

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) «Социальная психология»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 4 з.е.

в академических часах: 144 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: экзамен

2025

Рабочая программа по дисциплине «Экстремальная психология» по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Социальная психология» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839, Профессионального стандарта 03.008 «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 г. N 716н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2023 г., регистрационный N 75620).

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков от 21 марта 2025 г., протокол № 7

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 2 апреля 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цель и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	7
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	8
	5.1. Содержание дисциплины	8
	5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	14
6.	Лабораторные занятия	14
7.	Практические занятия	15
8.	Примерная тематика курсовых работ (проектов)	17
9.	Самостоятельная работа студента	17
10.	Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	25
11.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	25
12.	Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины	27
13.	Материально–техническое обеспечение дисциплины	27
	Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	29

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель подготовка бакалавра к профессиональной деятельности в области психологии, формирование у студентов соответствующих компетенций, обеспечивающих готовность выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности, формирование у студентов знаний о важнейших законах, закономерностях и принципах создания, функционирования и развития психических процессов и личности, ознакомление студентов с основными отраслями научной психологии в области экстремальных ситуаций и состояний, видами и сферами работы психологов-практиков в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, формирование образа психолога-профессионала, работающего с кризисными состояниями (когнитивная и ценностно-смысловая составляющая), содействие развитию мотивации к освоению профессии «психолог», раскрытие основных проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в трудной и экстремальной ситуации

Задачи - формирование научных представлений о предмете и объекте экстремальных и критических ситуаций;

- построение типологии экстремальных и критических ситуаций;
- определение взаимосвязи экстремальной психологии с другими ветвями психологии;
- различение субъективных и объективных факторов опасности;
- обоснование необходимости организации системы активной профилактики экстремальных и критических ситуаций;
- информирование о способах оказания психологической помощи жертвам экстремальных ситуаций;
- освоение методов психологической экспертизы происшествий и инцидентов в социотехнической системе, позволяющих выявить роль человеческого фактора.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Экстремальная психология» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Социальная психология».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-8	Безопасность жизнедеятельности	Экстремальная психология	Производственная практика, преддипломная практика
ПК-3	Психогенетика Экспериментальная психология Дифференциальная психология	Экстремальная психология Практическая психология Психология отклоняющегося поведения	Практическая психология Тренинг тренеров-психологов Производственная практика, практика в профильных организациях Производственная практика, преддипломная практика
ПК-5		Экстремальная психология	Производственная практика, практика в профильных организациях Производственная практика, преддипломная практика

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальной УК-8 и профессиональных ПК-3, ПК-5 компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения	УК-8.1. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения	Знать: безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для обеспечения устойчивого развития общества Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной

природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	устойчивого развития общества	деятельности для обеспечения устойчивого развития общества Владеть: навыками создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для обеспечения устойчивого развития общества
	УК-8.2. Способен осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	Знать: действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в том числе с применением средств защиты Уметь: осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в том числе с применением средств защиты Владеть навыками осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в том числе с применением средств защиты
ПК-3. Способен организовать психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам)	ПК-3.1. Способен выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов	Знать: типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов Уметь: выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов Владеть: навыками решения психологических проблем разных социальных групп клиентов
	ПК-3.2. Способен проводить индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощь в социализации и	Знать: механизмы решения психологических проблем клиентов Уметь: проводить индивидуальное или групповое консультирование клиентов Владеть: навыками консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды

	адаптации к условиям проживания	
ПК-5. Способен разработать и реализовать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	ПК-5.1. Способен разрабатывать и реализовать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	Знать: способы реализации совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы Уметь: разрабатывать и реализовать совместно с другими специалистами программы профилактической и психокоррекционной работы Владеть: навыками, направленными на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения
	ПК-5.2. Способен консультировать население по проблемам психологического здоровья	Знать: механизмы консультирования населения по проблемам психологического здоровья Уметь: консультировать население по проблемам психологического здоровья Владеть: навыками, способствующими улучшению психологического здоровья населения

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся.

