

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Психология экстремальных ситуаций**

---

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
Специалитет

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
**37.05.02 Психология служебной деятельности**

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы  
**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
Очная

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2022

Арзамас  
2023 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.26 «Психология экстремальных ситуаций» относится к дисциплинам формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения и изучается в 3 семестре 2 курса.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами выпускников)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции) **	
<b>ПК-1 Способен применять психологические методы исследования, направленные на изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей личности</b>	ИПК-1.1. Знает основы применения методов психологического и психофизиологического исследования.	Знать основы применения методов психологического и психофизиологического исследования.	Вопросы к устному опросу  Тестирование
	ИПК-1.2. Умеет анализировать и оценивать психические состояния и индивидуально-психологические особенности личности.	Уметь анализировать и оценивать психические состояния и индивидуально-психологические особенности личности.	Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-1.3. Владеет навыками применения психологических и психофизиологических методов исследования, направленных на изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей личности.	Владеть навыками применения психологических и психофизиологических методов исследования, направленных на изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей личности.	Практические задания проблемного характера
<b>ПК-7 Способен принимать обоснованные управленческие решения для выполнения организационных задач, в том числе в нестандартных условиях</b>	ИПК-7.1. Знает основы психологии риска и принятия управленческих решений, в том числе в нестандартных условиях.	Знать основы психологии риска и принятия управленческих решений, в том числе в нестандартных условиях.	Вопросы к устному опросу  Тестирование
	ИПК-7.2. Умеет анализировать риски и обосновывать	Уметь анализировать риски и обосновывать управленческие решения для выполнения	Учебно-исследовательские



Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций. История и этапы становления экстремальной психологии.	8		2		2							4	
Тема 2. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальные состояния».	10		2		2							6	
Тема 3. Общее представление о психологии экстремальных ситуаций. Понятие «экстремальная ситуация». Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальной ситуации.	12		2		4							6	
Тема 4. Чрезвычайные ситуации и катастрофы. Кризисная и критическая ситуации в контексте экстремальности. Ситуации острого стресса (дистресса).	12		2		4							6	
Тема 5. Ситуации психологического и физического насилия.	11		1		4							6	
Тема 6. Экстремальные условия профессиональной деятельности. Боевой стресс и военные действия. Экстремальность в спорте. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС.	12		2		4							6	
Тема 7. Последствия экстремальных ситуаций для человека. Личность и группа в экстремальных ситуациях. Психологическая травма. Посттравматические стрессовые расстройства.	12		2		4							6	
Тема 8. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.	10		2		4							4	
Тема 9. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия. Виктимизация личности в экстремальных условиях. Болезнь как один из типов экстремальной ситуации.	9		1		4							4	

Тема 10. Методологические проблемы психодиагностики экстремальных состояний личности..	10		2		4							4	
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	<b>2</b>								<b>2</b>				
<b>Экзамен</b>	<b>36</b>										<b>36</b>		
<b>Итого</b>	<b>144</b>		<b>18</b>		<b>36</b>				<b>2</b>		<b>36</b>		<b>52</b>

*Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.*

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Психология экстремальных ситуаций, созданный в системе электронного обучения ННГУ – <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7657>

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» осуществляется в следующих видах:

- изучение основной и дополнительной литературы,
- подготовка учебно-исследовательских реферативных работ,
- выполнение практических заданий проблемного характера,
- подготовка к тестированию,
- подготовка к экзамену.

#### **Работа с основной и дополнительной литературой**

Изучение дополнительной литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

#### **Методические рекомендации**

Работа с дополнительной литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

#### **Написание учебно-исследовательской реферативной работы**

Учебно-исследовательская реферативная работа (реферат) - изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу

источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

### **Методические рекомендации**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации у преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

### ***Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:***

1. Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, при разработке реферата или доклада используется не менее 8-15 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план реферата или доклада исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.

5. Отредактируйте текст реферата или доклад с использованием компьютерных технологий.

