

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

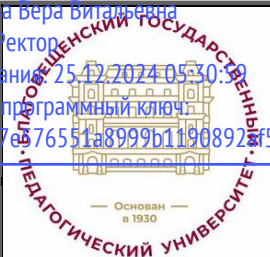
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.05.2024 05:30:39

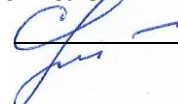
Уникальный программный ключ:

a2232a55157e57655fa8999b11968928f58989420420336ffbf573a434e5778

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет» |
| | ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины |

УТВЕРЖДАЮ

**Декан факультета педагогики и
психологии ФГБОУ ВО «БГПУ»**



А.А. Клёцкина

«30» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

**Направление подготовки
44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль
«ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 8 от «23» мая 2024 г.)**

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 5 |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) | 7 |
| 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | Ошибка! Закладка не определена. |
| 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА..... | 15 |
| 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ | |
| В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ | 20 |
| 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 20 |
| 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ | 21 |
| 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА | 21 |
| 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ | 22 |

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: подготовка студента к профессиональной деятельности в области психологии, ознакомление с основными направлениями научной психологии в области экстремальных ситуаций и состояний, видами и сферами работы психологов-практиков в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; формирование образа психолога-профессионала, работающего с кризисными состояниями; раскрытие основных проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в трудной и экстремальной ситуации.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» относится к дисциплинам по выбору модуля Б1.В.02 Научно-практическая деятельность психолога (Б1.В.02.05)

Для освоения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в курсе изучения других дисциплин. Данный курс тесно связан со следующими дисциплинами: психология кризисных состояний и кризисной помощи, типологии проблем граждан различной этиологии, социальная психология, психология социального влияния.

1.3 Дисциплина направлена на формирование профессиональных компетенций ПК-3, ПК-4.

ПК-3: Способен планировать, обосновывать применение технологий и участвовать в диагностических мероприятиях и консультациях при осуществлении психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, **индикатором** достижения которой является:

- ПК-3.9 осуществляет работу по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов.

ПК-4: Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения, **индикатором** достижения которой является:

- ПК-4.3 демонстрирует алгоритм подбора комплекса психологических методик, планирование и проведения обследования клиентов.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

- знать:

- основные теоретико-методологические проблемы психологии экстремальных ситуаций и состояний;
- психологические механизмы адаптации человека, факторы психологической устойчивости;
- методологические принципы диагностики посттравматических стрессовых нарушений;
- основные принципы психологических вмешательств в экстремальных ситуациях и иметь представления об оказании психологической помощи людям с расстройствами, связанными со стрессом.

- уметь:

- адекватно оперировать специальными терминами из области психологии экстремальных ситуаций и состояний;
- ориентироваться в различных типах экстремальных ситуаций, формах поведения людей в этих ситуациях и возможных последствиях воздействия определенных экстремальных факторов на человека.

- владеть:

- основными методами (методиками) психологической диагностики и психологической помощи при расстройствах, связанных со стрессом;

- навыками составления программ диагностического обследования и психокоррекционной работы с последствиями экстремальных ситуаций.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Психология экстремальных состояний» составляет 3 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (108 часов).

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр 8 |
|------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость | 108 | 108 |
| Аудиторные занятия | 54 | 54 |
| Лекции | 22 | 22 |
| Практические занятия | 32 | 32 |
| Самостоятельная работа | 54 | 54 |
| Вид итогового контроля | Зачет | Зачет |

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр 8 |
|------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость | 108 | 108 |
| Аудиторные занятия | 10 | 10 |
| Лекции | 4 | 4 |
| Практические занятия | 6 | 6 |
| Самостоятельная работа | 94 | 94 |
| Вид итогового контроля | 4 зачет | 4 зачет |

