



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

(подпись)

Аристова И.Л.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента  
психологии и образования

(подпись)

Калниболанчук И.С.

« 26 » июня 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Экстремальная психология

**Направление подготовки: 37.03.01 Психология**

профиль «Психология»

**Форма подготовки очная**

курс 4 семестр 8  
лекции 24 час.  
практические занятия 24 час.  
лабораторные работы 0 час.  
в том числе с использованием МАО 12/12 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 48 час.  
в том числе с использованием МАО 24 час.  
самостоятельная работа 132 час.  
в том числе на подготовку к экзамену 36 час.  
контрольные работы (количество) не предусмотрено  
курсовая работа / курсовой проект семестр не предусмотрено  
зачёт семестр  
экзамен семестр 8

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утверждённого Приказом ректора от 10.03.2016 № 12-13-391.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол № 12 от «26» июня 2019 г.

Директор Департамента психологии и образования  
канд. пед. наук, доцент

И.С. Калниболанчук

Составитель: доцент ДПиО, канд. филос. наук, доцент

Романова Е.А.

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_ Калита В.В.\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор Департамента \_\_\_\_\_ Калита В.В.\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О)

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Экстремальная психология» (Б1.В.ДВ.04.01) рекомендуется для студентов 4 курса обучения по направлению подготовки 37.03.01 – Психология, профиль – Психологическое консультирование и психодиагностика.

Общая трудоёмкость освоения дисциплины составляет 5 зачётных единиц, 180 часов. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (24 часа), практические занятия (24 часа), самостоятельная работа студентов (96 часов). Дисциплина реализуется на 4 курсе в 8 семестре у очной формы обучения.

Дисциплина «Экстремальная психология» опирается на понятия, усвоенные в объёме школьного курса по дисциплинам, таким как «Биология», «Человек и общество» и др. Данная дисциплина сохраняет преемственную связь с рядом других курсов в рамках высшего образования, таких как «Общая психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психология развития и возрастная психология», «Клиническая психология», «Общий психологический практикум», «Психодиагностика», «Основы психологического консультирования», «Практикум по психологическому консультированию», «Психологическое профессиональное консультирование», «Психология девиантного поведения», «Проективные методы в психологии» и др.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением экстремальности как психологического феномена. Выделены экстремальная психология как область науки и практики, экстремальные состояния и их дифференциальная диагностика, проанализирован стресс как основная составляющая экстремальных состояний, исследованы острое стрессовое расстройство и его динамика, посттравматическое стрессовое расстройство и его динамика, а также – горе как особое психофизиологическое состояние и динамика горевания, рассмотрены методы оказания экстренной психологической помощи, вопросы психологической реабилитации и социальной адаптации, дан анализ экстремальных условий, адаптации и деятельности, рассмотрены методы регуляции и саморегуляции психических состояний.

### **Цель и задачи дисциплины**

**Цель** курса «Экстремальная психология»: формирование у студентов квалифицированного представления о психологическом анализе влияния экстремальных ситуаций на человека и основах психологической помощи.

Для достижения поставленной цели в процессе преподавания курса «Экстремальная психология» решаются следующие **задачи**:

- освоение базовых понятий экстремальной психологии;
- изучение основных психологических составляющих экстремальной ситуации;
- изучение методологических подходов экстремальной психологии, базовых процедур анализа проблем человека, его социализации, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование умений психодиагностики пострадавших в ходе экстремальной ситуации, анализа психогенных реакций;
- демонстрация основных направлений развития и динамики экстремальных состояний;
- овладение приёмами первичной психологической помощи, подбора методов защиты, регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях экстремальной ситуации.

Для успешного изучения дисциплины «Экстремальная психология» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность проявлять инициативу и принимать ответственные решения, осознавая ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОК-3);
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-13);
- способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-16);
- способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);
- способность разрабатывать и реализовывать целевые программы психологической помощи индивиду и группе (ПК-6);
- способность оказывать психологическую помощь посредством психологического консультирования, психологической коррекции и психологических тренингов в различных областях жизнедеятельности человека (ПК-9);
- способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-14).

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие **профессиональные компетенции (ПК)**:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-1 – способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.	Знает	теоретические основы выполнения стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
	Владеет	технологиями реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.
ПК-3 – способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	Знает	теоретические основы стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;
	Владеет	технологиями реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.
ПК-4 – способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и фак-	Знает	о специфике психического функционирования человека;
	Умеет	выявлять, анализировать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

торов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	Владеет	технологиями выявлять, анализировать и оценивать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.
ПК-7 – способность оказывать оперативную психологическую помощь индивиду и группе в экстремальных ситуациях.	Знает	теоретические основы оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью реализации оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;
	Владеет	навыками оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях.
ПК-12 – способность к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.	Знает	теоретические основы психологических исследований;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений;
	Владеет	технологиями проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.

Основные применяемые в обучении образовательные технологии и интерактивные подходы: психологическое проектирование, рефлексия, проблематизация, дискуссия.

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Раздел I. Экстремальная психология: методологические подходы, экстремальные состояния (12 час.)**

#### **Тема 1. Экстремальная психология как область науки и практики (2 час.)**

Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экс-

тремальной, 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.

Типология 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.

## **Тема 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика (2 час.)**

Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний.

Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьёва, 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. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

Динамика развития экстремальных состояний.

## **Тема 3. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний (2 час.)**

Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье).

Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.).

Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса.

Эмоциональные субсиндромы стресса. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний (по П.И. Сидорову).

Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.

Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

#### **Тема 4. Острое стрессовое расстройство:**

**понятие, динамика, диагностика**

**(2 час.)**

Острое стрессовое расстройство (ОСР) как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию».