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	Ак. часов	
	Всего	По семестрам 8 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	84,5	84,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	84	84
• занятия лекционного типа	42	42
• занятия семинарского типа:	42	42
практические занятия	42	42
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	6	6
Консультации	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего	23	23
– курсовая работа (проект)	-	-

– изучение учебного/теоретического материала, основной и дополнительной литературы	15	15
– подготовка рефератов	4	4
– выполнение тестирования	4	4
3. Промежуточная аттестация: зачет с оценкой	4	4
ИТОГО:	36	36
Общая трудоемкость	зач. ед.	144
	4	4

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояния

Тема 1. Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций

Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Определение ситуации как отрезок жизненного пути, систему объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые возникают при взаимодействии личности и среды в определенный период времени. Подходы понимания соотношения объективного и субъективного в ситуации. Соотношение личности и ситуации: влияние ситуации на личность, создание личностью ситуации, восприятие одной и той же ситуации разными людьми и вариативность реагирования на нее. Признаки обыденной жизненной ситуации. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к ситуации. Приспособление как стратегия адаптации. Оптимальные и экстремальные условия обитания. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении. Когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда. Паника как экстремальное состояние. Экстремальная или чрезвычайная ситуация, где источник угрозы обезличен (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.) и где источником угрозы выступает другое лицо (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.

Тема 2. Научно-теоретические основы учений о кризисе и о стрессе

Структура стресса и стрессоры. Рассмотрение кризисов в объективном контексте как части жизненного пути индивида. Понятие о «нормативном психологическом кризисе»: «кризис 6-7-летнего возраста», «кризис

подросткового возраста», «кризис середины жизни» и др. Результат переживания возрастного кризиса является переходом на новую ступень развития организма и психики. Рассмотрение кризисов в субъективном контексте, так называемые «индивидуальные духовные кризисы», например, потеря смысла жизни. Рассмотрение кризисов в контексте субъект-объектного взаимодействия человека в жизненной ситуации, так называемые, «индивидуальные кризисы жизненного пути». Группы феноменов, называемых в психологии «переживание»: переживание как выражение субъективной окрашенности отражаемой реальности; переживание как набор эмоциональных реакций; переживание кризисной ситуации как внутренняя психическая деятельность, способствующая переработке содержания сознания в тяжелой жизненной ситуации. Динамика переживаний в период кризиса. Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция; стресс как промежуточная переменная; стресс как трансактный процесс. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье. Психофизиология стресса. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий; переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников; переживания при неправильном воспитании; психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры рассогласования деятельности. Физические и природные стрессоры. Шоковые психические травмы; психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые; хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ценностные ориентации ребенка; факторы эмоциональной депривации. Типы кризисных ситуаций в раннем, дошкольном возрасте и школьном возрасте. Характерологические и патохарактерологические реакции. Реакции, свойственные преимущественно детям. Реакции, свойственные преимущественно подросткам. Профилактика дезадаптаций у детей и подростков.

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

Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий

посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы. Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение. Боевые стрессовые расстройства у раненых и контуженных. Отдаленные последствия боевой психической травмы. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия. Посттравматические последствия террористической угрозы и ее последствия. Посттравматические стрессовые расстройства у спасателей и т.д.

Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний

Основные методы психологического исследования. Планирование психологического эксперимента. Современные теории психологического тестирования. Интерпретация и предоставление результатов. Осознаваемые компоненты психических состояний. Самооценка психических состояний и настроения. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Индекс качества жизни, методы определения уровня благополучия личности. Неосознаваемые компоненты психических состояний. Вегетативные проявления психических состояний. Экспрессивный компонент психических состояний. Проективные методы изучения психических состояний. Семантический дифференциал, как способ оценки психических состояний. Построение рельефа психического состояния. Временная перспектива и ее изменения в связи с переживанием травматического стресса. Методы исследования временной перспективы: Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо, Методика «Линия жизни», Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, Шкала безнадёжности Бека (BECK), Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos. Семантический дифференциал, как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Исследования уровня нервно-психического напряжения.