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

| № | Наименование тем (разделов) | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|--------------|--|-------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1. | Введение в психологию экстремальных ситуаций. Предмет и основные понятия психологии экстремальных ситуаций. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 2. | Стресс и его последствия. | 6 | 2 | | 4 |
| 3. | Психология стресса. | 4 | | | 4 |
| 4. | Экстремальные ситуации. Виды, особенности. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 5. | Психология стрессовых ситуаций. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 6. | Отсроченные реакции на стресс. Психология горя. Психологическая профилактика суицидального поведения. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Посттравматический стресс. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 8. | Особенности работы специалиста с разными группами участников экстремальных ситуаций. Стихийное массовое поведение. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 9. | Психологические аспекты терроризма. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 10. | Психология профессиональной деятельности. | 6 | | 2 | 4 |
| 11. | Профессиональный стресс. Факторы, определяющие психологическую устойчивость специалиста. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Экстремальные условия профессиональной деятельности. | 4 | | 2 | 2 |
| 13. | Психодиагностика экстремальных состояний личности. | 6 | | 2 | 4 |
| 14. | Специфика психологической помощи пострадавшим во время психотравмирующих событий. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 15. | Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| | Зачет | | | | |
| ИТОГО | | 72 | 22 | 32 | 54 |

Интерактивное обучение по дисциплине

| № | Наименование Тем (разделов) | Вид занятия | Форма интерактивного занятия | Кол-во часов |
|--------------|--|-------------|------------------------------|--------------|
| 6. | Отсроченные реакции на стресс. Психология горя. Психологическая профилактика суицидального поведения. | ЛК | Лекция-дискуссия | 2 |
| 8. | Особенности работы специалиста с разными группами участников экстремальных ситуаций. Стихийное массовое поведение. | ЛК | Лекция-дискуссия | 2 |
| 10. | Психология профессиональной деятельности. | ПР | Дискуссия | 2 |
| 12. | Экстремальные условия профессиональной деятельности. | ПР | Дискуссия | 2 |
| 14. | Специфика психологической помощи пострадавшим во время психотравмирующих событий. | ПР | Дискуссия | 2 |
| ИТОГО | | | | 10 |

1.2 Заочная форма обучения Учебно-тематический план

| № | Наименование тем (разделов) | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|----|---|-------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1. | Введение в психологию экстремальных ситуаций. Предмет и основные понятия психологии экстремальных ситуаций. | 6 | 2 | | 4 |
| 2. | Стресс и его последствия. | 6 | | | 6 |
| 3. | Психология стресса. | 6 | | | 6 |
| 4. | Экстремальные ситуации. Виды, особенности. | 8 | | 2 | 6 |
| 5. | Психология стрессовых ситуаций. | 6 | | | 6 |
| 6. | Отсроченные реакции на стресс. Психология горя. Психологическая профилактика суицидального поведения. | 6 | | | 6 |

| | | | | | |
|--------------|--|------------|----------|----------|-----------|
| 7. | Посттравматический стресс. | 6 | | | 6 |
| 8. | Особенности работы специалиста с разными группами участников экстремальных ситуаций. Стихийное массовое поведение. | 8 | 2 | | 6 |
| 9. | Психологические аспекты терроризма. | 6 | | | 6 |
| 10. | Психология профессиональной деятельности. | 6 | | | 6 |
| 11. | Профессиональный стресс. Факторы, определяющие психологическую устойчивость специалиста. | 6 | | | 6 |
| 12. | Экстремальные условия профессиональной деятельности. | 8 | | 2 | 6 |
| 13. | Психодиагностика экстремальных состояний личности. | 6 | | | 6 |
| 14. | Специфика психологической помощи пострадавшим во время психотравмирующих событий. | 6 | | | 6 |
| 15. | Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях. | 8 | | 2 | 6 |
| | Зачет | 4 | | | |
| ИТОГО | | 108 | 4 | 6 | 94 |

Интерактивное обучение по дисциплине

| № | Наименование Тем (разделов) | Вид занятия | Форма интерактивного занятия | Кол-во часов |
|--------------|--|-------------|------------------------------|--------------|
| 15. | Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях. | ПР | Дискуссия | 2 |
| ИТОГО | | | | 2 |

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1: Введение в психологию экстремальных ситуаций. Предмет и основные понятия психологии экстремальных ситуаций. История и этапы становления экстремальной психологии. Особенности развития психологии экстремальных ситуаций в России. Теоретический и практический аспекты психологии экстремальных ситуаций. Категориальный аппарат психологии экстремальных ситуаций: чрезвычайная, экстремальная, кризисная ситуации. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальной ситуации. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.

Тема 2: Стресс и его последствия. Психофизиологическая природа стресса. Стресс: история изучения и современные представления. Кривая развития стрессовой ситуации. Понятие о стрессоустойчивости. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.

Тема 3: Психология стресса. Виды (уровни) реакций человека на стресс. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс.