Основные признаки ОСР: непродолжительность (от нескольких часов до нескольких суток); наличие тревоги, гнева, страха, гиперактивности, апатии (присутствует один из симптомов); наличие непосредственной связи между травматическим событием и симптомом.

Этапы развития ОСР: неопределённость 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.

#### **Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство:**

**понятие, динамика, диагностика**

**(4 час.)**

Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство».

Теоретические модели ПТСР.

Причины развития посттравматического стресса.

Факторы и группы риска развития ПТСР.

Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Формы ПТСР.

Диагностические критерии ПТСР.

Направления реабилитации ПТСР.



## **Раздел II. Психологическая помощь в экстремальной ситуации (12 час.)**

### **Тема 6. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания (4 час.)**

Понятие горя и горевания. История исследования горя. З. Фрейд «Печаль и меланхолия».

Теория привязанности Дж. Боулби.

Современные теории горя. Горе как следствие утраты.

Типология утрат. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложнённое (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.

### **Тема 7. Методы оказания экстренной психологической помощи (4 час.)**

Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.

Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

Психологические механизмы экстренной психологической помощи: воздействие, убеждение, понимание, социальные взаимодействия, механизмы обратной связи, смена доминанты, тренинговая работа.

Экстренная психологическая помощь при различных эмоциональных состояниях. Алгоритм работы психолога в ситуации катастрофы.

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.

### **Тема 8. Психологическая реабилитация и социальная адаптация**

**(4 час.)**

Понятие о психологической реабилитации и социальной адаптации. Влияние экстремальных ситуаций на психическое состояние. Действие защитных механизмов. Изменение поведения, деятельности и отношений.

Психологическая помощь при ПТСР. Психологическая помощь при реакциях горя. Психологическая помощь людям, пережившим насилие. Психологическая помощь при суицидальном поведении клиента. Психологическая помощь пострадавшим в результате терактов.

Методы регуляции и саморегуляции психических состояний. Саморегуляция, аутотренинг, медитация.

Индивидуальные и тренинговые упражнения психической саморегуляции.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические/семинарские занятия (24 час.)**

#### **Занятие 1. Экстремальная психология как область науки и практики (2 час.)**

План:

1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.
2. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.
3. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
4. Субъекты экстремальной ситуации и специфика их психологической травматизации.
5. Типологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций: общий обзор.
6. Экстремальные ситуации военного времени, их субъекты. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.
7. Боевые действия с позиции бойца. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.
8. Экстремальные ситуации как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.
9. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.
10. Утрата (близких, жилья, имущества и т.д.) как экстремальная ситуация.
11. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.

## **Занятие 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика (2 час.)**

План:

1. Понятие экстремального состояния. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.
2. Общая характеристика воздействия опасности на психику, поведение и деятельность человека.
3. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
4. Страх: понятие и виды страха; страх и тревога.
5. Понятие и формы аффекта.
6. Паника: понятие, виды, механизмы развития.
7. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
8. Динамика развития экстремальных состояний.
9. Психофизиологическое состояние в условиях боя.
10. Психофизиологическое состояние жертв стихийных бедствий, аварий, катастроф.
11. Психофизиологическое состояние спасателей и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф. Радиационная («чернобыльская») паника.
12. Психофизиологическое состояние жертв насилия.
13. Психофизиологическое состояние терминальных больных и их родственников.
14. Проблема готовности специалиста-психолога к работе с кризисными состояниями.

## **Занятие 3. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний (2 час.)**

План:

1. Понятие стресса в психологии и физиологии.
2. Теории стресса.
3. Виды стресса. Ограничения существующих классификаций.
4. Стадии развития стресса.
5. Факторы развития стрессовых состояний.
6. Понятие, виды, факторы развития стрессоустойчивости.
7. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

**Занятие 4. Острое стрессовое расстройство:  
понятие, динамика, диагностика  
(2 час.)**

План:

1. Понятие и условия возникновения ОСР.
2. Диагностические признаки ОСР.
3. Этапы развития ОСР.
4. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
5. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.

**Занятие 5. Посттравматическое стрессовое расстройство:  
понятие, динамика, диагностика  
(4 час.)**

План:

1. Понятие психической травмы.
2. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
3. Теоретические модели ПТСР.
4. Факторы и группы риска развития ПТСР.
5. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
6. Формы ПТСР.
7. Диагностические критерии ПТСР.
8. Возможности и направления психотерапии ПТСР.
9. Направления реабилитации ПТСР.

**Занятие 6. Горе как особое психофизиологическое состояние.  
Динамика горевания  
(4 час.)**

План:

1. Психология горя как особая область науки и практики.
2. Теории горя и горевания.
3. Горе как следствие утраты. Типология утрат.
4. Факторы, влияющие на процесс горевания.
5. Нормальное и осложнённое (патологическое) горе.
6. Стадии горевания (различные подходы).
7. Психологическая помощь горюющему.

