

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ Шматко А.Д.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СОСТОЯНИЙ

Направление/специальность подготовки	37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация/профиль/программа подготовки	Психология менеджмента и организационное консультирование
Уровень высшего образования	Специалитет
Форма обучения	Очная
Факультет	Б Базовое инженерное образование
Выпускающая кафедра	Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями
Кафедра-разработчик рабочей программы	Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
3	5	4	144	68	34	0	34	76	0	0	76	ЭКЗ.

*ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

год набора группы: 2026

Программу составил:

Кафедра Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными  
предприятиями \_\_\_\_\_

Болотова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент, доцент

Программа рассмотрена

на заседании кафедры-разработчика

рабочей программы **Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями**

Заведующий кафедрой Карпенко Д.А., к.п.н., доц. \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена

на заседании выпускающей кафедры

**Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями**

Заведующий кафедрой Карпенко Д.А., к.п.н., доц. \_\_\_\_\_

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СОСТОЯНИЙ**

### **Разделы рабочей программы**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Приложения к рабочей программе дисциплины**

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-10 — Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях

ПК-3 — Способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

### **ОПК-10**

*знания:*

Знает возникающие в служебной деятельности психологические проблемы, специфику и методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;

*умения:*

Умеет применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;

*навыки:*

Владеет способами и приемами психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;.

### **ПК-3**

*знания:*

Обладает знаниями в области методов эмоциональной и когнитивной регуляции;

*умения:*

Способен проявлять психологическую устойчивость;

*навыки:*

Владеет методами оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СОСТОЯНИЙ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению **37.05.02 Психология служебной деятельности**.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПСИХОЛОГИЯ БУЛЛИНГА И МОББИНГА В ОРГАНИЗАЦИИ, ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-2 — Способен анализировать мировоззренческие, социальные и личностно-значимые проблемы в целях формирования ценностных, этических основ профессионально-служебной деятельности
- ОПК-4 — Способен описывать структуру деятельности специалиста в рамках определенной профессиональной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности персонала, осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных овладевать и осуществлять определенные виды профессиональной деятельности
- ОПК-7 — Способен осуществлять консультирование в области межличностных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста, организации служебной деятельности персонала
- ОПК-8 — Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности
- ПК-2 — Способен реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
- УК-3 — Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели
- УК-6 — Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни
- УК-9 — Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-10	ПК-3
3	5	Раздел 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний. 1.1 Общее представление о предмете психологии экстремальных ситуаций и состояний 1.2 Виды и типологии экстремальных ситуаций 1.3 Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях 1.4 Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации 1.5 Экстремальные состояния 1.6 Информационно-адаптационный аспект реагирования на экстремальные ситуации.	62	32	16	16	30	30	30
3	5	Раздел 2. Деадаптивные психические состояния. Травматический стресс. 2.1 Деадаптивные психические состояния как последствия профессионального стресса 2.2 Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. ПТСР 2.3 Диссоциация и посттравматический стресс 2.4 Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию (психосоматические реакции) 2.5 Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Суицидальные попытки 2.6 Переживание горя. Психологическая работа с горем.	50	24	12	12	26	40	40
3	5	Раздел 3. Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях. 3.1 Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля 3.2 Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях 3.3 Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	32	12	6	6	20	30	30
Всего за 5 семестр			144	68	34	34	76	100	100
Всего по дисциплине			144	68	34	34	76	100	100

#### 3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний.	Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации	4
2		Экстремальные состояния	2
3		Информационно-адаптационный аспект реагирования на экстремальные ситуации	4
4		Общее представление о предмете психологии экстремальных ситуаций и состояний	2
5		Виды и типологии экстремальных ситуаций	2
6		Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях	2
7	Раздел 2. Деадаптивные психические состояния. Травматический стресс.	Деадаптивные психические состояния как последствия профессионального стресса	2
8		Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. ПТСР	2
9		Диссоциация и посттравматический стресс	2
10		Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию (психосоматические реакции)	2
11		Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Суицидальные попытки	2
12		Переживание горя. Психологическая работа с горем	2
13	Раздел 3. Психологическое сопровождение в	Профессиональное здоровье	2

	экстремальных ситуациях.	специалистов экстремального профиля	
14		Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях	2
15		Психологическое сопровождение личности в период кризиса	2
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>34</b>