Тема 4: Экстремальные ситуации. Виды, особенности. Понятия «экстремальные условия», «экстремальные состояния» и «экстремальная ситуация». Чрезвычайные ситуации и катастрофы. Катастрофическое сознание: структура, особенности формирования. Кризисная и критическая ситуации в контексте экстремальности.

Тема 5: Психология стрессовых ситуаций. Стресс: понятие. Виды, характеристика. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека. Факторы стресса. Признаки стресса. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома. Понятие копинг- и совладающего поведения. Виды копинг-поведения. Понятие психологической защиты. Виды психологических защит. Обобщающая характеристика стресспреодолевающего поведения личности.

Тема 6: Отсроченные реакции на стресс. Психология горя. Психологическая профилактика суицидального поведения. Стресс, травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство: соотношение понятий. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Горе как процесс. Стадии переживания горя. «Нормальное» и «патологическое» горе. Задачи горя. Психологическое сопровождение сопереживающего горе. Определение суицидального поведения. Индикаторы суицидального риска. Факторы суицидального риска.

Тема 7: Посттравматический стресс. Психологическая травма. Виды психологических травм. Посттравматические стрессовые расстройства. Факторы, усиливающие страдания при ПТСР. Нормальный посттравматический стресс. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.

Тема 8: Особенности работы специалиста с разными группами участников экстремальных ситуаций. Стихийное массовое поведение. Классификация участников экстремальных ситуаций. Толпа как форма стихийного массового поведения. Паника как экстремальная форма поведения толпы. Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой. Особенности переживания детьми стрессовых ситуаций.

Тема 9: Психологические аспекты терроризма. Терроризм как особый вид человеческой деятельности. Психологический портрет террориста и его жертвы. Разновидности поведения заложников. Стокгольмский синдром как разновидность поведения заложников.

Тема 10: Психология профессиональной деятельности. Труд как фактор исторического развития человека. Труд как вид деятельности. Проблемы развития профессионального самосознания. Стадии цикла профессионализации. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях. Личный (человеческий) фактор в происшествиях. Концепция безопасности Д. Петерсона. Методы изучения происшествий в психологии. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.

Тема 11: Профессиональный стресс. Факторы, определяющие психологическую устойчивость специалиста. Понятие профессионального стресса. Этапы психической адаптации специалиста к экстремальной ситуации. Психологическая устойчивость. Факторы психологической устойчивости специалиста. Некоторые аспекты личной истории, определяющие психологическую устойчивость специалиста.

Тема 12: Экстремальные условия профессиональной деятельности. Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности. Боевой стресс и военные действия.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС. Экстремальность в спорте. Профессиональная надежность и адаптация личности к работе на объектах повышенной опасности.

Тема 13: Психодиагностика экстремальных состояний личности. Принципы психодиагностики личности в экстремальных ситуациях. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов. Диагностика адаптационных возможностей человека.

Тема 14: Специфика психологической помощи пострадавшим во время психотравмирующих событий. Семья как объект психологической помощи. Технологии социально-психологической работы. Специфика работы с молодежью в постконфликтных регионах. Принципы учета гендерных особенностей травмированных пострадавших в процессе психологической помощи. Учет этнических особенностей жертв военных конфликтов в процессе реализации программы сопровождения.

Тема 15: Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях. Принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим. Экстренная психологическая помощь. Психотерапия в экстремальных ситуациях. Дебрифинг. Правила и особенности проведения.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, студент должен ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины. Дисциплина включает несколько видов занятий, которые в совокупности обеспечивают её усвоение, это: лекции, практические занятия, самостоятельную работу.

Во время лекций студент получает систематизированные научные знания о предмете «Психология экстремальных ситуаций». Изучая и прорабатывая материал лекций, студент должен повторить законспектированный материал и дополнить его по теме литературными данными, используя список предложенных в РПД источников. Практические занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях, в также, в ходе самостоятельной работы. При подготовке к практическому занятию студенту необходимо повторить лекционный материал по заданной теме; изучить теоретический материал, рекомендованный преподавателем, продумать ответы на контрольные вопросы. В ходе занятий предусматривается проверка освоенности материала курса и компетенции в виде защиты практической работы. Выполнение всех практических работ является обязательным условием получения допуска к сдаче зачета. Важным элементом обучения студента является самостоятельная работа. Задачами самостоятельной работы является приобретение навыков самостоятельной научно-исследовательской работы на основании анализа текстов литературных источников и применения различных методов исследования; выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу.