**Занятие 7. Методы оказания экстренной психологической помощи**

**(4 час.)**

План:

1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
3. Требования к методам оказания экстренной психологической помощи.
4. Помощь при страхе, тревоге, истерике, апатии, чувстве вины и стыда, двигательном возбуждении, нервной дрожи.
5. Помощь при гневe, злости, агрессии.
6. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

### **Занятие 8. Психологическая реабилитация и социальная адаптация**

**(4 час.)**

План:

1. Понятие о психологической реабилитации и социальной адаптации.
2. Влияние экстремальных ситуаций на психическое состояние. Действие защитных механизмов. Изменение поведения, деятельности и отношений.
3. Психологическая помощь при ПТСР.
4. Психологическая помощь людям, пережившим насилие.
5. Психологическая помощь при суицидальном поведении клиента.
6. Психологическая помощь пострадавшим в результате терактов.
7. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Экстремальная психология» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Тема 1. Экстремальная психология как область науки и практики	ПК-1, ПК-4.	Знает Умеет Владеет	УО-2	Вопросы №№ 1-9
2	Тема 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика	ПК-1, ПК-4, ПК-12.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-3, ПР-7, ПР-11	Вопросы №№ 10-16
3	Тема 3. Стресс как основная составляющая экстремальных Состояний	ПК-1, ПК-4.	Знает Умеет Владеет	УО-3, УО-4, ПР-2, ПР-7	Вопросы №№ 17-21
4	Тема 4. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	ПК-1, ПК-4, ПК-12.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-7	Вопросы №№ 22-24
5	Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	ПК-1, ПК-4, ПК-12.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-7	Вопросы №№ 25-28
6	Тема 6. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-7.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-3, ПР-7, ПР-11	Вопросы №№ 29-34. УО-1
7	Тема 7. Методы оказания экстренной психологической помощи	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-7.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-7, ПР-11	Вопросы №№ 35-38. УО-1

8	Тема 8. Психологическая реабилитация и социальная адаптация	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-7.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-2, ПР-7	Вопросы №№ 39-40. УО-1
---	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------------

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Одинцова. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. <https://e.lanbook.com/book/63027>
2. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие для вузов / Н. Г. Осухова . \_ - М.: Академия, 2007. — 285 с. — 10 экз. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:257892&theme=FEFU>
3. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.В. Белашева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016.— 262 с. <http://www.iprbookshop.ru/66099.html>

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Базаркина, И.Н. Психодиагностика [Электронный ресурс]: практикум по психодиагностике / И.Н. Базаркина, Л.В. Сенкевич, Д.А. Донцов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Человек, 2014. — 224 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27590.html>
2. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 495 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15455.html>.

**Перечень ресурсов**  
**информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**  
*Основные ресурсы*

1. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=390346>

Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 495 с.

2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=390324>

Караяни, А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. – 247 с.

3. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057>

Психология воспитания стрессовладающего поведения: учебное пособие/Н.П. Фетискин. – М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 240 с.

4. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511722>

Основы психологической безопасности: учебное пособие/Ефимова Н.С. – М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 192 с.

*Дополнительные ресурсы*

1. «Российское психологическое общество». Доступно из URL: <http://про.sfedu.ru>

2. «Этический кодекс психолога Российской Федерации». Доступно из URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/про/documentation/ethics.php>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Экстремальная психология» (Б1.В.ДВ.04.01) является дисциплиной вариативной части профессионального цикла и обеспечивает логическую взаимосвязь между общеобразовательными и профессиональными учебными дисциплинами, такими как «Общая психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психология развития и возрастная психология», «Клиническая психология», «Общий психологический практикум», «Психодиагностика», «Основы психологического консультирования», «Практикум по психологическому консультированию», «Психологическое профессиональное консультирование», «Психология девиантного поведения», «Проективные методы в психологии» и др.



Дисциплина «Экстремальная психология» состоит из двух разделов, каждый из которых раскрывает содержание дисциплины: «Экстремальная психология: методологические подходы, экстремальные состояния» и «Психологическая помощь в экстремальной ситуации». Темы курса составлены таким образом, что предусматривают выделение экстремальной психологии как области науки и практики (тема 1); рассмотрение экстремальных состояний и их дифференциальной диагностики (тема 2); исследование стресса как основной составляющей экстремальных состояний (тема 3); анализ острого стрессового расстройства и его динамики (тема 4); исследование посттравматического стрессового расстройства и его динамики (тема 5); а также – выделение горя как особого психофизиологического состояния, динамики горевания (тема 6); изучение методов оказания экстренной психологической помощи (тема 7); рассмотрение вопросов психологической реабилитации и социальной адаптации (тема 8).

Обучение рекомендуется проводить в составе учебной группы. Основными видами занятий являются лекции, семинары и практические занятия.

Для определения уровня успеваемости и качества самостоятельной подготовки обучающихся целесообразно проводить текущий контроль, а также проверку практических заданий для самостоятельной работы. Текущий контроль может осуществляться при проведении каждого лекционного занятия посредством письменных и устных опросов, тестирования, а также при проверке практических заданий.

При выставлении экзамена преподаватель должен учитывать посещаемость, активность, успеваемость в ходе занятий и правильность выполнения практических заданий, а также результаты текущего тестирования остаточных знаний.

Экзамен предлагается проводить в виде индивидуального собеседования. Оправданность такого итогового контроля обусловлена тем, что преподаватель должен выяснить, как каждый обучаемый усвоил материал дисциплины именно на личностном уровне, т.е. особое значение имеет итоговая личная рефлексия каждого обучаемого. Поэтому важным является не просто оперирование теоретическими знаниями, а представленность личного опыта студента, получившего практические навыки работы. В ходе собеседования с преподавателем обучающийся получает ряд дополнительных уточняющих вопросов, ответы на которые позволят оценить уровень подготовленности студента к самостоятельной практической деятельности. Поэтому преподавателю целесообразно предусмотреть проблемные вопросы, связанные с осмыслением опыта, полученного обучающимся в ходе занятий, а также вопросы, связанные с наблюдением психологического явления в рамках профессиональной деятельности.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10. Корпус 26, ауд. F 612- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>F612- Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 43) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт. Проектор, модель Mitsubishi, экран Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF Доска аудиторная</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18</p>
<p>г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10. Научная библиотека ДВФУ с открытым доступом к фонду (корпус А - уровень 10)</p>	<p>Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3-1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/-RW,GigEth,Wi-Fi,BT,usb kbd/mse,Win7Pro</p>	



