		
	<b>Владеть</b>	методами выявления и анализа психических состояний человека в экстремальных условиях ПК-2-В1	Практические задания	Вопросы к зачету, к экзамену
		навыками регуляции психических состояний в экстремальных условиях ПК-2-В2		

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения		Критерии оценивания результатов обучения			
			2	3	4	5
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	<b>Знать</b>	общую характеристику поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях ПК-2-31	Не знает	Частично знает	Знает	Отлично знает
		особенности проявления психических состояний в экстремальных условиях ПК-2-32				
	<b>Уметь</b>	идентифицировать психологические состояния человека в экстремальных условиях ПК-2-У1	Не умеет	Частично умеет	Умеет	Свободно умеет
		объяснить феномены и закономерности развития эмоциональных состояний в экстремальных ситуациях ПК-2-У2				
	<b>Владеть</b>	методами выявления и анализа психических состояний человека в экстремальных условиях ПК-2-В1	Не владеет	Частично владеет	Владеет	Свободно владеет
		навыками регуляции психических состояний в экстремальных условиях				

## 7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

### 7.1.1. Задания для оценки знаний

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
<p><b>ПК-2</b> способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях</p>	ПК-2 – 31	<p style="text-align: center;"><b>Тест:</b></p> <p><b>1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:</b>            А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности            Б) физиологические, психофизиологические, психологические            В) активационные, тонические, тензионные, временные</p> <p><b>2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марицукса отражают:</b>            А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям            Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности            В) психогенез психических расстройств</p> <p><b>3. К первичным функциям страха относится:</b>            А) мотивация когнитивных и поведенческих актов            Б) активация коры головного мозга            В) мобилизация ресурсов организма</p> <p><b>4. В механизме развития паники паническому поведению предшествует:</b>            А) воссоздание образа опасности            Б) осознание опасности            В) активизация защитной системы            Г) возникновение интрапсихического конфликта</p> <p><b>5. Эустресс объединяет стадии:</b>            А) первичного шока и тревоги            Б) резистентности и истощения            В) тревоги и резистентности</p> <p><b>6. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:</b>            А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха            Б) многообразии психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств            В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания</p> <p><b>7. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:</b>            А) ощущение враждебности со стороны окружающих            Б) сексуальные проблемы            В) повышенная способность к концентрации</p> <p><b>8. Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются:</b>            А) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение            Б) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора,</p>

		<p>неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность  В) отчаяние или чувство безнадежности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия</p> <p><b>9. К фактору риска возникновения ПТСР у детей и подростков относят :</b>  А) интровертированность  Б) травмы головы у родителей  В) мужской пол</p> <p><b>11. К типичным реакциям на катастрофу у детей относятся:</b>  А) отсутствие концентрации внимания  Б) регрессия поведения  В) подавленность  Г) слабость</p> <p><b>12. К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:</b>  А) волевые качества;  Б) состояние сознания;  В) особенности темперамента;  Г) особенности личности</p> <p><b>13. В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:</b></p> <p>А) 3 группы; Б) 4 группы; В) 5 групп; Г) 6 групп</p>
ПК-2 – 32		<p style="text-align: center;"><b>Тест:</b></p> <p><b>1. Одним из типичных страхов пострадавших в катастрофе является:</b>  А) чувство вины выжившего  Б) ощущение брошенности  В) ощущение отсутствия перспективы будущего</p> <p><b>2. Острую стрессовую реакцию выявляют у людей, переживших психическую травму или подвергшихся воздействию чрезвычайного фактора, не позднее:</b>  А) 24 часов после воздействия  Б) 12 часов после воздействия  В) 4 часа после воздействия  Г) 2 часа после воздействия</p> <p><b>3. К специфическим клиническими проявлениями острой стрессовой реакции относят:</b>  А) выраженную вегетативную дисфункцию, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение  Б) дезориентацию, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальную агрессивность  В) раздражительную слабость, истощение, астению, снижение работоспособности и нарушения сна, повышенную аффективную лабильность, повышенную внушаемость</p> <p><b>4. Одним из диагностических критериев ПТСР в соответствии с МКБ-10 является:</b>  А) психогенная амнезия (частичная или полная) в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора или стойкие</p>