При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем. Подготовка к практическому занятию предполагает проработку тем (разделов) дисциплины.

Самостоятельная подготовка студентов к практическому занятию, выполняется во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия и предполагает конспектирование источников, подготовку ответов на вопросы, просмотр рекомендуемой литературы и пройденного лекционного материала.

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к текущему контролю знаний или промежуточ-

ной аттестации. Она включает проработку лекционного материала, а также изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. При самостоятельном изучении теоретической темы студент, используя рекомендованные в РПД литературные источники и электронные ресурсы, должен ответить на контрольные вопросы или выполнить задания, предложенные преподавателем.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может: делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике); составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора); готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы); создавать конспекты (развернутые тезисы).

В течение семестра проводится текущий контроль знаний и промежуточная аттестация студентов. Текущий контроль осуществляется на каждом практическом занятии в виде фронтального, выборочного, группового или индивидуального опроса в устной или письменной форме с целью проверки формирования компетенций, изложенных в ФОС. Промежуточная аттестация осуществляется по завершению изучения дисциплины в форме зачета.

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации. Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, практическим занятиям, зачету. Для успешной подготовки к экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотреть записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратить особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе практических занятий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Формы/виды самостоятельной работы | Количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом по очной/заочной форме обучения | Формы контроля СРС |
|--|---|--|--------------------------------------|
| 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций. Предмет и основные понятия психологии экстремальных ситуаций. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/4 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 2. Стресс и его последствия. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |

| | | | |
|---|---|-----|--------------------------------------|
| 3. Психология стресса. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 4. Экстремальные ситуации. Виды, особенности. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 5. Психология стрессовых ситуаций. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 6. Отсроченные реакции на стресс. Психология горя. Психологическая профилактика суицидального поведения. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 7. Посттравматический стресс. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 8. Особенности работы специалиста с разными группами участников экстремальных ситуаций. Стихийное массовое поведение. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 9. Психологические аспекты терроризма. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 10. Психология профессиональной деятельности. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 246 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 11. Профессиональный стресс. Факторы, определяющие психологическую устойчивость специалиста. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 2/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 12. Экстремальные условия профессиональной деятельности. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 2/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |

| | | | |
|---|---|--------------|--------------------------------------|
| 13. Психодиагностика экстремальных состояний личности. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 14. Специфика психологической помощи пострадавшим во время психотравмирующих событий. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 2/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| 15. Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях. | Вопросы для собеседования. Темы для докладов, сообщений. | 4/6 | Собеседование. Доклад, сообщение. |
| Итого | | 54/94 | |

5. ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практическое занятие №1 (2 ч.)

Тема 1: Введение в психологию экстремальных ситуаций.

Вопросы для обсуждения:

1. История и этапы становления экстремальной психологии.
2. Особенности развития психологии экстремальных ситуаций в России.
3. Социальная значимость феномена психической травматизации.
4. Основные принципы, цели, задачи социально-психологического сопровождения как комплексной пролонгированной помощи людям с травматическим опытом.

Практическое занятие №2 (2 ч.)

Тема 4: Экстремальные ситуации. Виды, особенности.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальные состояния».
2. Понятие «экстремальная ситуация».
3. Чрезвычайные ситуации и катастрофы.
4. Катастрофическое сознание: структура, особенности, формирование.
5. Кризисная и критическая ситуации в контексте экстремальности.

Практическое занятие №3 (4 ч.)

Тема 5: Психология стрессовых ситуаций.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс: понятие, виды, характеристика.
2. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
3. Факторы стресса.
4. Признаки стресса.
5. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома.
6. Понятие копинг- и совладающего поведения.
7. Виды копинг-поведения.

8. Понятие психологической защиты.
9. Виды психологических защит.
10. Обобщающая характеристика стресспреодолевающего поведения личности.

Практическое занятие №4 (2 ч.)

Тема 6: Отсроченные реакции на стресс. Психология горя.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс, травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство: соотношение понятий.
2. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
3. Горе как процесс. Стадии переживания горя.
4. «Нормальное» и «патологическое» горе. Задачи горя.
5. Психологическое сопровождение сопереживающего горе.

Практическое занятие №5 (2 ч.)

Тема 7: Посттравматический стресс.