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине «Экстремальная психология»**

**Направление подготовки 37.03.01 Психология**

**профиль «Психологическое консультирование и психодиагностика»**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток  
2018**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 неделя/1 неделя семестра	Работа над разноразноуровневыми задачами и заданиями	10 час.	Работа на практическом занятии. Устный ответ
2	2 неделя/2 неделя семестра	Работа над кейс-задачами	10 час.	Работа на практическом занятии. Письменный ответ
3	3 неделя/3 неделя семестра	Работа над эссе	10 час.	Работа на практическом занятии. Эссе
4	4 неделя/4 неделя семестра	Работа над разноразноуровневыми задачами и заданиями	10 час.	Работа на практическом занятии. Устный ответ
5	5 неделя/5 неделя семестра	Работа над кейс-задачами	10 час.	Работа на практическом занятии. Письменный ответ
6	6 неделя/6 неделя семестра	Работа над эссе	10 час.	Работа на практическом занятии. Эссе
7	8 неделя/7-8 недели семестра	Работа по составлению словаря психологических терминов	10 час.	Работа на практическом занятии. Работа со словарём
8	10 неделя/9-10 недели семестра	Подготовка к коллоквиуму	10 час.	Работа на практическом занятии. Устный ответ
9	12 неделя/11-12 недели семестра	Работа над рефератом/ докладом	16 час.	Публичная защита реферата/доклада
Итого:			96 час.	

### Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

В течение семестра по мере изучения дисциплины «Экстремальная психология» студентам рекомендуется составлять словарь психологических терминов, схемы, подбирать примеры под изучаемый теоретический материал, так как это позволит освоить его более прочно.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины обучающиеся должны дополнительно изучить ряд вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение. Среди них – следующие:

1. Дебрифинг.
2. Жизнестойкость и тренинг жизнестойкости.
3. Трансформация личности военнослужащих в экстремальной ситуации.
4. Особенности психической деятельности и поведения человека в период (момент) катастрофы.
5. Особенности работы с детьми при оказании психологической помощи.
6. Потеря близких и работа с пострадавшими.
7. Приёмы самомассажа.
8. Приёмы дыхательной гимнастики.
9. Психологическая помощь лицам, перенёсшим насилие.
10. Психологическая помощь при суицидальном поведении.
11. Психологические особенности деятельности в экстремальных условиях.
12. ПТСР и психологическая помощь.
13. Терроризм и работа с пострадавшими.
14. Ребёфинг.
15. Реакции горя и работа с ними.
16. Работа с мышечным напряжением.
17. Причины техногенных катастроф.
18. Экстремальные профессии.

#### **Тематика эссе**

1. «Культуральные предпосылки осложнённого горевания».
2. «Горе как потенциальная возможность развития личности».
3. «Границы оказания психологической помощи при горевании».

#### **Тематика и перечень рефератов/докладов**

1. Психологическая помощь при острой реакции на стресс.
2. Критерии диагностики ПТСР.
3. Стратегия психотерапии ПТСР, тактика, цели, ошибки.
4. Понятие насилия и его виды.
5. Интервью-расследование и терапевтическое интервью.
6. Психотерапия жертв сексуального насилия. Особенности психотерапевтической работы с детьми, подвергшимися насилию.

7. Понятие утраты и виды реакций на утрату. Симптоматика горя по Линдемманну.
8. Терминальные больные. Психологический статус.
9. Психологическая помощь терминальным больным и их близким.
10. Психологическое консультирование суицидентов.
11. Вторичная травма. Понятие, особенности, психокоррекция.
12. Синдром эмоционального выгорания. Причины, признаки, психологическая помощь.

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

#### **Методические рекомендации для подготовки реферата**

Одной из форм самостоятельной работы студентов, предусмотренной учебным планом, является реферат. *Реферат* (от лат. *referre* – докладывать, сообщать) – это обзор, представляющий собой сжатое, систематизированное изложение современного состояния какой-либо проблемы по изучаемой дисциплине (направлению) или другого общественного явления, вида деятельности и т.д., рассматриваемых в первичных документах, научных или литературных источниках, отобранных при составлении реферата.

Обзоры подразделяются на *аналитические, библиографические и реферативные*. Аналитические обзоры содержат анализ и оценку первоисточников, выводы и рекомендации по существу исследуемой проблемы. Библиографические обзоры представляют собой разбор публикаций, в которых освещается исследуемая проблема. Реферативные обзоры традиционно характеризуют проблемы, рассматриваемые в первоисточниках, без критической оценки и собственных рекомендаций. По заданию преподавателя реферат для студентов может содержать необходимые оценки и рекомендации.

Средний объем реферата – 15-20 страниц компьютерного текста. Все материалы, не являющиеся важными для понимания проблемы, выносятся в приложения. Рисунки, схемы, графики и другие приложения в объём реферата не входят. Структура реферата: содержание, введение, основная часть, состоящая из нескольких глав или разделов, заключение, список литературы (не менее 7 источников).

Набор текста осуществляется на компьютере. Письменная работа оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;

размер шрифта – 14 пт (в таблицах допускается 10-12 пт; в оглавлении – 12 пт). Выравнивание текста «по ширине».

Страницы письменной работы должны иметь следующие размеры полей:

левое – 25-30 мм;

правое – 10 мм;

верхнее и нижнее – 20 мм.