Раздел 2. Деадаптивные психические состояния

Тема 5. Особенности диагностики ПТСР

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

сферы лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством. Особенности когнитивной сферы лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством. Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей (ПИНПДСД). Анкеты и опросники. Опросник выраженности психопатологической симптоматики. Опросник психического состояния для диагностики психических последствий несения службы сотрудниками МВД в экстремальных условиях. Особенности применения и диагностические возможности методик. Изучение диссоциаций. Опросник травматических ситуаций. Опросник перитравматической диссоциации. Шкала диссоциации.

Тема 6. Психологическое сопровождение кризисных состояний

Понятия «кризис», «кризисная ситуация» и «кризисное состояние» в отечественной и зарубежной психологии. Клиническая и психологическая теории кризиса и кризисного состояния. Понимание кризиса как «опасности» и «возможности». Пусковые механизмы кризиса. Интегральная концепция кризиса (В.В. Лукин-Григорьев, 1999; В.В. Козлов, 2003). Процесс психологического консультирования: основные этапы (Кораблина Е.П. и др., 2001; Меновщиков В.Ю., 2000; Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г., 2003). Оценка результативности психологического консультирования, «три вопроса» для исследования изменений. Основные техники терапевтического вмешательства (Ягнюк К. В., 2000; Кораблина Е.П., 2001). Индивидуальный стиль психологического консультирования (Е. Nevis, 1990), блоки креативности консультанта (по Дж. Зинкер). Кризисная интервенция как метод психологической помощи в кризисной ситуации. Модель кризисной эрозии. Цели и задачи кризисной интервенции. Объектом работы при кризисной интервенции. Основные этапы кризисной интервенции. Формы психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями. Экстренная психологическая помощь: главные принципы, отличия от обычной психологической помощи, цели и задачи. Стрессогенные факторы, вызванные экстремальной ситуацией. Психические реакции при катастрофах. Стадии в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций (Решетников В.В., 1989). Симптоматика экстремальной ситуации и основные способы экстренной психологической помощи. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи.

Тема 7. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи

Цель и задачи дебрифинга; особенности проведения. Основные фазы дебрифинга: вводная фаза, фаза описания фактов, фаза описания мыслей, фаза описания переживаний, фаза описания симптомов, фаза обучения,

завершающая фаза. Особенности проведения дебрифинга на каждой фазе. Методы самопомощи в кризисных ситуациях: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация, работа со своими сновидениями, медитация. Факторы суицидальной опасности: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска, коммуникативные сигналы суицидального риска. Оценка суицидального риска. Основные принципы работы по предотвращению суицида: установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана. Психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида. Личное отношение консультанта к проблеме умирания и суицида. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. Возможности групповой кризисной психотерапии и реориентационного тренинга. Понятие и виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Цикл насилия. Признаки насилия у детей и подростков. Последствия насилия; последствия насилия у детей. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия. «Стадии исцеления от насилия» (по С. Брукер). Особенности консультирования жертв семейного и сексуального насилия. Тренинг по ритмодвигательной терапии и тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения в психологическом сопровождении пострадавших от насилия. Особенности психологического сопровождения (консультирования, психотерапии и тренингов) с детьми, пострадавшими от насилия: тренинг саморазвития и самоопределения; консультирование в ситуации моббинга. Понимание жизни и смерти в экзистенциально-гуманистической парадигме. Влияние на личность опыта столкновения со смертью. Понятие и виды потери. Картина острого горя. Уровни работы с горем. Задачи горевания. Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Возможности тренинга по краткосрочной позитивной терапии в психологическом сопровождении переживающих утрату.

Тема 8. Понятие паллиативной терапии

Задачи паллиативной психотерапии и паллиативной медицины. Основные положения и принципы паллиативного ухода. Терминальные состояния как предмет психологической работы. Особенности терминальных состояний вне зависимости от происхождения и клинической картины. Психологические и социальные проблемы умирающих (больных на терминальных стадиях заболевания). Стадии реагирования на неблагоприятный диагноз и известие о приближающейся смерти (по Э.