	<p>симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости</p> <p>Б) физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события</p> <p>В) гипертрофированная реакция испуга</p> <p><b>5. Стрессогенные факторы делятся по:</b></p> <p>А) характеру мотивации, характеру воздействия на органы чувств человека, по времени действия</p> <p>Б) силе психотравмирующего эффекта, продолжительности действия, скорости развития чрезвычайной ситуации</p> <p>В) видам чрезвычайных ситуаций, количеству жертв, числу пострадавших, размеру материального ущерба</p> <p><b>7. К критериям сокращенной синдромальной оценки психопатологической картины в чрезвычайной ситуации относятся:</b></p> <p>А) особенности мышления</p> <p>Б) волевые качества</p> <p>В) особенности темперамента</p> <p>Г) особенности личности</p> <p><b>8. В процессе медицинской сортировки в очаге чрезвычайной ситуации спасателями и врачами все пострадавшие с психическими расстройствами разделяются на:</b></p> <p>А) 3 группы Б) 4 группы В) 5 групп Г) 6 групп</p> <p><b>9. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности в экстремальных условиях включают нарушения:</b></p> <p>А) когнитивной сферы, эмоционально-волевой сферы, морально-нравственной сферы, поведения</p> <p>Б) эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные</p> <p>В) эмоционально-поведенческие, эмоционально-когнитивные, эмоционально-волевые</p> <p><b>10. В зависимости от происхождения различают следующие виды страха:</b></p> <p>А) биологический, моральный, социальный, дезинтеграционный</p> <p>Б) тревога, боязнь, паника, ужас</p> <p>В) индивидуальный, групповой, массовый</p> <p><b>11. Реакция тревоги («аварийная») при стрессе:</b></p> <p>А) начинается через 6 часов и длится 24-48 часов</p> <p>Б) начинается через 1 час и длится до 12 часов</p> <p>В) начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток</p> <p><b>12. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:</b></p> <p>А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха</p> <p>Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств</p> <p>В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания</p> <p><b>13. Формами реагирования на стрессовую ситуацию являются:</b></p> <p>А) гиперстеничный тип адаптивного поведения, гипостеничный тип адаптивного поведения, эксплозивный тип дезадаптивного поведения</p> <p>Б) импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип</p>
--	--

		<p>дезадаптивного поведения, адаптивный тип поведения  В) ажитированный тип дезадаптивного поведения, ступорозный тип дезадаптивного поведения</p> <p><b>14. К одному из основных критериев стратегий копинг-поведения в стрессовой ситуации относится копинг:</b>  А) эмоциональный проблемный  Б) морально-волевой  В) эмоциональный моторный  Г) сенсорный</p>
--	--	---

### Критерии оценки теста:

Количество ошибок	Оценка
0-1	Отлично
1-3	Хорошо
3-7	Удовлетворительно
более 7-ми ошибок	Неудовлетворительно

### 7.1.2. Задания для оценки умений

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<p><b>Темы реферата</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.</li> <li>2. Субъективные и объективные обстоятельства влияющие на поведение человека в экстремальных ситуациях.</li> <li>3.Психологические механизмы поведения человека при возникновении экстремальных ситуациях.</li> <li>4.Основные фазы динамики психических состояний человека при возникновении экстремальных ситуаций.</li> <li>5.Общее понятие о психогенных расстройствах при возникновении экстремальных ситуаций.</li> <li>6. Общее понятие о невротических психотических реакциях.</li> <li>7..Психогенные реакции с психотической и непсихотической симптоматикой.</li> </ol>
	ПК-2 – У2	<p><b>Темы реферата</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общая характеристика психогенных расстройств невротического типа.</li> <li>2.Психодиагностические группы психогенных расстройств при экстремальных ситуациях. Механизмы возникновения психогенных расстройств.</li> <li>3.Особенности динамики психологических реакций и психогений при экстремальных ситуациях.</li> <li>4.Основные этапы динамики возникновения экстремальных ситуаций и психическое состояние человека.</li> <li>5.Клиническое проявление страха.</li> <li>6.Соматические расстройства при психотравмирующем воздействии факторов экстремальных ситуаций.</li> </ol>

### Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения.</li> </ul>
<b>Хорошо</b>	<p>обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения.</li> </ul>
<b>Удовлетворительно</b>	<p>тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений.</li> </ul>
<b>Неудовлетворительно</b>	<p>обучающийся не усвоил значительной части проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