6. Подготовьте публичное выступление по материалам реферата или доклада, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

### **Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Экзамен может проводиться как в традиционных формах (ответ на вопросы экзаменационного билета, контрольная работа, тестирование), так и в иных формах (коллоквиум, кейс, деловая или ролевая игра, презентация проекта и др.) Виды и формы проведения промежуточной аттестации, оценочные средства, описание системы контроля прописаны в рабочих программах дисциплин, практик.

Подготовка к экзамену начинается с первого занятия по дисциплине, практике, на котором важно уяснить общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, обращаться к преподавателю за консультацией по неусвоенным вопросам.

Экзамены проводятся с целью оценки полученных теоретических знаний, их прочности, развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умений применять полученные знания при решении практических задач. Поэтому лекции, практические, лабораторные и контрольные работы являются важными этапами подготовки к зачету, экзамену, поскольку заранее имеется возможность оценить уровень собственных знаний и своевременно восполнить имеющиеся пробелы.

Для подготовки к экзамену необходимо первоначально прочитать лекционный материал, а также соответствующие разделы рекомендуемых изданий. Лучшим вариантом является тот, при котором при подготовке используется несколько источников информации. Это способствует разностороннему восприятию каждой конкретной темы дисциплины.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче экзамена включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету, экзамену;
- подбор рекомендованных преподавателем источников (учебников, нормативных правовых актов, дополнительной литературы и т.д.),
- использование конспектов лекций, материалов занятий и их изучение;
- консультирование у преподавателя.

### **Методические рекомендации по решению проблемных задач практического характера**

1. Уяснить в деталях психологическую ситуацию (что произошло, как это событие влияет или может повлиять на взгляды, позицию ребенка, его поведение и т.д.).

2. Вычленить психологическую проблему: реально существующее или назревающее противоречие в индивидуально-личностном становлении ребенка, к которому ведет ситуация.

3. Определить психологическую цель, т.е. изменение ребенка, которого необходимо достичь в процессе решения задачи.
4. Определить несколько вариантов достижения цели.
5. Выбрать и обосновать оптимальный вариант решения задачи.
6. Определить критерии, по которым можно судить о достигнутых результатах, методы оценки результата.
7. Реализовать продуманный план действий.
8. Провести рефлексивный анализ результатов решения психологической задачи.

## **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

*адреса доступа к документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### **Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации**

<b>Оценка</b>		<b>Уровень подготовки</b>
<b>Зачтено</b>	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетвори-	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций



	тельно	соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенции			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u><b>Знания</b></u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u><b>Умения</b></u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u><b>Навыки</b></u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов

**Оценка «неудовлетворительно»** менее 40% правильных ответов

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

**Оценка «отлично»** – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

**Оценка «хорошо»** – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает

на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

**Оценка «удовлетворительно»** – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### **Критерии устного ответа студента**

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### **Критерии оценки выполнения проблемных заданий практического характера**

**отлично** - обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение оперативно сориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных, даже неожиданных ситуациях, адекватно используя методы и технологии профессиональной деятельности; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности участников ситуации при выборе адекватных способов ее решения; способность выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам.

**хорошо** - обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных ситуациях, используя методы и технологии профессиональной деятельности с мелкими недочетами; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, допуская неточности при выборе способов решения; умение выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам, допуская неточности при выборе способов

решения; мог ошибиться в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.

**удовлетворительно** - обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал серьезные ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач в различных ситуациях, использовании методов и технологий профессиональной деятельности; допускал ошибки, учитывая возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся при выборе способов решения ситуации; допускал ошибки в выявлении специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам; допускал ошибки в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.

**неудовлетворительно** - учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; не может ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал грубые ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач использовании методов и технологий профессиональной деятельности; не умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам.