Вопросы для обсуждения:

1. Посттравматические стрессовые расстройства.
2. Факторы, усиливающие страдания при ПТСР.
3. Нормальный посттравматический стресс.
4. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.
5. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.

Практическое занятие №6 (2 ч.)

Тема 8: Особенности работы специалиста с разными группами участников экстремальных ситуаций. Стихийное массовое поведение.

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация участников экстремальных ситуаций.
2. Толпа как форма стихийного массового поведения.
3. Паника как экстремальная форма поведения толпы.
4. Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой.

Практическое занятие №7 (4 ч.)

Тема 9: Психологические аспекты терроризма.

Вопросы для обсуждения:

1. Терроризм как особый вид человеческой деятельности.
2. Психологический портрет террориста и его жертвы.
3. Разновидности поведения заложников.
4. Стокгольмский синдром как разновидность поведения заложников.

Практическое занятие 8 (2 ч.)

Тема 10: Психология профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях.
2. Личный (человеческий) фактор в происшествиях.
3. Концепция безопасности Д. Петерсона.
4. Методы изучения происшествий в психологии.

5. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.

Практическое занятие №9 (2 ч.)
Тема 11: Посттравматический стресс.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическая травма. Виды психологических травм.
2. Посттравматические стрессовые расстройства.
3. Факторы, усиливающие страдания при ПТСР.
4. Нормальный посттравматический стресс.
5. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.
6. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя.
7. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.

Практическое занятие №10 (2 ч.)
Тема 10: Психология профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Труд как фактор исторического развития. Труд как вид деятельности.
2. Проблемы развития профессионального самосознания. Стадии цикла профессионализации.
3. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях.
4. Личный (человеческий) фактор в происшествиях.
5. Концепция безопасности Д. Петерсона.
6. Методы изучения происшествий в психологии.
7. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.

Практическое занятие №11 (2 ч.)
Тема 12: Экстремальные условия профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности.
2. Боевой стресс и военные действия.
3. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС.
4. Экстремальность в спорте.
5. Профессиональная надежность и адаптация личности к работе на объектах повышенной опасности.

Практическое занятие №12 (2ч.)
Тема 13: Психодиагностика экстремальных состояний личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы психодиагностики личности в экстремальных ситуациях.
2. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов.
3. Диагностика адаптационных возможностей человека.

Практическое занятие №13 (2ч.)
Тема 14: Специфика психологической помощи пострадавшим во время психотравмирующих событий.

Вопросы для обсуждения:

1. Семья как объект психологической помощи.

2. Технологии социально-психологической работы с: пожилыми пострадавшими, детьми и подростками.
3. Специфика работы с молодежью в постконфликтных регионах.
4. Принципы учета гендерных особенностей травмированных пострадавших в процессе психологической помощи.
5. Учет этнических особенностей жертв военных конфликтов в процессе реализации программы сопровождения.

Практическое занятие №14 (4ч.)

Тема 15: Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях.

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим.
2. Экстренная психологическая помощь. Особенности и правила.
3. Психотерапия в экстремальных ситуациях.
4. Дебрифинг. Правила и особенности проведения.

Литература:

1. Кораблина, Е.П. Психологическая помощь: практ. пособие / Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина; под ред. Е.П. Кораблиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 222 с. (10 экз.).
2. Мищенко, Л.В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов: учеб. пособие для вузов / Л.В. Мищенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 225 с. (5 экз.).
3. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 183 с. (15 экз.).
4. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. (15 экз.).
5. Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 303 с. (15 экз.).

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

| Индекс компетенции | Оценочное средство | Показатели оценивания | Критерии оценивания сформированности компетенций |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|--|
| | Собеседование | Низкий (неудовлетворительно) | Студент отвечает неправильно, нечетко и неубедительно, дает неверные формулировки, в ответе отсутствует какое-либо представление о вопросе |
| | | Пороговый (удовлетворительно) | Студент отвечает неконкретно, слабо аргументировано и не убедительно, хотя и имеется какое-то представление о вопросе |
| | | Базовый | Студент отвечает в целом правильно, |