### 3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний.	Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1 Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата. сбор информации по теме реферата	30
2	Раздел 2. Деадаптивные психические состояния. Травматический стресс.	Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2 Сбор информации по теме реферата. Обработка и анализ данных по теме реферата.	26
3	Раздел 3. Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях.	Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 3 Написание и оформление реферата. Подготовка презентации по проведенному исследованию	20
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>76</b>

## 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5	Реф	Реф	Реф	Реф	Реф	ДР	Реф	Реф	Реф	ДР	Реф	Реф	Реф	Реф	Реф	ДР	Вопр. Экз

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- Реф – реферат;
- Вопр. Экз – вопросы к экзамену.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- реферат;
- вопросы к экзамену.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- экзамен.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. . Психология экстремальных ситуаций. Москва: Юрайт, 2020, эл. рес.

### 5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

### 5.3. Периодические издания:

1. Кадровое дело;
2. Социальные и гуманитарные знания;
3. Безопасность жизнедеятельности.

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <https://urait.ru/bcode/473519> — ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСОБЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ Соболевников В. В. Учебное пособие – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов..

### Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
- <http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

### Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. [http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=457](http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457) - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

### 5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

### 5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.



## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Лекционные занятия:**

1. Интерактивная доска;
2. Проектор.

### **6.2. Практические занятия:**

1. Проектор;
2. Интерактивная доска.

### **6.3. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СОСТОЯНИЙ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *37.05.02 Психология служебной деятельности*. Дисциплина реализуется на факультете *Б Базовое инженерное образование* БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой *Б6 Стратегическое управление высокотехнологичными предприятиями*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;

ПК-3 Способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением формирования у слушателей основ знаний по практике оказания различных видов психологической помощи; психологические основы состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях, условия работы в чрезвычайных ситуациях, проблемы, связанные с психологией чрезвычайных ситуаций или психологией катастроф.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- реферат;
- вопросы к экзамену.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- экзамен.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **4 з.е., 144 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**34 ч.**), практические занятия (**34 ч.**), самостоятельная работа студента (**76 ч.**).

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 144 ч., из них 68 ч. аудиторных занятий, и 76 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
<b>Раздел 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний.</b>		
Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1 Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата. сбор информации по теме реферата	М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. . Психология экстремальных ситуаций: Москва: Юрайт, 2020 (1)	30
Итого по разделу 1		30
<b>Раздел 2. Дезадаптивные психические состояния. Травматический стресс.</b>		
Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2 Сбор информации по теме реферата. Обработка и анализ данных по теме реферата.	М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. . Психология экстремальных ситуаций: Москва: Юрайт, 2020 (2)	26
Итого по разделу 2		26
<b>Раздел 3. Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях.</b>		
Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 3 Написание и оформление реферата. Подготовка презентации по проведенному исследованию	М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. . Психология экстремальных ситуаций: Москва: Юрайт, 2020 (3)	20
Итого по разделу 3		20

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- реферат;
- вопросы к экзамену;
- экзамен.

### Критерии оценивания

#### Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

#### Реферат

##### ТЕМЫ РЕФЕРАТА

1. Нормальные и экстремальные ситуации в жизни человека.
2. Психические состояния людей в экстремальных ситуациях
3. Поведение людей в экстремальных ситуациях.
4. Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям
5. Современные классификации кризисов
6. Диагностические критерии ПТСР.
7. Различие острого стрессового и посттравматического стрессового расстройства
8. Наиболее типичные психофизиологические и психические реакции, проявляющиеся в экстремальных ситуациях.
9. Этиологические теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная, психосоциальная).
10. Кризисы и конфликты
11. Травматический стресс и его последствия
12. Особенности психологической диагностики ПТСР и методы, направленные на обнаружения в анамнезе испытуемого травматического события.
13. Комплекс психометрических специализированных методик, направленных на измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР
14. Особенности травматического стресса у детей и методы диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей.
15. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности.
16. Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях.
17. Особенности психологического вмешательства в экстремальных ситуациях, при ОСР и ПТСР.
18. Специфика работы психолога в экстремальных ситуациях.
19. Закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций.
21. Особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных ситуациях.
22. Психологическое отличие деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.
23. Организация системы психологического обеспечения деятельности лиц, работающих в экстремальных условиях.

