

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                    А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы – Консультативная психология

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2023

Форма обучения – Очная

Курс     4     Семестр     8    

Экзамен 8 сем

Общая трудоемкость дисциплины 180.0 (академ. час), 5.00 (з.е)

Составитель В.С. Клемес, ст. преподаватель,

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.20 № 839

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2023 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2023 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

вооружить студентов знанием основ экстремальной психологии: основных категорий, базовых принципов и методов работы психолога в экстремальной ситуации.

### Задачи дисциплины:

- 1) Ознакомить студентов с базовыми понятиями экстремальной психологии;
- 2) Раскрыть диагностические критерии различных экстремальных состояний;
- 3) Показать основные направления развития и динамику экстремальных состояний;
- 4) Дать представление о методах психологической помощи людям, находящимся в экстремальной ситуации.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Экстремальная психология» входит в базовую (обязательную) часть образовательной программы Психология. Знания по дисциплине служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Психология личности в кризисных ситуациях», «Психология безопасности», «Психология катастроф» и других.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД - 1 УК-8 Знает основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, принципы, методы и средства защиты от них; ИД - 2 УК-8 Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; ИД – 3 УК-8 Владеет понятийно-терминологическим аппаратом, законодательными и правовыми основами в области безопасности жизнедеятельности; принципами, методами и средствами защиты

		природной среды и человека в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
--	--	---

### 3.2 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)	ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	<p>ИД – 1 ОПК-4 Знает: основные теоретические направления психологических школ в современной практической психологии; историю зарубежной и отечественной консультативной психологии; основы разработки и реализации программ психологического вмешательства; основные категории и классификации нарушений, отклонения в развитии человека, при которых требуется психологическое вмешательство различного характера (в том числе диагностические критерии различных психофизиологических состояний, развивающихся у субъектов в экстремальной ситуации; методы профилактики и коррекции экстремальных состояний; основные категории отклонений в развитии человека, классификации и виды, параметры дизонтогенеза).</p> <p>ИД – 2 ОПК-4 Умеет: применять базовые психологические знания в практической работе с различными (возрастными, социальными, профессиональными, нозологическими) группами населения, пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации; выстраивать и анализировать процесс психологического консультирования с позиций научной практической психологии; определять условия, способствующие и препятствующие</p>

		<p>полноценному психическому развитию человека; формулировать прогноз развития состояния человека, в том числе, находящегося в экстремальной (кризисной) ситуации; осуществлять клинико-психологическое сопровождение человека с ОВЗ на основе диагностических методов и процедур оценки сохранных и нарушенных звеньев в структуре психики.</p> <p>ИД – 3 ОПК-4</p> <p>Владеет: системой базовых понятий и методов планирования и реализации психологического вмешательства различного характера; основными представлениями о методологии и технологии различных видов психологического вмешательства; основными видами консультативной, психопрофилактической, психокоррекционной и реабилитационной помощи клиентам; различными подходами к организации психотерапевтической среды; системой методов оказания экстренной психологической помощи.</p>
--	--	---

### 3.3 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в составе межведомственных команд по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)	<p>ИД – 1 ПК-1</p> <p>Знает: технологии работы в команде, организации деятельности специалистов разных ведомств при оказании помощи лицам, находящимся в экстремальной / чрезвычайной / кризисной ситуации, лицам с высоким суицидальным риском; регламенты межведомственного взаимодействия и правила обмена профессиональной информацией между специалистами разных ведомств; признаки экстремальной, кризисной, чрезвычайной ситуации; методы профилактики, коррекции экстремальных состояний, основы реабилитации лиц с ПТСР; организационные вопросы в суицидологии.</p> <p>ИД – 2 ПК-1</p> <p>Умеет: эффективно действовать в составе межведомственной команды при работе в очаге ЧС, с жертвами и пострадавшими в чрезвычайных</p>

	<p>ситуациях, с суицидальными личностями.          Владеет: навыками рефлексии, самоанализа, эмпатии, субъективного контроля ситуации, проблем разрешающего и социально-поддерживающего поведения; навыками работы в команде; навыками критического анализа своих профессиональных и личностных возможностей и ограничений.</p>
--	---

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5.00 зачетных единицы, 180.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Экстремальная психология как область науки и практики. Понятие экстремальной ситуации	8	4		10				2				4	Устный ответ, конспект, терминологический диктант
2	Типология экстремальных ситуаций	8	4		8				2				2	Устный ответ, конспект
3	Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика	8	4		8				2				4	Устный ответ, конспект
4	Стресс как основная	8	4		8				2				4	Устный ответ,