Кублер-Росс). Основные задачи психологической помощи на каждой стадии. Параметры психического статуса больного для оценки возможностей психологического сопровождения (А.В. Гнездилов, 2007). Психогенные реакции различных психологических типов больных на поздних стадиях заболевания (по А.В. Гнездилову). Некоторые аспекты психологической помощи в работе с умирающими больными. Психотерапия терминальных больных. Психотерапия средой: психотерапевтическая этика хосписной службы, принципы взаимодействия и возможности невербальной терапии, терапия домашними животными. Звукотерапия (в том числе психотерапия посредством колокольного звона) и фитотерапия. Сказко-, театро- и куклотерапия: психотерапевтический театр Комтемук, Доктор-кукла (по А. Греф и Л. Соколовой). Духовный аспект работы с умирающими. Профессиональная и личная позиция консультанта при работе с терминальными больными. Психотерапевтические возможности прощения. Психологическая поддержка родственников терминальных больных до и после смерти больного. Ключевые моменты психологической помощи при ПТСР. Основная цель и задачи психотерапии ПТСР. Особенности построения терапевтических отношений с клиентами, имеющими ПТСР. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе: групповая психотерапия, когнитивно-бихевиоральная (техника вскрывающих интервенций), техника переработки травмирующих переживаний посредством движения глаз (ДПДГ), ослабление травматического инцидента (ОТИ), тренинг преодоления тревоги, гештальт-терапия, символ-драма, НЛП. Особенности консультирования и психотерапии участников боевых действий. Тренинг по психофизиологической и социальной реадaptации участников военных действий.

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

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикато ры достиже ния компетен ций
		занятия лекцион ного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самос– тоятель ная работа	
Раздел 1. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояния					
1.	Тема 1. Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций.	4	4	1	УК-8.1
2.	Тема 2. Научно-теоретические основы учений о кризисе и о стрессе.	6	6	2	УК-8.2
3.	Тема 3. Постравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели стресса.	4	4/1	2	УК-8.1
4.	Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний.	6	6/1	2	ПК-3.1
Раздел 2. Деадаптивные психические состояния					
5.	Тема 5. Особенности диагностики ПТСР.	4	4	4	ПК-5.1
6.	Тема 6. Психологическое сопровождение кризисных состояний.	6	6/1	4	ПК-5.2
7.	Тема 7. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи.	6	6/1	4	ПК-3.2
8.	Тема 8. Понятие паллиативной терапии.	6	6/2	4	ПК-5.2
	Итого	42	42/6	23	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (ак. час.)
			Очная форма обучения
Раздел 1. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояния			
1	Тема 1. Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций.	Психология и психофизиология стресса. Опрос. Выступление по теме реферата.	4
2	Тема 2. Научно- теоретические основы учений о кризисе и о стрессе.	Возрастные кризисы и стрессы. Развитие научно-теоретических знаний. Выступление по теме реферата. Опрос.	6
3	Тема 3. Постравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели стресса.	Теоретические и эмпирические модели стресса. Выступление по теме реферата. Опрос.	4
4	Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний.	Подходы и основные принципы консультативной работы с психологической травмой. Выступление по теме реферата. Опрос.	6
Раздел 2. Деадаптивные психические состояния			
5	Тема 5. Особенности диагностики ПТСР.	Суицидальное поведение клиента в консультативной практике. Диагностика и профилактика суицидального риска. Выступление по теме реферата. Опрос. Тренинг «Прорабатывание техник гештальт- психологии».	4
6	Тема 6. Психологическое сопровождение кризисных состояний.	Основы психологического консультирования человека, проявляющего реакции на стресс. Выступление по теме реферата. Опрос. Тренинг «Исцеление от горя» («исцеляющие письма», «письмо умершему», «письмо своему Я», работа с чувством потери, изменение образа жизни, «моя жизнь и смерть», «работа со стихиями»)	6
7	Тема 7. Дебрифинг как	Психотехнические особенности	6

	групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи.	дистанционного консультирования клиентов, находящихся в кризисной ситуации. Выступление по теме реферата. Опрос.	
8	Тема 8. Понятие паллиативной терапии.	Профессиональное выгорание и травматический стресс у специалистов помогающих профессий. Профилактика профессионального выгорания. Выступление по теме реферата. Опрос. Прорабатывание техник реориентационного тренинга.	6
	Итого		42

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Методические материалы

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Экстремальная психология» – закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий, сформировать навыки в соответствии с требованиями, определенными в ходе занятий семинарского типа.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины:

- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами, в том числе электронными,
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет,
- подготовка к практическим занятиям,
- подготовка рефератов;
- выполнение тестирования;
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Тесты – это система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно измерить уровень знаний, умений и навыков обучающегося.

Критерии оценки тестов:

- 85% – 100% правильных ответов – «отлично»;
- 75% – 84% правильных ответов – «хорошо»;
- 50% – 75% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- менее 50 % правильных ответов – «неудовлетворительно».

Реферат – публичное выступление, представленное в письменном виде, содержит сообщения с анализом данных.

Реферат:

- содержит уже опубликованные в нескольких источниках сведения;
- базируется на фактическом материале, достоверной информации, которые используются в качестве актуального иллюстрирования;
- представляет интерес с точки зрения позиций научного, культурного, социального, политического, экономического, юридического характера;
- способы решения просматриваются через предложенную для обсуждения тему;
- не имеет субъективной оценки;
- выстраивается по определенным стандартам структурно и стилистически;
- может достигать значительных размеров;
- в композиционной структуре ясно обозначены вступительная, основная, заключительная части; страницы, где указаны планы, разделы, выводы, список литературы.

Во вступлении должна быть четко обоснована актуальность, указываться адрес и дата каждой публикации. Основная часть – обзорная или тезисная, с фиксированными результатами и описанием возможностей для последующего применения.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если исследование выполнено на основе самостоятельно проведенного анализа материала, с использованием актуальной информации, учебных и научных источников. Во время выступления используется презентация или иной демонстрационный материал, в котором студент прекрасно ориентируется. Студент показал владение специальным научным аппаратом, ясно и четко излагает содержание доклада, отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если исследование выполнено на основе самостоятельно проведенного анализа материала, с использованием актуальной информации, учебных и научных источников, обоснована практическая и теоретическая актуальность работы, выводы автора самостоятельны и достаточно аргументированы. Студент владеет терминологией, четко излагает основные положения доклада, но испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если исследование выполнено только с использованием учебной литературы, без привлечения дополнительных научных источников. Студент показывает знания базовых научных терминов, последовательно излагает содержание работы, но испытывает серьезные затруднения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если

исследование носит не самостоятельный характер, использована устаревшая информация. Полученные результаты не соответствуют поставленной цели, отсутствуют аргументированные выводы. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

Раздел 1. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояния

Тема 1. Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: экстремальность, повседневная экстремальность, адаптация, условия обитания.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.
2. Соотношение понятий «среда» и «ситуация».
3. Подходы понимания соотношения объективного и субъективного в ситуации.
4. Соотношение личности и ситуации: влияние ситуации на личность, создание личностью ситуации, восприятие одной и той же ситуации разными людьми и вариативность реагирования на нее.
5. Признаки обыденной жизненной ситуации.
6. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций.

Темы для подготовки рефератов:

1. Копинг-поведение.
2. Адаптация личности к ситуации.
3. Приспособление как стратегия адаптации.
4. Оптимальные и экстремальные условия обитания.

Тема 2. Научно-теоретические основы учений о кризисе и о стрессе

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: возрастные кризисы, стрессы, адаптационные стратегии.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Динамика переживаний в период кризиса.
2. Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее

дополнительную нагрузку; стресс как реакция; стресс как промежуточная переменная; стресс как трансактный процесс.

3. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье.

4. Психофизиология стресса.

5. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий.

6. Психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д.

7. Кратковременно действующие стрессоры.

8. Продолжительно действующие стрессоры.

Темы для подготовки рефератов:

1. Кризис 6-7-летнего возраста.

2. «Кризис подросткового возраста».

3. «Кризис середины жизни».

4. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье.

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

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: суицидальное поведение, посттравматические последствия, боевая психическая травма.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса.

2. Аддиктивное поведение.

3. Боевые стрессовые расстройства у раненых и контуженных.

4. Отдаленные последствия боевой психической травмы.

5. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия.

6. Посттравматические последствия террористической угрозы и ее последствия.

Темы для подготовки рефератов:

1. Боевая психическая травма.

2. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы.

3. Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы.

4. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса.

Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: эмоциональное выгорание, депрессивные расстройства, деформации и личностный рост.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу, выполнение тестирования.

Изучить следующие вопросы:

1. Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо.
2. Методика «Линия жизни».
3. Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant.
4. Шкала безнадёжности Бека (BESK).
5. Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos.
6. Семантический дифференциал, как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах.

Темы для подготовки рефератов:

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

Выполнить тестовые задания:

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.

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;

Раздел 2. Деадаптивные психические состояния

Тема 5. Особенности диагностики ПТСР

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: психопатология, травматические ситуации, перитравматические диссоциации.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Опросник выраженности психопатологической симптоматики.
2. Опросник психического состояния для диагностики психических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях.
3. Особенности применения и диагностические возможности методик.
4. Изучение диссоциаций.
5. Опросник травматических ситуаций.
6. Опросник перитравматической диссоциации.

Темы для подготовки рефератов:

1. Метод наблюдения и беседы.
2. Особенности поведения лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством.
3. Особенности эмоциональной сферы лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством.
4. Особенности когнитивной сферы лиц, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством.

Тема 6. Психологическое сопровождение кризисных состояний

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: психологическая помощь, кризисная интервенция, кризисная эрозия.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Основные этапы кризисной интервенции.
2. Формы психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями.

3. Экстренная психологическая помощь: главные принципы, отличия от обычной психологической помощи, цели и задачи.
4. Стрессогенные факторы, вызванные экстремальной ситуацией.
5. Психические реакции при катастрофах.
6. Модель кризисной эрозии.

Темы для подготовки рефератов:

1. Клиническая и психологическая теории кризиса и кризисного состояния.
2. Понимание кризиса как «опасности» и «возможности».
3. Пусковые механизмы кризиса.
4. Интегральная концепция кризиса.

Тема 7. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: дебрифинг, самопомощь, суицидальная опасность.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Цель и задачи дебрифинга; особенности проведения.
2. Основные фазы дебрифинга: вводная фаза, фаза описания фактов, фаза описания мыслей, фаза описания переживаний, фаза описания симптомов, фаза обучения, завершающая фаза.
3. Особенности проведения дебрифинга на каждой фазе.
4. Методы самопомощи в кризисных ситуациях: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация, работа со своими сновидениями, медитация.
5. Факторы суицидальной опасности: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки.
6. Основные аспекты суицидальной ситуации.

Темы для подготовки рефератов:

1. Цикл насилия.
2. Признаки насилия у детей и подростков.
3. Последствия насилия; последствия насилия у детей.
4. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия.

Тема 8. Понятие паллиативной терапии.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия и категории: методики паллиативной терапии, позиция консультанта, стадии реагирования.

Виды самостоятельной работы: подготовка реферата, подготовка к опросу.

Изучить следующие вопросы:

1. Звукотерапия (в том числе психотерапия посредством колокольного звона) и фитотерапия.
2. Сказко-, театро-и куклотерапия: психотерапевтический театр Комтемук, Доктор-кукла (по А. Греф и Л. Соколовой).
3. Духовный аспект работы с умирающими.
4. Профессиональная и личная позиция консультанта при работе с терминальными больными.
5. Психотерапевтические возможности прощения.
6. Психологическая поддержка родственников терминальных больных до и после смерти больного.