Выполнение реферата следует проводить в три этапа:

первый этап: сбор научной литературы по теме реферата (не менее 10 источников); подбор информации по теме реферата за последние три-пять лет; формирование содержания реферата;

второй этап: написание первого раздела реферата, посвященного теоретическим аспектам выбранной темы; анализ данных, оформление проделанного анализа в виде таблиц, графиков, диаграмм; написание второго раздела реферата, посвященного текущему состоянию анализируемого предмета исследования; написание введения и заключения реферата;

третий этап: окончательное оформление реферата в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2017 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»; подготовка презентации MS Power Point для краткого доклада об основных достижениях в процессе проведенного исследования.

Оценка производится по балльно-рейтинговая системе.

16 - 20 баллов (оценка ОТЛИЧНО) – студент демонстрирует высокий уровень владения материалом, излагает его емко и содержательно, раскрывая ключевые проблемы. Держит внимание слушателей, использует терминологический аппарат предметной области.

10 - 15 баллов (оценка ХОРОШО) - студент демонстрирует достаточный уровень владения материалом, излагает его содержательно, раскрывая ключевые проблемы. Держит внимание слушателей, в достаточной степени использует терминологический аппарат предметной области.

6 - 9 балла (оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО) – студент демонстрирует не высокий уровень владения материалом, излагает его не вполне содержательно, не раскрывая ключевые проблемы. Не держит внимание слушателей, в недостаточной степени использует терминологический аппарат предметной области.

0-8 балла (оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО) – студент не владеет материалом

### **Вопросы к экзамену**

1. Дать определение понятиям "кризис", "кризисное состояние", "кризисная ситуация", "экстремальная ситуация", "чрезвычайная ситуация".
2. Дать определение понятию "экстремальная ситуация". Виды экстремальных ситуаций. Критерии различия между кризисными и экстремальными ситуациями.
3. Дать определение понятиям: "ресурсы", "вредоносная среда", "среда дефицита ресурсов".
4. Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное, бихевиоризм).
5. Психологические составляющие (проявления) личностного кризиса, стадии развития кризиса.
6. Охарактеризовать роль личностных и социальных факторов в генезе кризисных состояний.
7. Стресс и травматический стресс: дифференциация понятий. Психологические параметры травматического стресса.
8. Механизмы психологической адаптации к стрессу. Психические реакции в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций.
9. Кризисы и конфликты: межэтнические, межрелигиозные, дать краткую характеристику. Описать особенности кризиса национальной идентичности.
10. Описать закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций.
11. Особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных условиях.
12. Психологическая и физиологическая цена деятельности в экстремальных условиях.
13. Психологические отличия деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.
14. Организация системы психологического обеспечения деятельности лиц работающих в экстремальных условиях.
15. Дать описание понятий "психологическая пригодность", "психологическая готовность", "психологическая подготовленность к деятельности в экстремальных условиях".
16. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?
17. К каким стратегиям поведения прибегают люди, попав в экстремальную или трудную жизненную ситуацию? Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегии?
18. Разведите понятия "экстремальная ситуация" и "чрезвычайная ситуация".
19. Каковы объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в экстремальной ситуации?
20. Каковы параметры надежности деятельности специалиста в экстремальных условиях?
21. Соотношение понятий стресс и травматический стресс, экстремальная ситуация и экстремальные условия, травматические ситуации (события) и чрезвычайные ситуации
22. Диагностические критерии ПТСР
23. В чем различие острого стрессового и посттравматического стрессового расстройства?
24. Наиболее типичные психофизиологические и психические реакции, проявляющиеся в экстремальных ситуациях
25. Этиологические теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная и психосоциальная)
26. Особенности проявления ПТСР у детей
27. Специфика психодиагностики ПТСР
28. Комплекс психодиагностического инструментария диагностики ПТСР: русскоязычные версии и отечественные методики
29. Какие адаптированные и апробированные методики входят в комплекс

психодиагностического инструментария диагностики ПТСР

30. Цели, задачи психотерапии пациентов с ПТСР. Последовательность целей и задач психотерапии в соответствии с фазами реакций пациента на травматическое событие.

Особенности и основные трудности психотерапии ПТСР.

31. Превентивная психологическая стратегия психологического вмешательства при переживании травматических событий с целью профилактики постстрессовых состояний.

32. Основные направления, формы, методы и техники психологической помощи при ПТСР.

### **Экзамен**

Экзамен:

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о порядке проведения промежуточной аттестации студентов БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Максимальная общая сумма за семестр 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно», «хорошо» без участия в промежуточной аттестации (включая баллы за посещаемость и Диагностические работы).