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы по подготовке реферата**

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание (в случае, если объем реферата превышает 10 страниц, а основная часть разбита на главы и параграфы)
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение (при необходимости);
- список литературы и источников.

Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса

Основная часть реферата должно соответствовать теме, полно её раскрывать. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать: основные выводы в сжатой форме; оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем заключения – 1-2 страницы печатного текста формата А4. Об-

щий объем реферата не менее 5 и не более 15 страниц печатного текста.

Список используемых источников оформляется в соответствии с требованиями оформления. Недопустимо в качестве первоисточников использовать рефераты, конспекты, контрольные, курсовые и дипломные работы других студентов, в т.ч. выложенные в сети интернет.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы по подготовке реферата**

При оценке защиты реферата учитывается качество презентации доклада, умение отвечать на вопросы слушателей, манеру ответа. Обязательным требованием к работам являются чёткость и краткость, соблюдение логики высказываний, структурированность изложения материала студентом.

Оценка реферирования отражает:

- качество освоения материала (насколько правильно выделены главные мысли, на каком уровне сформулированы ответы на вопросы и т.п.);
- степень освоения фактического объема реферата имеющемуся объёму первоисточника (все ли главное получило отражение в реферате);
- своевременность выполнения реферирования.

### **Методические рекомендации по написанию творческой работы (эссе)**

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа (сочинение), в которой полно и аргументированно излагается собственная точка зрения на свободную тему. В работе подытоживаются мысли по определённой проблеме.

Эссе начинается с постановки проблемы и уточнения своей позиции. Цель работы – раскрыть предложенную тему, приводя различные аргументы с подкреплением доказательств, примеров. Для объективности используются безличные или неопределённо-личные предложения. Приводятся факты, подтверждающие высказанные идеи.

Между вступлением и основной частью должна соблюдаться пропорция (вступление представляет десятую долю основной части). В заключении подводятся итоги работы, усиливается смысл и значение написанного. На заключительную часть отводится такой же объём, как и на вступительную. Вступление и заключение писать сложно, именно они имеют решающее значение. Творческий подход к работе заключается в том, что автор сам вправе выбрать композицию своей работы. Только автор может определить способ изложения своих мыслей для раскрытия темы эссе.



## **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы по написанию эссе**

Эссе должно отражать собственную точку зрения автора по сути раскрываемого вопроса. Эссе оформляется в соответствии с общими требованиями оформления письменных работ, сдается преподавателю в установленный срок. Наличие титульного листа является обязательным элементом данного вида работы. Рекомендуемый объем работы не должен превышать трёх страниц печатного текста (лист формата А4).

## **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

Промежуточный контроль предполагает отчёты по результатам самостоятельной работы, написанию реферата и текущей аттестации.

Итоговый контроль осуществляется на основании проведённой промежуточной аттестации.

Форма итогового контроля – зачёт.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Экстремальная психология»  
**Направление подготовки 37.03.01 Психология**  
профиль «Психологическое консультирование и психодиагностика»  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2018**

**Паспорт ФОС**  
**по дисциплине «Экстремальная психология»**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ПК-1 – способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.	Знает	теоретические основы выполнения стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
	Владеет	технологиями реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.
ПК-3 – способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	Знает	теоретические основы стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;
	Владеет	технологиями реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.
ПК-4 – способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его при-	Знает	о специфике психического функционирования человека;
	Умеет	выявлять, анализировать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

надлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	Владеет	технологиями выявлять, анализировать и оценивать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.
ПК-7 – способность оказывать оперативную психологическую помощь индивиду и группе в экстремальных ситуациях.	Знает	теоретические основы оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью реализации оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;
	Владеет	навыками оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях.
ПК-12 – способность к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.	Знает	теоретические основы психологических исследований;
	Умеет	использовать теоретические знания с целью проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений;
	Владеет	технологиями проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Тема 1. Экстремальная психология как область науки и практики	ПК-1, ПК-4.	Знает Умеет Владеет	УО-2	Вопросы №№ 1-9
2	Тема 2. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика	ПК-1, ПК-4, ПК-12.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-3, ПР-7, ПР-11	Вопросы №№ 10-16
3	Тема 3. Стресс как основная составляющая экстремальных со-	ПК-1, ПК-4.	Знает Умеет Владеет	УО-3, УО-4, ПР-2, ПР-7	Вопросы №№ 17-21

	стояний				
4	Тема 4. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	ПК-1, ПК-4, ПК-12.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-7	Вопросы №№ 22-24
5	Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	ПК-1, ПК-4, ПК-12.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-7	Вопросы №№ 25-28
6	Тема 6. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-7.	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-3, ПР-7, ПР-11	Вопросы №№ 29-34. УО-1
7	Тема 7. Методы оказания экстренной психологической помощи	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-7	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-7, ПР-11	Вопросы №№ 35-38. УО-1
8	Тема 8. Психологическая реабилитация и социальная адаптация	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-7	Знает Умеет Владеет	УО-3, ПР-2, ПР-7	Вопросы №№ 39-48. УО-1

### **Шкала оценивания уровня сформированности компетенций**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------	-------------------

ПК-1 – способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.	Знает (пороговый уровень)	теоретические основы выполнения стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;	знание теоретических основ выполнения стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;	– способность составлять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
	Умеет (продвинутой)	использовать теоретические знания с целью реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;	умение использовать теоретические знания с целью реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;	– способность реализовывать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
	Владеет (высокий)	технологиями реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.	владение технологиями реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.	– способность применять новые технологии реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.
ПК-3 – способность к осуществле-	Знает (пороговый)	теоретические основы стандартных базовых процедур	знание теоретических основ стандартных базовых	– способность определять содержание стандартных

