

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.06.2026 00:39:40

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e054b1679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии

Кафедра психологии труда и психологического консультирования

Согласовано

деканом факультета психологии

« 11 » 02 2025 г.

/Кирсанова В.Г./

### Рабочая программа дисциплины

Психология катастроф

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Психология кризисных ситуаций

Квалификация

Магистр

Форма обучения

Очно-заочная

Согласовано учебно-методической

комиссией факультета психологии

Протокол « 11 » 02 2025 г. № 5

Председатель УМКом

/Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой психологии

труда и психологического

консультирования

Протокол от « 20 » 06 2025 г. № 8

Зав. кафедрой

/Кутергина И.Г./

Москва

2025

**Авторы-составители:**

Кутергина И.Г, кандидат психологических наук  
Гнездилов Г.В., кандидат психологических наук,  
профессор кафедры психологии труда и психотического консультирования

Рабочая программа дисциплины «Психология катастроф» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины... ..	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине... ..	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	18
7. Методические указания по освоению дисциплины .....	19
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине... ..	19
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	20

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины** – изучить всевозможные психологические изменения и психические состояния, возникающие при техногенных, социогенных, экологических катастрофах и стихийных бедствиях у лиц, вовлеченных в эти ситуации, сделав при этом акцент на причинности возникновения таких изменений и состояний, а также на коррекционно-реабилитационных методах воздействия и организационных аспектах оказания помощи жертвам катастроф и спасателям.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Ознакомить студентов с базовыми понятиями психологии катастроф.
2. Раскрыть диагностические критерии различных экстремальных состояний, возникающих при катастрофах.
3. Показать основные направления развития и динамику экстремальных состояний.
4. Дать представление о методах психологической помощи людям, находящимся в экстремальной ситуации, вызванной катастрофой.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.

СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Дисциплина опирается на знания, умения и компетенции студента, полученные при изучении дисциплины базовой части «Методологические основы психологии», «Психология деятельности в опасной профессии», и дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений, обязательных для изучения: «Психологическое обеспечение деятельности специалистов в профессиях особого риска».

Преподавание дисциплины проводится в тесном взаимодействии со всем комплексом психологических дисциплин, и в первую очередь с такими дисциплинами, как «Организация профессиональной деятельности психолога», «Стресс-менеджмент», «Психологическая реабилитация специалистов профессий особого риска» и др.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины:

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72 (26) <sup>1</sup>
Контактная работа:	26.3 (26) <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>2</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Лекции	6 (6) <sup>3</sup>
Практические занятия	12 (12) <sup>4</sup>
Лабораторные занятия	6 (6) <sup>5</sup>
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2.3 (2) <sup>6</sup>
Предэкзаменационная консультация	2 (2) <sup>7</sup>
Экзамен	0.3
Самостоятельная работа	36
Контроль	9.7

Форма промежуточной аттестации: экзамен в 4 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
<p><b>Тема 1. Психология катастроф как область науки и практики. Понятие экстремальной ситуации</b>            Общая характеристика психологии катастроф как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.</p>	1	2	-
<p><b>Тема 2. Типология экстремальных ситуаций</b>            Варианты классификации экстремальных</p>	1	2	-

<sup>3</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>4</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>5</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>6</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>7</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<p>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.</p>			
<p><b>Тема 3. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика</b>  Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева, П.И. Сидоров и др.). Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника. Понятие и виды страха. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину). Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Динамика развития экстремальных состояний.</p>	1	2	-
<p><b>Тема 4. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний</b>  Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса.</p>	1	2	2

Эмоциональные субсиндромы стресса. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.			
<b>Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика</b> Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство». Теоретические модели ПТСР. Причины развития травматического стресса. Факторы и группы риска развития ПТСР. Первичны симптомы посттравматического стрессового расстройства. Формы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.	1	2	2
<b>Тема 6. Методы оказания экстренной психологической помощи</b> Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гнев, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.	1	2	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>6 (6)<sup>8</sup></b>	<b>12 (12)<sup>9</sup></b>	<b>6 (6)<sup>10</sup></b>

<sup>8</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>9</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<sup>10</sup> Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Психология катастроф как область науки и практики. Понятие экстремальной ситуации	Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.	6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 2. Типология экстремальных ситуаций	Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.	6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 3. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика	Понятие и виды паники. Механизм развития паники. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Динамика развития экстремальных состояний.	6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 4. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний	Понятие стрессоустойчивости и. Факторы стрессоустойчивости и человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.	6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация

Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика	Формы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.	6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
Тема 6. Методы оказания экстренной психологической помощи	Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.	6	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация
<b>Итого</b>		<b>36</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания

УК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<b>Знать:</b> способы поведения в экстремальных ситуациях; психологические закономерности поведения толпы и масс; <b>Уметь:</b> организовывать грамотное взаимодействие с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<b>Знать:</b> способы поведения в экстремальных ситуациях; психологические закономерности поведения толпы и масс; <b>Уметь:</b> организовывать грамотное взаимодействие с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности; <b>Владеть:</b> методами психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и Шкала оценивания лабораторной работы
СПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<b>Знать:</b> принципы организации работы психолога в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности; <b>Уметь:</b> применять различные методы при организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> принципы организации работы психолога в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;</p> <p><b>Уметь:</b> применять различные методы при организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности</p>	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, лабораторная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и Шкала оценивания лабораторной работы
--	-------------	--	--	--	--

#### Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

#### Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

#### Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10

	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

### Шкала оценивания лабораторной работы

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Лабораторная работа	Точность в выявлении основных задач исследования; показана значимость результатов исследования; выразительность изложения задач исследования; логичность изложения; работа выполнена в срок	10
	Точность в выявлении основных задач исследования; показана значимость результатов исследования; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа выполнена в срок	7
	Точность в выявлении основных задач исследования; не показана значимость результатов исследования; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа выполнена в срок	4
	Неточность в выявлении основных задач исследования; не показана значимость результатов исследования; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа не выполнена в срок	0

### Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4

Несоответствие содержания теме; структурированность информации; эстетичность в оформлении	отсутствует недостаточная	0
---	---------------------------	---

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные темы конспектов

1. Варианты классификации экстремальных ситуаций.
2. Ограничения типологии экстремальных ситуаций, основанной на типологии чрезвычайных ситуаций.
3. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями.
4. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
5. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС.
6. Экстремальные ситуации мирного времени.
7. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.

#### Примерные тексты для аннотаций

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 644 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/518664>
2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Юрайт, 2023. — 294 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/531683>
3. Решетников, М. М. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 336 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515670>

#### Примерные задания для устных опросов

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. Приемы самомассажа.
8. Приемы дыхательной гимнастики.
9. Психологическая помощь лицам, перенесшим насилие.
10. Психологическая помощь при суицидальном поведении.
11. Причины увеличения числа катастроф и экстремальных ситуаций.
12. Объект, предмет и задачи психологии катастроф.
13. Понятие «катастрофа». Виды чрезвычайных ситуаций (ЧС).
14. Понятие «экстремальная ситуация» (ЭС). Виды экстремальных ситуаций (ЭС).
15. Основные и вторичные травмирующие факторы ЭС.
16. Понятие «стресс». Стадии стресса.
17. Стрессогенные факторы, дистресс, эустресс.

18. Факторы неблагоприятных психических состояний, синдром катастрофы.
19. Эмоциональные состояния в экстремальной ситуации и после нее.
20. Изменения образа мира при переживании экстремальной ситуации.

### **Примерная тематика презентаций**

1. Условия жизни и деятельности и их влияние на человека.
2. Виды экстремальных условий жизни и деятельности человека: экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, катастрофические ситуации.
3. Катастрофа как экстремальное событие. Классификации катастроф: по масштабности, по причине возникновения.
4. Стихийные бедствия. Наводнение, цунами, землетрясение, ураган, пожар, смерч, засуха.
5. Влияние стихийных бедствий на жизнедеятельность человека.
6. Экологические и техногенные катастрофы и их влияние на жизнедеятельность человека.
7. Деградация и загрязнение почвы, загрязнения атмосферы, разрушение озонового слоя и др.
8. Чернобыльская катастрофа, авиа- и железнодорожные катастрофы.
9. Социальные катастрофы.
10. Причины и следствия войн как типичной формы социальной катастрофы.

### **Примерные задания для лабораторных работ**

1. **Анализ кейса на определение типа ситуации**  
Прочитайте описание реального или учебного события. Определите, относится ли оно к чрезвычайной, экстремальной или кризисной ситуации. Обоснуйте свой выбор, используя такие критерии, как: внезапность, угроза жизни, масштаб последствий, возможность контроля, субъективная значимость.
2. **Составление матрицы типологии экстремальных ситуаций**  
Создайте таблицу с колонками: «Тип ситуации» (природная, техногенная, социальная, криминальная), «Пример», «Типичные психологические реакции жертв», «Рекомендуемые действия первой помощи». Заполните её на основе лекций и дополнительных источников.
3. **Диагностическая беседа: выявление факторов восприятия**  
Проведите учебное интервью с партнёром, который играет роль пострадавшего. Выявите, какие внешние факторы (шум, разрушения, отсутствие связи) и внутриличностные (предыдущий опыт, уровень тревожности, возраст) повлияли на то, что он воспринял ситуацию как экстремальную.
4. **Ролевая игра «Субъекты экстремальной ситуации»**  
Разыграйте сцену: например, аварию в общественном месте. Каждый участник получает роль — пострадавший, свидетель, родственник погибшего, спасатель, журналист. После игры обсудите, какие признаки психологической травматизации проявились у каждой роли (чувство вины, оцепенение, агрессия, профессиональная деформация).
5. **Работа с дневниками очевидцев**  
Вам предоставлены фрагменты реальных дневников или интервью людей, переживших катастрофу. Выделите и классифицируйте последствия: острые реакции (в момент события), краткосрочные (первые дни), отсроченные (месяцы спустя) и личностные изменения (изменение картины мира, хроническая тревога).
6. **Кейс-метод «Зона боевых действий»**  
Разберите смоделированную ситуацию: военнослужащий после обстрела или гражданское лицо в зоне конфликта. Опишите вероятные психические состояния (боевой стресс, диссоциация, гипербдительность) и предложите варианты психологической поддержки с учётом контекста.
7. **Проектное задание «Памятка при стихийном бедствии / аварии»**  
Выберите конкретный вид ЧС (землетрясение, наводнение, техногенная авария). Разработайте

краткую, наглядную памятку по психологической самопомощи и помощи другим, разделив её на фазы: «непосредственно во время», «первые часы после», «первые дни».