### **7.1.3. Задания для оценки владений, навыков**

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
<b>ПК-2</b> способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<p style="text-align: center;"><b>Практическое задание</b></p> <p><b>1.</b> Вы работаете в очаге ЧС. У одного из пострадавших наблюдается сильная дрожь во всем теле.  <i>Вопрос 1.</i> Чего НЕЛЬЗЯ делать в такой ситуации?  <i>Вопрос 2.</i> Что НУЖНО сделать в данной ситуации?</p> <p><b>2.</b> На семинаре, посвященном теме «Паническая толпа» возник спор между студентами. Первая группа считала, что панике может подвергнуться абсолютно любой человек, независимо от темперамента, личностных свойств, интеллектуальных способностей и т.д. Вторая же группа напротив утверждала, что люди с более высоким интеллектом и высоким социальным статусом, большим жизненным опытом могут быть не подвержены паники вообще.  <i>Вопрос 1:</i> Кто из двух групп прав, свой ответ обоснуйте.  <i>Вопрос 2:</i> Приведите пример одного из видов паники.</p>
	ПК-2 – В2	<p style="text-align: center;"><b>Практическое задание</b></p> <p><b>1.</b> Вы работаете в очаге ЧС. У одного из пострадавших ярко выраженная агрессивная симптоматика.  <i>Вопрос 1.</i> Что необходимо вам сделать в этой ситуации?  <i>Вопрос 2.</i> Охарактеризуйте состояние агрессии.</p> <p><b>2.</b> Человек несколько месяцев назад был жертвой аварии в метро. Ему была оказана медицинская и психологическая помощь. Он вернулся к нормальной жизни, в привычную обстановку. Соматически и психически здоров. Однако он перестал выполнять многие функции, с которыми до этого прекрасно справлялся (никаких решений по бытовым вопросам он принять не может, любую работу по дому не выполняет).  <i>Вопрос 1.</i> О каком психологическом феномене идет речь?  <i>Вопрос 2.</i> С чем связано такое состояние?</p>

## Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

Оценка	Характеристики ответа студента
<b>Отлично</b>	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
<b>Хорошо</b>	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
<b>Удовлетворительно</b>	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение.
<b>Неудовлетворительно</b>	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

### 7.2 ФОС для проведения промежуточной аттестации.

#### 7.2.1. Задания для оценки знаний к зачёту

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – 31	<b>Перечень вопросов</b> 1. Характеристика психических состояний (тонические, тензионный, временные и активационные параметры), 2. Эмоциональные состояния в экстремальной ситуации (возбуждение, напряжение, напряженность), кривые Йеркса - Додсона и В. Л. Марищука, рефлексы состояния напряженности, проявления эмоциональной напряженности в деятельности; 3. Понятие страха, ужаса, классификация страха, природа реагирования на угрожающую ситуацию, источники и индикаторы страха; 4. Понятие ажитации, ажитированное состояние и ступор;
	ПК-2 – 32	<b>Перечень вопросов</b> 1. Понятие паники, классификация паники, механизмы развития паники, проявления постчернобыльской паники. 2. Понятие депривации, классификация деприваций, психические состояния в условиях сенсорной депривации, фактор заключения и одиночества, «зимовочный синдром», депривационный опыт. 3. Понятие кризиса, классификация кризисов, кризис лишения, возрастные кризисы, травматические кризисы, характеристика личности в кризисе.

#### 7.2.2. Задания для оценки умений к зачету

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<b>Перечень вопросов</b> 1. Понятие психической травмы, реакции детей на психическую травму, психогенные нервно-психические заболевания; 2. Понятие фрустрации, стадии фрустрационного поведения, факторы, влияющие на поведение во время фрустрации, виды фрустрационного поведения, реакции на фрустрацию;
	ПК-2 – У2	<b>Перечень вопросов</b> 1. Понятие конфликта, классификация конфликтов, мотивационные конфликты, типы конфликтных личностей, развитие конфликта, стратегии поведения в конфликтной ситуации, методы разрешения конфликтов; 2. Общий адаптационный синдром по Г. Селье, реакции на

		воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне, модель и компоненты стресса, формы реагирования, психотравмирующие последствия стрессов;
--	--	--

### **7.2.3. Задания для оценки владений, навыков к зачету**

<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Код результата обучения</b>	<b>Задание</b>
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<b>Перечень вопросов</b> 1. Модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения человека, способы смягчения ситуации, стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости по Рейху; 2. ОСР, понятие, критерии диагностики по МКБ – 10, общие и специфические клинические проявления, методы оказания помощи. 1.
	ПК-2 – В2	<b>Перечень вопросов</b> 1. ПТСР, понятие, критерии диагностики по МКБ – 10, общие и специфические клинические проявления, травматизация, осложнения ПТСР, дебрифинг; 2. Паттерны поведения и психогенные реакции пострадавших, страхи пострадавших, психопатологические изменения

### **Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины**

	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Итоговая оценка</b>
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

### **7.2.4. Задания для оценки знаний к экзамену**

<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Код результата обучения</b>	<b>Задание</b>
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение	ПК-2 – 31	<b>Перечень вопросов</b> 1. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные. 2. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации. 3. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.