нию стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	уровень)	оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;	процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;	базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;
	Умеет (продвинутый)	использовать теоретические знания с целью реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;	умение использовать теоретические знания с целью реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;	– способность осуществить стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи;
	Владеет (высокий)	технологиями реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	владение технологиями реализации стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.	– способность быстро ориентироваться в выборе методов оказания индивиду, группе, организации психологической помощи.
ПК-4 – способность к выявлению специфики психического функционирования	Знает (пороговый уровень)	о специфике психического функционирования человека;	знание специфики психического функционирования человека;	– способность теоретически обосновать психологические основы специфики психического функционирования человека;

<p>человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p>	<p>Умеет (продвинутый)</p>	<p>выявлять, анализировать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;</p>	<p>умение выявлять, анализировать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;</p>	<p>– способность находить адекватные психологические методы в деятельности по выявлению специфики психического функционирования человека;</p> <p>– способность осваивать новые методы в деятельности по выявлению специфики психического функционирования человека;</p>
	<p>Владеет (высокий)</p>	<p>технологиями выявлять, анализировать и оценивать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p>	<p>владение технологиями выявлять, анализировать и оценивать специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p>	<p>– способность быстро ориентироваться в выборе методов в деятельности по выявлению специфики психического функционирования человека;</p> <p>– способность самостоятельно принять решение о выборе необходимого метода и/или технологии;</p> <p>– способность самостоятельно осваивать психологические методы и технологии и осуществлять деятельность по выявлению специфики психического функционирования человека.</p>



ПК-7 – способность оказывать оперативную психологическую помощь индивиду и группе в экстремальных ситуациях.	Знает (пороговый уровень)	теоретические основы оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;	знание теоретических основ оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;	– способность определять содержание оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;
	Умеет (продвинутый)	использовать теоретические знания с целью реализации оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;	умение использовать теоретические знания с целью реализации оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях;	– способность организовать и оказать оперативную психологическую помощь индивиду и группе в экстремальных ситуациях;
	Владеет (высокий)	навыками оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях.	владение навыками оперативной психологической помощи индивиду и группе в экстремальных ситуациях.	– способность адекватно практической задаче организовать и оказать оперативную психологическую помощь индивиду и группе в экстремальных ситуациях.
ПК-12 – способность к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных	Знает (пороговый уровень)	теоретические основы психологических исследований;	знание теоретических основ психологических исследований;	– способность определять содержание психологических исследований;
	Умеет (продвинутый)	использовать теоретические знания с целью проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений и	умение использовать теоретические знания с целью проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений;	– способность проводить психологические исследования на основе применения общепрофессиональных знаний и умений;

научных и научно-практических областях психологии.		умений;		
	Владеет (высокий)	технологиями проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.	владениями технологиями проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии.	– способность применять новые технологии реализации психологических исследований.

### **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

#### **Промежуточная аттестация студентов**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Экстремальная психология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Форма аттестации – экзамен.

#### **Перечень вопросов для итогового контроля (экзамен)**

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 (ОСР).
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 ПТСР.
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 осложнённое (патологическое) горе.
33. Стадии горевания (различные подходы).
34. Психологическая помощь горюющему.
35. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
36. Формы экстренной психологической помощи при остром стрессовом расстройстве.
37. Самопомощь при острых реакциях на стресс.
38. Помощь при страхе, тревоге, истерике, апатии, чувстве вины и стыда, двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, злости, агрессии.
39. Понятие о психологической реабилитации и социальной адаптации.

40. Психологическая помощь при ПТСР.
41. Психологическая помощь людям, пережившим насилие.
42. Психологическая помощь при суицидальном поведении клиента.
43. Психологическая помощь пострадавшим в результате терактов.
44. Регуляция психических состояний.
45. Саморегуляция.
46. Аутотренинг.
47. Медитация.
48. Индивидуальные и тренинговые упражнения психической саморегуляции.

### Критерии выставления оценки студенту на экзамене

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
От 86% до 100%	Отлично	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причём не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
От 76% до 85%	Хорошо	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
От 61% до 75%	Удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
Менее 61%	Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного ма-

		териала, допускает существенные ошибки /неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Текущая аттестация студентов**

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Экстремальная психология» осуществляется по нескольким направлениям: 1) блиц-опрос в начале лекции по ранее изученному материалу; 2) устный опрос студентов на практических занятиях; 3) проведение письменных проверочных работ (терминологический диктант, эссе); 4) контроль самостоятельной работы.

Текущая аттестация по дисциплине «Экстремальная психология» проводится в форме контрольных мероприятий (предъявления конспектов, реферата, эссе и др.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Для текущей аттестации студентов используются следующие оценочные средства:

УО-1 – Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т.п.

УО-2 – Коллоквиум – средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

УО-3 – Доклад, сообщение – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

ПР-2 – Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу

ПР-3 – Эссе – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

ПР-7 – Конспект – продукт самостоятельной работы обучающегося, отражающий основные идеи заслушанной лекции, сообщения и т.д.

ПР-11 – Кейс-задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

ПР-11 – Разноуровневые задачи и задания. Различают задачи и задания:

а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;

б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;

в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

## **Оценочные средства для текущего контроля**

### **Тематика и перечень рефератов/докладов**

Отражена в разделе «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся».

### **Критерии оценки выполнения реферата/доклада**

*4-5 баллов* – если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

*2-3 балла* – ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскры-

тия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускаются одна-две неточности в ответе.

*1 балл* – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

*0 баллов* – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Тематика эссе**

Отражена в разделе «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся».