	составляющая экстремальных состояний												конспект
5	Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	8	4		8			2				2	Устный ответ, конспект
6	Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	8	4		8			4				2	Устный ответ, конспект, контрольная работа
7	Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	8	6		8			4				2	Устный ответ, конспект
8	Методы оказания экстренной психологической помощи	8	4		10			2				2	Устный ответ, конспект
9	Экзамен	8								0.3	35.7		Экзамен
	Итого			34.0	68.0	0.0	20.0	0.0	0.3	35.7	22.0		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Экстремальная психология как область науки и практики. Понятие экстремальной ситуации	Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
2	Типология экстремальных ситуаций	Варианты классификации экстремальных ситуаций. Ограничения типологии экстремальных ситуаций, основанной на типологии чрезвычайных ситуаций. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Экстремальные ситуации,

		возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС. Экстремальные ситуации мирного времени. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.
3	Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика	Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева, П.И. Сидоров и др.). Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника. Понятие и виды страха. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину). Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Динамика развития экстремальных состояний.
4	Стресс как основная составляющая экстремальных состояний	Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса. Эмоциональные субсиндромы стресса. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.
5	Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию». Основные признаки ОСР: непродолжительность (от нескольких часов до нескольких суток); наличие тревоги, гнева, страха, гиперактивности, апатии; наличие непосредственной связи между травматическим событием и симптомом. Этапы развития ОСР: неопределенность и шок; субъективное облегчение и конструктивное приспособление к ситуации; утяжеление состояния; примирение со сложившейся ситуацией (в идеале – принятие ситуации и конструктивная проработка травматического опыта). Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
6	Посттравматическое стрессовое расстройство:	Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий



	понятие, динамика, диагностика	«острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство». Теоретические модели ПТСР. Причины развития травматического стресса. Факторы и группы риска развития ПТСР. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства. Формы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.
7	Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Горе как следствие утраты. Типология утрат. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Проблема выделения стадий горевания. Острое горе: понятие, симптоматика, опасности стадии. «Работа горя»: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горюющему.
8	Методы оказания экстренной психологической помощи	Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Экстремальная психология как область науки и практики. Понятие экстремальной ситуации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.</li> <li>2. Понятие экстремальной ситуации.</li> <li>3. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.</li> <li>4. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.</li> </ol>
Типология экстремальных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Типологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций: общий обзор.</li> <li>2. Экстремальные ситуации военного времени, их субъекты. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.</li> <li>3. Боевые действия с позиции бойца. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.</li> </ol>

	<p>4. Экстремальные ситуации как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.</p> <p>5. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.</p> <p>6. Утрата (близких, жилья, имущества и т.д.) как экстремальная ситуация.</p> <p>7. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.</p>
<p>Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие экстремального состояния. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.</li> <li>2. Общая характеристика воздействия опасности на психику, поведение и деятельность человека.</li> <li>3. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.</li> <li>4. Страх: понятие и виды страха; страх и тревога.</li> <li>5. Понятие и формы аффекта.</li> <li>6. Паника: понятие, виды, механизмы развития.</li> <li>7. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.</li> <li>8. Динамика развития экстремальных состояний.</li> <li>9. Психофизиологическое состояние в условиях боя.</li> <li>10. Психофизиологическое состояние жертв стихийных бедствий, аварий, катастроф.</li> <li>11. Психофизиологическое состояние спасателей и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф. Радиационная («чернобыльская») паника.</li> <li>12. Психофизиологическое состояние жертв насилия.</li> <li>13. Психофизиологическое состояние терминальных больных и их родственников.</li> <li>14. Проблема готовности специалиста-психолога к работе с кризисными состояниями.</li> </ol>
<p>Стресс как основная составляющая экстремальных состояний</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие стресса в психологии и физиологии.</li> <li>2. Теории стресса.</li> <li>3. Виды стресса. Ограничения существующих классификаций.</li> <li>4. Стадии развития стресса.</li> <li>5. Факторы развития стрессовых состояний.</li> <li>6. Понятие, виды, факторы развития стрессоустойчивости. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.</li> </ol>
<p>Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие и условия возникновения ОСР.</li> <li>2. Диагностические признаки ОСР.</li> <li>3. Этапы развития ОСР.</li> <li>4. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.</li> </ol>

	5. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие психической травмы.</li> <li>2. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).</li> <li>3. Теоретические модели ПТСР.</li> <li>4. Факторы и группы риска развития ПТСР.</li> <li>5. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.</li> <li>6. Формы ПТСР.</li> <li>7. Диагностические критерии ПТСР.</li> <li>8. Возможности и направления психотерапии ПТСР.</li> <li>9. Направления реабилитации ПТСР.</li> </ol>
Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психология горя как особая область науки и практики.</li> <li>2. Теории горя и горевания.</li> <li>3. Горе как следствие утраты. Типология утрат.</li> <li>4. Факторы, влияющие на процесс горевания.</li> <li>5. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.</li> <li>6. Стадии горевания (различные подходы).</li> <li>7. Психологическая помощь горюющему.</li> </ol>
Методы оказания экстренной психологической помощи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.</li> <li>2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.</li> <li>3. Требования к методам оказания экстренной психологической помощи.</li> <li>4. Помощь при страхе, тревоге, истерике, апатии, чувстве вины и стыда, двигательном возбуждении, нервной дрожи.</li> <li>5. Помощь при гневе, злости, агрессии.</li> <li>6. Самопомощь при острых реакциях на стресс.</li> </ol>