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля сформированности компетенции**

#### **Примерные контрольные вопросы (к экзамену) для оценки сформированности компетенций ПК-1; ПК-7**

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций.	ПК-1
2. История и этапы становления экстремальной психологии.	ПК-7
3. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальные состояния».	ПК-7
4. Общее представление о психологии экстремальных ситуаций.	ПК-7
5. Понятие «экстремальная ситуация».	ПК-1
6. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальной ситуации.	ПК-7
7. Чрезвычайные ситуации и катастрофы. Катастрофическое сознание: структура, особенности формирования.	ПК-7
8. Кризисная и критическая ситуации в контексте экстремальности.	ПК-1
9. Ситуации острого стресса (дистресса).	ПК-7
10. Ситуации психологического и физического насилия.	ПК-7
11. Экстремальные условия профессиональной деятельности.	ПК-1
12. Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности.	ПК-7
13. Боевой стресс и военные действия.	ПК-1
14. Экстремальность в спорте.	ПК-1

15. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС и Экстремальные условия профессиональной деятельности.	ПК-7
16. Профессиональная надежность и адаптация личности к работе на объектах повышенной опасности.	ПК-1
17. Профессиональное развитие личности при работе в условиях повышенной опасности.	ПК-1
18. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.	ПК-7
19. Последствия экстремальных ситуаций для человека.	ПК-1
20. Личность и группа в экстремальных ситуациях.	ПК-1
21. Психологическая травма. Виды психологических травм.	ПК-7
22. Посттравматические стрессовые расстройства.	ПК-7
23. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.	ПК-1
24. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя.	ПК-1
25. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.	ПК-7
26. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия.	ПК-1
27. Виктимизация личности в экстремальных условиях.	ПК-7
28. Виктимный и жизнестойкий копинг - стили поведения личности в экстремальной ситуации.	ПК-1
29. Болезнь как один из типов экстремальной ситуации.	ПК-7
30. Психологический потенциал личности в ситуации болезни.	ПК-1
31. Методологические проблемы психодиагностики экстремальных состояний личности.	ПК-7
32. Принципы психодиагностики личности в экстремальных ситуациях.	ПК-1
33. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов.	ПК-7
34. Диагностика адаптационных возможностей человека.	ПК-1
35. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций.	ПК-7
36. История и этапы становления экстремальной психологии.	ПК-1
37. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальные состояния».	ПК-7
38. Понятие «экстремальная ситуация». Общее представление о психологии экстремальных ситуаций.	ПК-7

### **Примерные проблемные задачи практического характера для оценки сформированности компетенций ПК-1; ПК-7**

#### **для оценки сформированности компетенций ПК-1**

Задача 1. Охарактеризуйте комплекс мер по психологической реабилитации сотрудницы исправительной колонии для несовершеннолетних, получившей психическую травму в результате нападения на неё воспитанника колонии.

*Какие психологические проблемы у данной сотрудницы вы можете обнаружить по результатам диагностики?*

Задача 2. Вы устроились работать психологом в крупную организацию в силовых структурах.

*Расскажите, как вы организуете диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях? Какие проблемы у сотрудников вы можете обнаружить по результатам диагностики?*

*Охарактеризуйте программу коррекционных мероприятий.*

Задача 3. Вы устроились работать психологом в МЧС.

*Расскажите, как вы организуете диагностику проблем сотрудников, нуждающихся в коррекционных воздействиях? Какие личностные проблемы сотрудников могут быть обнаружены в ходе диагностики? Охарактеризуйте методы коррекционных мероприятий.*

#### **для оценки сформированности компетенций ПК-7**

Задача 4. Вы высказываете критические замечания в адрес своей подчиненной, она реагирует очень эмоционально. Вам приходится каждый раз свертывать беседу и не доводить ее до конца, вот и сейчас, после ваших замечаний она расплакалась.

*Как эффективно построить взаимодействие в данной ситуации?*

*Охарактеризуйте психологическое состояние подчиненной и возможные причины данного состояния.*

Задача 5. В организацию, где вы работаете психологом, устроился начальником службы безопасности бывший военнотружаший, проходивший службу по контракту в «горячих точках» и получивший ранение. Коллеги высказывают опасение по поводу ношения оружия данным сотрудником, считают его эмоционально нестабильным.