психологических мероприятий в экстремальных условиях		4. Экстремальное состояние: понятие и основные параметры. 5. Подходы к выделению экстремальных психических
	ПК-2 – 32	<p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> 1. Подходы к выделению экстремальных психических состояний. 2. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации. 3. Понятие тревоги и страха. Тревожный ряд. 4. Понятие и виды паники. Механизм развития паники. 5. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. 6. Динамика развития экстремальных состояний.

### 7.2.5. Задания для оценки умений к экзамену

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – У1	<p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> 1. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний: понятие, виды, динамика. 2. Теории стресса. 3. Факторы развития стресса (сравнение различных подходов). 4. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
	ПК-2 – У2	<p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> 1. Копинг-поведение и защитные механизмы как формы совладания со стрессом. 2. Понятие и основные признаки острого стрессового расстройства. 3. Динамика развития ОСР. 4. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики 5. ОСР в экстремальной ситуации.

### 7.2.6. Задания для оценки владений, навыков к экзамену

Формируемая компетенция	Код результата обучения	Задание
ПК-2 способен осуществлять психологическое сопровождение психологических мероприятий в экстремальных условиях	ПК-2 – В1	<p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> 1. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Теоретические модели ПТСР. 2. Факторы и группы риска развития ПТСР. Формы ПТСР. 3. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства. 4. Диагностические критерии ПТСР.
	ПК-2 – В2	<p align="center"><b>Перечень вопросов</b></p> 1. Горе и горевание. Теории горя. 2. Горе как следствие утраты. Типология утрат. 3. Факторы, влияющие на процесс горевания. 4. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. 5. Стадии горевания (различные подходы).

### **Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины**

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение	Неудовлетворительно/незачтено

	практических заданий	
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

### 8.1. Основная учебная литература:

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник. М.: КУРС, 2020. 176 с.
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с.
3. Левкин В.Е. Психические состояния: учебное пособие для вузов — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с.

### 8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. — М.: Флинта, 2015.
2. Одинцова М. А. Психология стресса / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ под общей ред. Ю. С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007.
4. Психология экстремальных ситуаций/ под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. — М.: Психологический ин-т РАО, 2008.
5. Сидоров П. И. Психология катастроф: учебник для вузов/ П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. — Архангельск.: Издат. центр СГМУ, 2007.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Российская государственная библиотека. Электронная библиотека: Диссертации [Электронный ресурс]
<a href="http://psychology.net.ru/tests/">http://psychology.net.ru/tests/</a>	Мир психологии
<a href="http://psylist.net/praktikum/">http://psylist.net/praktikum/</a>	Psylist.net.
<a href="http://pe.mgppu.ru">http://pe.mgppu.ru</a>	сайт факультета Экстремальной психологии МГППУ

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без

уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету/экзамену.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

### **10.1. Работа на лекции.**

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных философских проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

### **10.2. Работа с конспектом лекций.**

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### **10.3. Выполнение практических работ.**

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение, дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

#### **10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.**

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объем работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:  
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.

##### 5. Содержание реферата:

- *Титульный лист.*
- *Содержание.*
- *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

### **10.5. Разработка электронной презентации.**

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов -это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.



Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

-списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

#### **10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.**

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие

условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

#### **11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.**

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

Лицензионное программно-информационное обеспечение	Microsoft Windows, Microsoft Office, Google Chrome, Kaspersky Endpoint Security
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+ 2. Справочная правовая система «ГАРАНТ».
Информационные справочные системы	1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии» 2. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 3. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 4. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 5. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)

#### **12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной ПК, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

### ***Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений***

<p>№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- доска</li><li>- стол преподавателя</li><li>- кресло для преподавателя</li><li>- комплекты учебной мебели</li><li>- демонстрационное оборудование – проектор и компьютер</li><li>- учебно-наглядные пособия</li></ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- доска</li><li>- стол преподавателя</li><li>- кресло для преподавателя</li><li>- комплекты учебной мебели</li><li>- демонстрационное оборудование – проектор и компьютер</li><li>- учебно-наглядные пособия</li></ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 404, 511 Помещения для самостоятельной работы</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- комплекты учебной мебели</li><li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду</li></ul> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).</p>
<p>№ 404 Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p>

- комплекты учебной мебели;  
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.  
Программное обеспечение:  
Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),  
Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),  
Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),  
Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),  
Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).

№ 401

Актальный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий

- специализированные кресла для актовых залов
- сцена
- трибуна
- экран
- технические средства, служащие для представления информации большой аудитории
- компьютер
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),  
Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),  
Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),  
Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи
- учебное оборудование

**Разработчик:**

кандидат психологических наук,  
заведующий кафедрой общей и организационной психологии

В.Е.Петров