| | | | |
|--------------|----------------------|----------------------------------|--|
| ПК-3 ПК-4 | | (хорошо) | но недостаточно полно, четко и убедительно |
| | | Высокий (отлично) | Ставится, если продемонстрированы знание вопроса и самостоятельность мышления, ответ соответствует требованиям правильности, полноты и аргументированности. |
| | Доклад, сообщение | Низкий (неудовлетворительно) | <p>Доклад студенту не зачитывается если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Студент не усвоил значительной части проблемы; • Допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; • Испытывает трудности в практическом применении знаний; • Не может аргументировать научные положения; • Не формулирует выводов и обобщений; • Не владеет понятийным аппаратом. |
| | | Пороговый (удовлетворительно) | <p>Задание выполнено более чем на половину. Студент обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; • Допускает несущественные ошибки и неточности; • Испытывает затруднения в практическом применении полученных знаний; • Слабо аргументирует научные положения; • Затрудняется в формулировании выводов и обобщений; • Частично владеет системой понятий. |
| | | Базовый (хорошо) | <p>Задание в основном выполнено:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; • Не допускает существенных неточностей; • Увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; • Аргументирует научные положения; • Делает выводы и обобщения; • Владеет системой основных понятий. |
| | | Высокий (отлично) | Задание выполнено в максимальном объеме. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; • Уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; • Опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; • Умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; • Делает выводы и обобщения; • Свободно владеет понятиями. |
|--|--|--|---|

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

критерии оценивания компетенций (результатов):

- правильность, полнота и грамотность построения ответов на вопросы;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование при ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическими материалами.

описание шкалы оценивания:

Результаты сдачи зачета оцениваются отметкой **«зачтено»**, если студент усвоил 75% знаний по предмету, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные положения темы; в ответе прослеживается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ логичен и изложен в терминах науки. В ответе могут быть допущены недочеты, 1-2 ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

Результаты сдачи зачета оцениваются отметкой **«не зачтено»**, если студент не дает ответы по базовым вопросам дисциплины, либо дает неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Примерный перечень контрольных вопросов для собеседования

1. Влияние экстремальных ситуаций на человека.
2. Субъекты экстремальной ситуации. Классификация участников экстремальных ситуаций
3. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.
4. Понятия «экстремальные условия», «экстремальные состояния» и «экстремальная ситуация». Чрезвычайные ситуации и катастрофы.

5. Стресс: понятие, история изучения и современные представления. Виды, характеристика. Психофизиологическая природа стресса.
6. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс.
7. Понятие копинг- и совладающего поведения. Виды копинг-поведения.
8. Понятие психологической защиты. Виды психологических защит.
9. Горе как процесс. Стадии переживания горя. «Нормальное» и «патологическое» горе. Задачи горя.
10. Психологическое сопровождение сопереживающего горе.
11. Определение суицидального поведения. Индикаторы суицидального риска. Факторы суицидального риска.
12. Психологическая травма. Виды психологических травм.
13. Посттравматические стрессовые расстройства. Факторы, усиливающие страдания при ПТСР. Нормальный посттравматический стресс.
14. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя.
15. Толпа как форма стихийного массового поведения. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.
16. Паника как экстремальная форма поведения толпы. Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой.
17. Терроризм как особый вид человеческой деятельности. Психологический портрет террориста и его жертвы.
18. Особенности переживания детьми стрессовых ситуаций.
19. Разновидности поведения заложников. Стокгольмский синдром как разновидность поведения заложников.
20. Диагностика адаптационных возможностей человека.
21. Технологии социально-психологической работы.
22. Экстренная психологическая помощь.
23. Психотерапия в экстремальных ситуациях.

Примерная тематика докладов, сообщений

1. Виды профессиональной деятельности, сопряженной с экстремальными ситуациями.
2. Психологические особенности деятельности оперативного сотрудника МЧС.
3. Психологические особенности деятельности сотрудника пожарной охраны.
4. Психологические особенности деятельности диспетчера аэропорта.
5. Психологические аспекты горя.
6. Агрессия в межличностных отношениях.
7. Природа посттравматического стресса.
8. Формы и типы активности человека в напряженных и экстремальных ситуациях.
9. Надежность деятельности человека в экстремальных ситуациях.
10. Устойчивость и толерантность человека к экстремальным ситуациям.
11. Оказание психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.
12. Экстремальные ситуации в социальном конфликте.
13. Экстремальные ситуации в этническом конфликте.
14. Война и экстремальные ситуации.
15. Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
16. Фрустрация и стресс в экстремальной ситуации.
17. Перемена в жизни как напряженная ситуация.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. История и этапы становления экстремальной психологии. Особенности развития психологии экстремальных ситуаций в России.