*Опишите алгоритм ваших действий по решению данной проблемной ситуации.*

*С какими трудностями, возможно, вам придется столкнуться?*

#### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций ПК-1; ПК-7**

##### **для оценки сформированности компетенций ПК-1**

1. Возможные причины виктимизации в современных условиях развития нашей страны.
2. Психологическая безопасность личности: компоненты, уровни, особенности.
3. Игровая роль жертвы в экстремальных условиях: адаптация или деградация.
4. Социальная роль жертвы в экстремальных условиях: адаптация, прогресс или регресс.
5. Особенности психологической диагностики личности в экстремальных ситуациях.
6. Особенности диагностики психоэмоциональных состояний пострадавших по аудиовизуальным показателям.
7. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов.
8. Методы и методики диагностики адаптационных возможностей личности и совладающего поведения.
9. Роль защитных механизмов и копингов в борьбе с последствиями травматизации личности.
10. Принципы и правила оказания экстренной психологической помощи.

##### **для оценки сформированности компетенций ПК-7**

11. Психотерапевтический метод в работе с пострадавшими в экстремальных ситуациях.
12. Техники самопомощи при острых реакциях на экстремальные ситуации.
13. Особенности тоталитаризма.
14. Психологические составляющие насилия.

15. Особенности и формы терроризма и экстремизма.
16. Философский смысл войны в представлениях Гомера.
17. Психология жестокости в Средневековье.
18. Идеи гуманизма как протест против войн в эпоху Возрождения.
19. Проблема боевого стресса в психологии.

**Примерные тестовые задания  
для оценки сформированности компетенций ПК-1; ПК-7**

**для оценки сформированности компетенций ПК-1**

***Задания с выбором одного правильного ответа***

1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:  
А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности  
Б) физиологические, психофизиологические, психологические  
В) активационные, тонические, тензионные, временные
2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:  
А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям  
Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности  
В) психогенез психических расстройств
3. К первичным функциям страха относится:  
А) мотивация когнитивных и поведенческих актов  
Б) активация коры головного мозга  
В) мобилизация ресурсов организма
4. В механизме развития паники паническому поведению предшествует:  
А) воссоздание образа опасности  
Б) осознание опасности  
В) активизация защитной системы  
Г) возникновение интрапсихического конфликта
5. Эустресс объединяет стадии:  
А) первичного шока и тревоги  
Б) резистентности и истощения  
В) тревоги и резистентности
6. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:  
А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха  
Б) многообразие 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
7. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:  
А) ощущение враждебности со стороны окружающих  
Б) сексуальные проблемы  
В) повышенная способность к концентрации  
Г) асоциальное (делинквентное) поведение

8. Фазе отрицания ответной реакции на психотравмирующее событие предшествует фаза:
- А) первичной эмоциональной реакции
  - Б) переработки
  - В) эскейпа
  - Г) чередования отрицания и вторжения

**Типовые тестовые задания для оценки сформированности индикаторов  
ПК-7**

9. К поведенческим эффектам психотравмирующих последствий стрессовых событий относится:
- А) чрезмерно острая реакция на критику
  - Б) неудовлетворенность работой, плохие отношения с коллегами
  - В) злоупотребление алкоголем, потеря аппетита и суетливость
10. Вторым периодом поведенческих расстройств в экстремальной ситуации является:
- А) фаза фрустрации
  - Б) фаза эмоциональной оглушенности
  - В) фаза эйфории
11. Одним из психопатологических изменений после катастрофы является (несколько правильных ответов):
- А) галлюцинации
  - Б) бред
  - В) повышение социальной активности
12. Для низкоуспешных спасателей с малым стажем работы характерны:
- А) повышенная тревожность, мнительность, неуверенность в себе, склонность к дистимии и циклотимии
  - Б) чувство затруднения в принятии решений, осторожность, боязливость, легкая дезорганизация в критических ситуациях
  - В) стремление в трудностях и неудачах обвинять окружающих, сохраняя при этом высокую, не всегда адекватную самооценку
13. Для типа спасателей с высокой степенью профессиональной успешности характерно:
- А) равная степень выраженности информационного и мотивационного компонентов
  - Б) преобладание процессов возбуждения над торможением
  - В) максимальная скорость вероятностного прогнозирования
  - Г) средняя функциональная лабильность
14. Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются (несколько правильных ответов):
- А) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение
  - Б) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность
  - В) отчаяние или чувство безнадежности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия
15. К фактору риска возникновения ПТСР у сотрудников МВД и МЧС относят:
- А) интровертированность
  - Б) травмы головы