### **Критерии оценки выполнения эссе**

*4-5 баллов* выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив её содержание и составляющие; приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно- правового характера; студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области; фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; работа выполнена и сдана в указанный срок, оформлена в соответствии с требованиями к оформлению.

*2-3 балла* – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы; для аргументации приводятся

данные отечественных и зарубежных авторов; продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; допущены одна-две ошибки в оформлении работы; сроки соблюдены.

*0-1 баллов* – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа; не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы; допущено три или более трёх ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы; сроки не соблюдены.

### **Тематика и перечень контрольных заданий**

1. Назовите основные принципы разграничения особых и экстремальных условий.
2. Представьте методологические основы изучения деятельности в особых условиях.
3. Перечислите методы изучения деятельности в экстремальных условиях.
4. Раскройте закономерности деятельности в экстремальных условиях.
5. Опишите изменения в поведении и функциональном состоянии человека в экстремальных условиях.
6. Раскройте значение понятий «эмоционально-волевая устойчивость личности», «переносимость экстремальных условий», «нервно-психическая неустойчивость».
7. Дайте обоснование психологической концепции условий деятельности.
8. Раскройте значение понятий «физиологический эквивалент деятельности» и «физиологическая адаптация».
9. Расскажите о влиянии абиотических факторов на работоспособность и функциональное состояние человека.
10. Определите защитную адаптацию внешних условий деятельности.
11. Объясните понятие «некорректируемые» факторы внешних условий деятельности.
12. Охарактеризуйте операциональную напряжённость.
13. Приведите примеры психогенных факторов, обусловленных малой интенсивностью работы.
14. Приведите примеры психогенных факторов, обусловленных чрезмерной интенсивностью деятельности.
15. Раскройте понятие «информационный и компьютерный стресс».
16. Опишите деятельность человека в условиях потока сигналов.



17. Перечислите количественные методы оценки информационных потоков.
18. Определите экстремальные состояния и ситуации, специфические виды экстремальных ситуаций, предмет изучения психологии экстремальных ситуаций.
19. Проведите сопоставительный анализ чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций.
20. Перечислите группы субъектов экстремальной ситуации.
21. Классифицируйте чрезвычайные ситуации.
22. Дайте определение чрезвычайной ситуации.
23. Дайте определение экстремальной ситуации.
24. Дайте характеристику кризису.
25. Изложите теоретические аспекты изучения психологической готовности деятельности в экстремальных условиях.
26. Назовите методы определения адаптационных возможностей человека.
27. Дайте определение понятию «стресс».
28. Приведите доводы в пользу целесообразности/нецелесообразности разделения стресса на эмоциональный (психический) и физиологический (системный).
29. Определите общий адаптационный синдром и стадии его развития.
30. Изложите, на какой стадии общего адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока».
31. Поясните, на какой стадии развития стресс считают необратимыми.
32. Назовите известные вам эмоциональные субсиндромы стресса.
33. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость».
34. Объясните, влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости.
35. Определите, люди с каким типом нервной системы более подвержены влиянию стресса.
36. Приведите примеры психических стрессоров.
37. Назовите виды (уровни) реакций на стресс.
38. Опишите эмоции, возникающие у человека в стрессовой ситуации.
39. Рассудите, есть ли однозначная зависимость между типом стресса и конкретными эмоциями.
40. Назовите факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
41. Объясните влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на развитие психологического стресса.

42. Определите острое стрессовое расстройство.
43. Назовите реакции, которые вызывает интенсивный стресс.
44. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
45. Расскажите о приёмах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
46. Расскажите о приёмах само- и взаимопомощи при страхе.
47. Расскажите о приёмах само- и взаимопомощи при тревоге.
48. Расскажите о приёмах само- и взаимопомощи при истерике.
49. Объясните, в какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь.
50. Определите понятие «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию».
51. Определите понятие «психическая травма».
52. Охарактеризуйте травматическую стрессовую ситуацию.
53. Покажите условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.
54. Выделите факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
55. Опишите стратегии поведения людей, получивших психическую травму.
56. Раскройте феномен компульсивного поведения.
57. Покажите динамику переживания травматической ситуации.
58. Изложите условия возникновения посттравматического стрессового расстройства.
59. Назовите группы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
60. Укажите симптомы депрессивного состояния.
61. определите феноменологию суицида.
62. Опишите виды суицидов.
63. Раскройте факторы, формирующие суицидальные намерения.
64. Перечислите факторы, усугубляющие тяжесть горевания.
65. Опишите ситуации, вызывающие психосоматические реакции.
66. Назовите этапы «нормального» горевания.
67. Опишите картину острого горя.
68. Расскажите о фазе реакций.
69. Расскажите о происходящем на стадии восстановления.
70. Рассмотрите процесс горевания.
71. Покажите проявления болезненных реакций горя.

72. Определите синдром предвосхищающего горя.
73. Раскройте смысл и задачи работы горя.
74. Определите принципы помощи горюющему.
75. Выделите особенности поведения детей, переживших утрату родителя.
76. Выявите патологические реакции детей, переживших утрату.
77. Расскажите об условиях, способствующих проживанию горя у детей.
78. Покажите роль приобретений и потерь в нашей жизни.
79. Дайте определение экстренной психологической помощи.
80. Назовите основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
81. Обоснуйте основные этические принципы работы психолога в чрезвычайной ситуации.
82. Перечислите основные задачи, решаемые психологами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе работы.

### **Критерии оценки выполнения контрольного задания**

Оценка *«Отлично»* выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает.