Шкала перевода результатов обучающихся в оценки по дисциплине:

менее 50 - неудовлетворительно

51-64 балла – удовлетворительно

65-84 балла – хорошо

85-100 баллов -отлично.

Если студент не набрал достаточное количество баллов за семестр, то оценка за экзамен определяется по результатам ответов на вопросы экзамена в день сдачи экзамена:

- оценка ОТЛИЧНО – студент свободно, достаточно подробно излагает материал, демонстрирует понимание процессов по всем вопросам, пользуется специальной профессиональной терминологией;
- оценка ХОРОШО – студент, в целом, владеет материалом, но недостаточно полно и уверенно демонстрирует понимание процессов по вопросам, редко пользуется профессиональными терминами;
- оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент слабо владеет материалом, с трудом понимает процессы по вопросам, специальной профессиональной терминологией практически не пользуется.
- оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент не в состоянии изложить материал и выразить понимание процессов по вопросам.

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %		НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-10	ПК-3	
3	5	Раздел 1. Понятие экстремальности. Психологические аспекты изучения экстремальных ситуаций и состояний.	62	32	16	16	30	30	30	Реферат
3	5	Раздел 2. Деадаптивные психические состояния. Травматический стресс.	50	24	12	12	26	40	40	Реферат
3	5	Раздел 3. Психологическое сопровождение в экстремальных ситуациях.	32	12	6	6	20	30	30	Реферат, Вопросы к экзамену
Всего за 5 семестр			144	68	34	34	76	100	100	
Всего по дисциплине			144	68	34	34	76	100	100	

## Оценочные материалы по дисциплине ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СОСТОЯНИЙ

**ОПК-10 - Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях**

№ 1 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

**Какие методы используются для работы с последствиями экстремального стресса?**  
(Выберите 3 варианта)

1 Арт-терапия

2 Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

3 Психоанализ в классической форме

4 EMDR-терапия (десенсибилизация движением глаз)

5 Гипноз без предварительной стабилизации состояния

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

По каким признакам можно классифицировать экстремальные ситуации? Перечислите минимум 3 критерия.

№ 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Ниже приведено описание одной из ситуаций психологического кризиса. Укажите название данного типа реакции.

У человека снижается общий фон настроения, присутствует чувство дискомфорта в той или иной степени, повышается тревожность, сокращается круг общения, оно становится более поверхностным и формальным. Длительность такого рода реакций обычно длится до двух месяцев. У человека резко повышается уровень утомляемости.

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между кризис-фактором и произошедшим событием.

Кризис – факторы:

1 – половое созревание

2 – ряд предсемейных и семейных событий

3 – резкие изменения социального статуса

Кризисные ситуации:

А – Потеря рабочего места

Б – Искусственное прерывание беременности

В – Разрыв с первой любовью

№ 5 Прочитайте текст и установите соответствие

**Установите соответствие между видами экстремальных состояний и их характеристиками:**

**Виды состояний**

**Характеристики**



Виды состояний	Характеристики
1. Острое стрессовое расстройство (ОСР)	А. Возникает в результате длительного воздействия стрессора, приводит к эмоциональному истощению
2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	Б. Кратковременная реакция на травмирующее событие, длится до 1 месяца
3. Дистресс	В. Хроническое состояние, сопровождающееся навязчивыми воспоминаниями и избеганием травмирующих стимулов
4. Эустресс	Г. Позитивный стресс, мобилизующий ресурсы организма

№ 6 Прочитайте текст и установите последовательность

**Определите правильную последовательность фаз развития стресса по Г. Селье:**

1 Резистентность

2 Истощение

3 Тревога

№ 7 Прочитайте текст и установите последовательность

**Восстановите последовательность этапов оказания экстренной психологической помощи (кризисной интервенции):**

1 Стабилизация эмоционального состояния

2 Оценка степени угрозы для жизни и психики

3 Поддержка и направление к специалистам при необходимости

4 Установление контакта и создание безопасной среды

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Факторы предрасположения – это то, что:

А - Снижает стрессоустойчивость, повышает уязвимость.

Б – Повышает стрессоустойчивость и понижает уязвимость.

В – Повышает порог к стрессам и снимает нервное напряжение.

Г – Нет правильных ответов.