2. Теоретический и практический аспекты психологии экстремальных ситуаций. Категориальный аппарат психологии экстремальных ситуаций: чрезвычайная, экстремальная, кризисная ситуации.
3. Влияние экстремальных ситуаций на человека.
4. Субъекты экстремальной ситуации. Классификация участников экстремальных ситуаций
5. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.
6. Понятия «экстремальные условия», «экстремальные состояния» и «экстремальная ситуация». Чрезвычайные ситуации и катастрофы.
7. Катастрофическое сознание: структура, особенности формирования.
8. Кризисная и критическая ситуации в контексте экстремальности.
9. Стресс: понятие, история изучения и современные представления. Виды, характеристика. Психофизиологическая природа стресса.
10. Кривая развития стрессовой ситуации. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека. Факторы стресса.
11. Признаки стресса. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома.
12. Понятие о стрессоустойчивости. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
13. Виды (уровни) реакций человека на стресс. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
14. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс.
15. Понятие копинг- и совладающего поведения. Виды копинг-поведения.
16. Понятие психологической защиты. Виды психологических защит.
17. Обобщающая характеристика стресспреодолевающего поведения личности.
18. Стресс, травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство: соотношение понятий. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства
19. Горе как процесс. Стадии переживания горя. «Нормальное» и «патологическое» горе. Задачи горя.
20. Психологическое сопровождение сопереживающего горе.
21. Определение суицидального поведения. Индикаторы суицидального риска. Факторы суицидального риска.
22. Психологическая травма. Виды психологических травм.
23. Посттравматические стрессовые расстройства. Факторы, усиливающие страдания при ПТСР. Нормальный посттравматический стресс.
24. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.
25. Потеря как экстремальная ситуация. Этапы переживания горя.
26. Толпа как форма стихийного массового поведения. Поведение толпы при экстремальных ситуациях.
27. Паника как экстремальная форма поведения толпы. Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой.
28. Терроризм как особый вид человеческой деятельности. Психологический портрет террориста и его жертвы.
29. Особенности переживания детьми стрессовых ситуаций.
30. Разновидности поведения заложников. Стокгольмский синдром как разновидность поведения заложников.
31. Труд как фактор исторического развития человека. Труд как вид деятельности. Проблемы развития профессионального самосознания. Стадии цикла профессионализации.
32. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях. Личный (человеческий) фактор в происшествиях.
33. Концепция безопасности Д. Петерсона. Методы изучения происшествий в психологии.

34. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.
35. Понятие профессионального стресса. Этапы психической адаптации специалиста к экстремальной ситуации. Психологическая устойчивость.
36. Факторы психологической устойчивости специалиста. Некоторые аспекты личной истории, определяющие психологическую устойчивость специалиста.
37. Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности.
38. Боевой стресс и военные действия. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС.
39. Экстремальность в спорте.
40. Профессиональная надежность и адаптация личности к работе на объектах повышенной опасности.
41. Принципы психодиагностики личности в экстремальных ситуациях.
42. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов.
43. Диагностика адаптационных возможностей человека.
44. Семья как объект психологической помощи.
45. Технологии социально-психологической работы.
46. Специфика работы с молодежью в постконфликтных регионах.
47. Принципы учета гендерных особенностей травмированных пострадавших в процессе психологической помощи.
48. Учет этнических особенностей жертв военных конфликтов в процессе реализации программы сопровождения.
49. Принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим.
50. Экстренная психологическая помощь.
51. Психотерапия в экстремальных ситуациях.
52. Дебрифинг. Правила и особенности проведения.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ ИЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образователь-

ной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Кораблина, Е.П. Психологическая помощь: практ. пособие / Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина; под ред. Е.П. Кораблиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 222 с. (10 экз.).
2. Мищенко, Л.В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов: учеб. пособие для вузов / Л.В. Мищенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 225 с. (5 экз.).
3. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 183 с. (15 экз.).
4. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. (15 экз.).
5. Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 303 с. (15 экз.).

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека «Elibrary» – <http://elibrary.ru>
2. Психология онлайн - электронная библиотека психолога – <http://www.psychological.ru/>
3. <https://urait.ru/library>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ, в лаборатории психолого-педагогических исследований и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows Linux, офисные программы Microsoft office, офисные программы Libreoffice, офисные программы OpenOffice, Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus.

Разработчик: Чистякова О.Е., к. психол.н., доцент.

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 8 от 23.05.2024 г.).