В) мужской пол

**Типовые вопросы к устному опросу  
для оценки сформированности компетенций ПК-1; ПК-7**

**для оценки сформированности компетенций ПК-1**

1. Дайте определение экстремальной (кризисной, чрезвычайной ситуации). Каковы особенности экстремальной ситуации?
2. Охарактеризуйте этапы, которые проходят в своих психологических состояниях люди, оказавшиеся в экстремальных ситуациях.
3. Назовите последствия травматического стресса для личности.
4. Охарактеризуйте «главное содержание» психологической травмы.
5. В каких сферах жизни возникают проблемы у людей, перенесших психологическую травму?
6. Как называется психологическое состояние, которое возникает у человека при попадании в экстремальную ситуацию? Перечислите симптомы данного психологического состояния.
7. Дайте определения чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций. Какие бывают чрезвычайные ситуации?
8. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
9. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.
10. Что является предметом изучения психологии экстремальных ситуаций?
11. Понятие «стресс». Субсиндромы стресса. Виды стресса.

**для оценки сформированности компетенции ПК-7**

1. Целесообразно ли разделение стресса на эмоциональный (психический) и физиологический (системный)?
2. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость». Влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости?
3. Механизмы психологической защиты. Способы совладания (копинг-стратегии).
4. Что такое острое стрессовое расстройство?
5. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?
6. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
7. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
8. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
9. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
10. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
11. В какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь?
12. Дайте определение экстренной психологической помощи.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт,



2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083> (дата обращения: 08.05.2022).

2. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493413> (дата обращения: 08.05.2022).

3. Психология служебной деятельности: учебник и практикум для вузов / А. В. Кокурин [и др.]; под общей редакцией А. В. Кокурина, В. Е. Петрова, В. И. Екимовой, В. М. Позднякова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 375 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12931-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496432> (дата обращения: 08.05.2022).

б) дополнительная литература:

1. Кириллов И. Стресс-серфинг: Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496121> (дата обращения: 08.05.2022).

2. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/482218> (дата обращения: 08.05.2022).

3. Краткий справочник практического психолога / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - (Психологический практикум) - ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html>

4. Льюис Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю: учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 240 с. — ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

5. Малюк, В. И. Современные проблемы менеджмента: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. И. Малюк. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 192 с. — (Серия : Университеты России). — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <https://urait.ru/book/sovremennyye-problemy-menedzhmenta-415358>

6. Нестерова, О. В. Управление стрессами: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=451386>

7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебное пособие / Под ред. Хрусталева Н.С. - СПб: СПбГУ, 2013. - 142 с. - ЭБС «Znanium»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=941579>

8. Свенцицкий, А. Л. Организационная психология: учебник для вузов / А. Л. Свенцицкий. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 504 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <https://urait.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-406835>

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011. - ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

10. Управление персоналом: теория и практика. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / А.Я. Кибанов, И.А. Баткаева, Е.А. Митрофанова и др. под ред. А. Я. Кибанова. - М.: Проспект, 2015. - ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392166862.html>

в) Программное обеспечение

1. Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
2. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Интернет-ресурсы:

Название	Гиперссылка
Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского	<a href="http://www.lib.unn.ru/">http://www.lib.unn.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Znanium"	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Электронная библиотечная система "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронная библиотечная система «Консультант студента»	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронная библиотечная система «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru/ebs">http://www.urait.ru/ebs</a>
Каталог периодических изданий "East View"	<a href="http://www.ivis.ru/">http://www.ivis.ru/</a>
Подписка Elibrary на коллекцию 129 российских журналов в полнотекстовом электронном виде	<a href="http://biblio.tsutmb.ru">http://biblio.tsutmb.ru</a>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.пс.н., доцент

Патрикеева Э.Г.

Рецензент (ы):

к.пс.н., доцент

Бобылев Е.Л.

Кафедра общей и практической психологии

зав. кафедрой

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель МК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.04.2023 года, протокол №5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.