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Экстремальная психология как область науки и практики. Понятие экстремальной ситуации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение заданий, полученных на лекции</li> <li>2. Подготовка к практическому занятию</li> <li>3. Составление сравнительной характеристики чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций</li> </ol>	4
2	Типология экстремальных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение заданий, полученных на лекции</li> </ol>	2

	ситуаций	2. Подготовка к практическому занятию 3. Краткое сообщение о конкретной экстремальной ситуации и ее психологический анализ: тип, масштаб, субъекты и т.д.	
3	Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика	1. Выполнение заданий, полученных на лекции 2. Подготовка к практическому занятию 3. Подбор иллюстративного материала к вопросам 9 – 13 практического занятия.	4
4	Стресс как основная составляющая экстремальных состояний	1. Выполнение заданий, полученных на лекции 2. Подготовка к практическому занятию 3. Подготовка памятки по преодолению стрессовых состояний	4
5	Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	1. Выполнение заданий, полученных на лекции 2. Подготовка к практическому занятию	2
6	Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	1. Выполнение заданий, полученных на лекции 2. Подготовка к практическому занятию	2
7	Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	1. Выполнение заданий, полученных на лекции 2. Подготовка к практическому занятию	2
8	Методы оказания экстренной психологической помощи	1. Выполнение заданий, полученных на лекции 2. Подготовка к практическому занятию 3. Разработка памятки психологу по самопомощи в экстремальной ситуации	2

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе преподавания данной учебной дисциплины активно используются следующие образовательные технологии: лекции, лекции с элементами беседы, практические занятия, самостоятельная работа студентов. При проведении занятий целенаправленно используется работа в микрогруппах с последующим общим обсуждением, работа со специальной литературой, материалами Интернет.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

- провести экспресс-опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу,

необходимому для выполнения работы (с оценкой);

- проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация осуществляется в виде экзамена (8 семестр).

Вопросы к экзамену:

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Типология экстремальных ситуаций.
3. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
4. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
5. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
6. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями.
7. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
8. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.
9. Психология терроризма.
10. Экстремальное состояние: понятие и основные параметры.
11. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.
12. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации.
13. Понятие тревоги и страха. Тревожный ряд.
14. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.
15. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
16. Динамика развития экстремальных состояний.
17. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний: понятие, виды, динамика.
18. Теории стресса.
19. Факторы развития стресса (сравнение различных подходов).
20. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
21. Копинг-поведение и защитные механизмы как формы совладания со стрессом.
22. Понятие и основные признаки острого стрессового расстройства.
23. Динамика развития ОСР.
24. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
25. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Теоретические модели ПТСР.
26. Факторы и группы риска развития ПТСР. Формы ПТСР.
27. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.

28. Диагностические критерии ПТСР.
29. Горе и горевание. Теории горя.
30. Горе как следствие утраты. Типология утрат.
31. Факторы, влияющие на процесс горевания.
32. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.
33. Стадии горевания (различные подходы).
34. Психологическая помощь горюющему.
35. Формы экстренной психологической помощи при остром стрессовом расстройстве.
36. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) литература

1. Психология экстремальных ситуаций : учебное пособие (практикум) / составители Ю. А. Маренчук, О. В. Прасолова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/92739.html](https://www.iprbookshop.ru/92739.html) (дата обращения: 12.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/66099.html](https://www.iprbookshop.ru/66099.html) (дата обращения: 12.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Черникова, И. В. Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум / И. В. Черникова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/62999.html](https://www.iprbookshop.ru/62999.html) (дата обращения: 12.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Виртц, У. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии / У. Виртц, Й. Цобели ; перевод Н. А. Серебренникова ; под редакцией В. К. Калиненко. — Москва : Когито-Центр, 2012. — 328 с. — ISBN 978-5-89353-371-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/15249.html](https://www.iprbookshop.ru/15249.html) (дата обращения: 12.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/66099.html](https://www.iprbookshop.ru/66099.html) (дата обращения: 12.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Шуванов, И. Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/58322.html](https://www.iprbookshop.ru/58322.html) (дата обращения: 12.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Программный комплекс	Лицензия коммерческая по договору №21 от 29 января 2015 года.

	«КонсультантПлюс»	
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
2	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
3	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ).	Система предназначена для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук
4	Psylab.info	Энциклопедия психодиагностики. На портале собраны все диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе, как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи
5	https:// B17.ru	Сайт содержит базу практических психологов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень онлайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, получения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе чтения курса используются лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения занятий семинарского типа (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет).

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом и соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.