Оценка *«Хорошо»* выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка *«Удовлетворительно»* выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка *«Неудовлетворительно»* выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### **Задания для решения кейс-задач**

#### **Кейс-задача № 1**

##### *Ситуация*

«Утраты неизбежны. Утраты могут быть разнообразными – от утраты близких людей до утраты мечты, утраты (оставления в прошлом) детства, юности, просто своего прошлого и т.д. Всё, к чему мы привязаны, может уйти от нас...

Воспроизведите одну из ваших существенных утрат (или утрату чего-то значительного кого-либо из ваших знакомых). Опишите процесс отреагирования на печальное событие, «работу горя».

#### *Контрольные задания*

1. Определите, в какой стадии процесса отреагирования на утрату находитесь вы или ваш знакомый человек.
2. Выделите продуктивные и непродуктивные реакции на утрату.

#### *Ответы*

1. Стадии процесса отреагирования на утрату: «Шок, оцепенение», «Гнев», «Депрессия», «Принятие».
2. Продуктивные и непродуктивные реакции на утрату:
  - стадия «Шок, оцепенение»: защита от переживания / длительное пребывание в состоянии отрицания;
  - стадия «Гнев»: возвращение энергии / экспрессия гнева за счёт других чувств;
  - стадия «Депрессия»: время для самосознания и глубокого размышления / изоляция, интернализированный гнев, чувство вины.
  - стадия «Принятие»: разрешение проблемы / движение к поспешному принятию с пропуском реакций, сопровождающих предыдущие стадии процесса.

### **Кейс-задача № 2**

*Ситуация* (поведение населения после взрыва на Чернобыльской АЭС, 1986 год).

«...Не в силах больше выносить неопределённость и не получив никакой официальной конкретной информации, люди бросились сами спасать себя.

В авиа- и железнодорожных кассах, в аэропортах и на вокзале – огромные толпы... На вокзале мужчины и женщины с детьми на руках в давке проходят в вагоны и уезжают безо всяких билетов. Вагоны поездов на Москву до предела набиты людьми, большинство едет стоя, освободив место детям.

Не работает телефонная связь. Толпы людей осаждают сберкассы. Через два часа после открытия в некоторых из них кончается запас денег...».

#### *Контрольные задания*

1. Определите форму поведения толпы.

2. Квалифицируйте данное явление по масштабу, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.

### *Ответы*

1. Паника – одна из форм поведения толпы, связанная с проявлением массового страха перед реальной угрозой, состояние периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими.

2. Паника по масштабу – массовая, по глубине охвата, т.е. деформации сознательных оценок происходящего, – средняя, по длительности – пролонгированная, по деструктивным последствиям – относящиеся к третьему типу, т.е. паника с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, нервными срывами, инвалидностью и длительной утратой трудоспособности.

## **Кейс-задача № 3**

### *Ситуация*

На примере конкретной экстремальной (чрезвычайной) ситуации, произошедшей в вашем регионе, составьте план-схему организации и проведения экстренной психологической помощи. Подготовьте краткое сообщение о возможностях использования различных методов психотерапии в условиях экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

### *Контрольные задания*

1. Назовите возможные острые стрессовые реакции в условиях экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

2. Раскройте содержание методов оказания помощи при острых стрессовых реакциях, дайте обоснование их применению.

### *Ответы*

1. Острые стрессовые реакции в условиях экстремальной (чрезвычайной) ситуации: страх; тревога; плач; истерика; апатия; чувство вины и стыда; двигательное возбуждение; нервная дрожь; гнев, злость, агрессия; бред и галлюцинации; ступор.

2. Психологическая помощь:

#### *при страхе*

- не оставляйте человека одного;
- предложите сделать несколько дыхательных упражнений;
- побуждайте проговорить свой страх; если боится ребёнок, помогите ему выразить свои чувства – поиграть, порисовать, полепить;

*при тревоге*

- разговорите человека и постарайтесь понять, что именно его тревожит;
- займите человека умственным либо физическим трудом;

*при плаче*

- не оставляйте пострадавшего одного;
- применяйте приёмы «активного слушания»;
- дайте возможность выплакаться и выговориться;

*при истерике*

- совершите действие, которое может удивить (дать пощёчину, облить водой, крикнуть на пострадавшего);
- после спада истерики говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»);

*при апатии*

- говорите с человеком, задайте несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»;
- проводите пострадавшего к месту отдыха;
- вовлекайте пострадавшего в любую совместную деятельность;

*при чувстве вины и стыда*

- поговорите с человеком, выслушайте его;
- не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия;
- не пытайтесь переубедить; важно дать человеку выговориться;

*при двигательном возбуждении*

- используйте приём «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя;
- задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься; интеллектуальная активность снизит уровень активности физической;

*при нервной дрожи*

- надо усилить дрожь;
- нельзя:

- 1) обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
- 2) укрывать пострадавшего чем-то тёплым;
- 3) успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки;

*при гневе, злости, агрессии*

- дайте возможность выговориться или избить подушку;
- поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой;
- агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

- 1) нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- 2) наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

- при наличии у пострадавшего бреда и галлюцинаций
- до прибытия бригады скорой психиатрической помощи следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим;
  - изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного;
  - говорите с пострадавшим спокойным голосом, соглашайтесь с ним;
- при ступоре*
- ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего; подстройте своё дыхание под ритм его дыхания;
  - говорите на ухо пострадавшему тихо, медленно и чётко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

### **Критерии оценки выполнения кейс-задачи**

*4-5 баллов* – выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

*2-3 балла* – работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

*1 балл* – проведён достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

*0 баллов* – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст / срисованный рисунок без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трёх ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.