Темы для подготовки рефератов:

1. Терминальные состояния как предмет психологической работы.
2. Особенности терминальных состояний вне зависимости от происхождения и клинической картины.
3. Психологические и социальные проблемы умирающих (больных на терминальных стадиях заболевания).
4. Стадии реагирования на неблагоприятный диагноз и известие о приближающейся смерти.

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с комплектом оценочных материалов.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

нормативные правовые акты

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (с изм. и доп.) // СПС КонсультантПлюс. [Электрон. ресурс].

основная литература

1. Самыгин, С. И., Психология экстремальных ситуаций : учебник / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, В. И. Бондин. — Москва : КноРус, 2025. — 490 с. — ISBN 978-5-406-13738-3. — URL: <https://book.ru/book/955461> . — Текст :

электронный.

2. Соснин, В. А. Психология современного терроризма : учебное пособие / В.А. Соснин. — 2-е изд. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 160 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-523-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139008>

3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовослаждающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 240 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2057645>

4. Ширшов, В. Д. Психологическая готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / В.Д. Ширшов. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 329 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/993543. - ISBN 978-5-16-018634-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1969524>

дополнительная литература

1. Андронникова, О. О. Специальные проблемы психологического консультирования : учебное пособие / О.О. Андронникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 352 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1084976. - ISBN 978-5-16-020593-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2185114>

2. Быков, Ю. В. Депрессии и резистентность : практическое руководство / Ю.В. Быков, Р.А. Беккер, М.К. Резников. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2023. — 370 с. — (Наука и практика). — DOI: <https://doi.org/10.12737/7677>. - ISBN 978-5-369-01096-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1911068>

3. Кокурина, А. В., Экстремальная психология: теория и практика. Часть 1 : сборник статей / А. В. Кокурина, Е. А. Орлова, В. И. Екимова, ; под ред. А. В. Кокуриной, Е. А. Орловой, В. И. Екимовой. — Москва : Русайнс, 2022. — 167 с. — ISBN 978-5-4365-0819-1. — URL: <https://book.ru/book/943283> . — Текст : электронный.

4. Кокурина, А. В., Экстремальная психология: теория и практика. Часть 2 : сборник статей / А. В. Кокурина, Е. А. Орлова, В. И. Екимова, ; под ред. А. В. Кокуриной, Е. А. Орловой, В. И. Екимовой. — Москва : Русайнс, 2022. — 226 с. — ISBN 978-5-4365-0820-7. — URL: <https://book.ru/book/943284> . — Текст : электронный.

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM — <https://znanium.com/>

Электронная библиотечная система для учебных заведений BOOK.ru –
<https://www.book.ru>

Электронный каталог Университета – Автоматизированная
информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

- 1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
 - Windows 10 Edu, Microsoft Office 2019 (годовая подписка «Desktop School ALNG LicSARk MVL» (MS Windows и MS Office)
 - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО)
- 2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
 - 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО)
 - AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО)
 - FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения))
 - Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения))
- 3) Профессиональные базы данных:
 - Интернет-ресурсы Московской психотерапевтической академии и Института прикладной психологии (<http://www.mospsy.ru/>)
 - Сайт журнала «Вопросы психологии» (<http://www.voppsy.ru/index.htm>)
- 4) Информационные справочные системы:
 - «Консультант плюс» - www.consultant.ru
 - «ГАРАНТ» - информационно-правовой портал - www.garant.ru

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для

самостоятельной работы студентов.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа

Технические средства обучения:

персональный компьютер-1, мультимедийное оборудование (проектор, проекционный экран) – 1.

Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Рабочее место преподавателя (стол, стул), рабочие места обучающихся, доска для написания мелом, кафедра.

Технические средства обучения:

персональный компьютер-1, мультимедийное оборудование (проектор, проекционный экран) – 1.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института

Рабочие места обучающихся.

Технические средства обучения:

персональный компьютер - 13.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
(наименование кафедры) _____
от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом _____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____