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Определите, какую территорию необходимо занять ЧС, чтобы являться региональной:

а) субъекта РФ

б) федерального округа РФ

в) областного центра

г) нескольких муниципальных образований

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Чрезвычайное событие это:

а) события, заключающиеся в отклонении протекающих процессов или явлений от нормы

б) события, вызывающие отрицательное воздействие на жизнедеятельность людей

в) события, вызывающие отрицательное воздействие на функционирование экономики, социальную сферу, природную среду

г) всё вышеперечисленное

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Что относится к условиям, делающим стресс-факторы экстремальными?

А- субъективная оценка опасности стрессора (физической целостности, целостности социального статуса и т. п.)

Б – Определенность условий сроков действия стресса;

В – Незначительная чувствительность к стрессу;

Г - степень неожиданности стрессора.

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных ниже типов чрезвычайных ситуаций относятся к биолого-социальному характеру чрезвычайных ситуаций?

А – Террор

Б – Голод

В – Природные пожары

Г – Инфекционные заболевания людей и животных

**ПК-3 - Способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**

№ 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Перечислите на какие группы подразделяются люди в соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации, подвергшиеся воздействию этих факторов

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

При работе в экстремальных условиях отмечаются три вида психической напряженности. Назовите данные виды.

№ 3 Прочитайте текст и установите соответствие

**Установите соответствие между методами психологической помощи и их применением в экстремальных ситуациях:**

Методы помощи	Применение
1. Психологический дебрифинг	А. Постепенная проработка травмы через повторное переживание в безопасных условиях
2. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	Б. Групповая беседа сразу после ЧС для снижения острого стресса
3. EMDR-терапия	В. Коррекция дезадаптивных мыслей и поведенческих реакций
4. Кризисная интервенция	Г. Экстренная помощь, направленная на стабилизацию состояния пострадавшего

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

**Установите соответствие между фазами стресса по Г. Селье и их описаниями:**

Фазы стресса	Описание
--------------	----------

**Фазы стресса****Описание**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Тревога        | А. Организм адаптируется к стрессору, повышается устойчивость к нагрузкам |
| 2. Резистентность | Б. Первичная реакция на угрозу, активация симпатической нервной системы   |
| 3. Истощение      | В. Снижение защитных сил организма, риск психосоматических заболеваний    |

№ 5 Прочитайте текст и установите последовательность

**Расположите в правильном порядке стадии переживания горя (по модели Кюблер-Росс):**

- 1 Торг
- 2 Принятие
- 3 Гнев
- 4 Депрессия
- 5 Отрицание

№ 6 Прочитайте текст и установите последовательность

**Определите последовательность этапов психологического дебрифинга после ЧС:**

- 1 Обсуждение симптомов стресса и их нормализация
- 2 Подведение итогов, рекомендации по адаптации
- 3 Детальное описание травмирующего события участниками
- 4 Знакомство, объяснение правил и целей процедуры

№ 7 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

**Какой из перечисленных симптомов НЕ характерен для острой стрессовой реакции?**

- 1 Дерезализация
- 2 Психомоторное возбуждение
- 3 Устойчивые флешбэки, длящиеся более месяца
- 4 Тахикардия

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

**Какая фаза стресса по Г. Селье характеризуется мобилизацией всех ресурсов организма?**

- 1 Тревога
- 2 Резистентность
- 3 Истощение
- 4 Шок

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

**Какой метод психологической помощи является наиболее эффективным для работы с последствиями травмы в первые часы после ЧС?**

- 1 Психоанализ
- 2 Кризисная интервенция

3 Глубинная психотерапия

4 Классический гипноз

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

**Какие факторы увеличивают риск развития ПТСР после ЧС?** (Выберите 3 варианта)

1 Социальная поддержка после травмы

2 Предыдущий травматический опыт

3 Высокий уровень резилентности

4 Отсутствие возможности повлиять на ситуацию во время ЧС

5 Положительный настрой в первые часы после события

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

**Какие из перечисленных реакций относятся к острой стрессовой реакции?** (Выберите 2-3 варианта)

1 Дерезализация и деперсонализация

2 Хроническая бессонница (длится более месяца)

3 Психомоторное возбуждение

4 Устойчивые флешбэки (повторяющиеся более 1 месяца)

5 Тахикардия и повышенное потоотделение

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

**Какие симптомы характерны для фазы истощения при стрессе?** (Выберите 2-3 варианта)

1 Повышенная работоспособность

2 Частые простудные заболевания

3 Эйфория и гипероптимизм

4 Хроническая усталость

5 Снижение когнитивных функций