#### 8. **Анализ сценариев насилия**

Просмотрите (или прочитайте) несколько описаний ситуаций, где присутствует эмоциональное, физическое или сексуальное насилие. Для каждой ситуации определите: тип насилия, вероятные экстремальные состояния жертвы (выученная беспомощность, диссоциация, ступор) и неприемлемые / допустимые способы вмешательства.

#### 9. **Психологический портрет личности, склонной к террористическому поведению**

На основе предоставленных биографических данных и тестовых характеристик (или научных описаний) составьте перечень психологических факторов риска: чувство несправедливости, потребность в принадлежности, ригидность, делегитимизация другой группы и т.д.

#### 10. **Шкалирование параметров экстремального состояния**

Возьмите учебный кейс (например, человека, потерявшегося в лесу). Оцените интенсивность его состояния по параметрам: длительность (сколько часов/дней), интенсивность переживаний (по шкале 1–10), степень утраты самоконтроля, наличие диссоциативных симптомов.

#### 11. **Анализ видеозаписей первичных реакций**

Просмотрите короткие видеоролики (или сцены из фильмов, согласованные с преподавателем). Идентифицируйте реакции: ступор, двигательное возбуждение, эмоциональный плач, истерика, апатия. Для каждой реакции предложите пошаговый алгоритм помощи («не оставлять одного», «говорить спокойно», «увести из толпы»).

#### 12. **Упражнение «Тревожный ряд»**

Расположите следующие понятия в порядке нарастания интенсивности: беспокойство, тревога, страх, ужас, паника. Обоснуйте свою последовательность, опираясь на физиологические и поведенческие маркеры каждого уровня.

#### 13. **Деловая игра «Развитие паники в замкнутом пространстве»**

Смоделируйте ситуацию: в автобусе / в аудитории / на корабле возникает внезапная угроза (запах дыма, ложное сообщение). Разыграйте по ролям развитие циркулярной реакции (подражание, слухи). Отработайте действия по её предотвращению (чёткие команды, назначение ответственного, отвлечение внимания).

### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Типология экстремальных ситуаций.
3. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
4. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
5. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
6. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями.
7. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
8. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.
9. Психология терроризма.
10. Экстремальное состояние: понятие и основные параметры.
11. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.
12. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации.
13. Понятие тревоги и страха. Тревожный ряд.
14. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.
15. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
16. Динамика развития экстремальных состояний.

17. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний: понятие, виды, динамика.
18. Теории стресса.
19. Факторы развития стресса (сравнение различных подходов).
20. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
21. Копинг-поведение и защитные механизмы как формы совладания со стрессом.
22. Понятие и основные признаки острого стрессового расстройства.
23. Динамика развития ОСР.
24. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
25. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).  
Теоретические модели ПТСР.
26. Факторы и группы риска развития ПТСР. Формы ПТСР.
27. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
28. Диагностические критерии ПТСР.
29. Формы экстренной психологической помощи при остром стрессовом расстройстве.
30. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

##### **Шкала оценивания экзамена:**

Баллы	Критерии оценивания
30-17	Студент в полном объеме усвоил предусмотренный программный материал; правильно и аргументировано ответил на все вопросы с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
16-13	Студент усвоил предусмотренный программный материал; аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал систематизированные знания, но допускал неточности в рассуждениях и в сопоставлении материала из разных источников, теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
12-8	Студент недостаточно прочно усвоил предусмотренный программный материал; не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал недостаточно систематизированные знания, не владеет в достаточной степени приемами рассуждения и сопоставления материала из разных источников; не связывает теорию с практикой.
7-0	Студент допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями, свидетельствующими о незнании предусмотренного программного материала, не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

##### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка формируется путем суммирования полученных баллов за ответы на

вопросы экзамена с баллами, полученными по результатам текущего контроля.

Баллы, по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 644 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/518664>
2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Юрайт, 2023. — 294 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/531683>
3. Решетников, М. М. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 336 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515670>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход : учебное пособие. — Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116828.html>
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 299 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514558>
3. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Юрайт, 2023. — 195 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/519218>
4. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 145 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/519007>
5. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 318 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518371>
6. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2023. — 291 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/532004>
7. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы /под ред. Н. В. Тарабриной. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 208 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88335.html>
8. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 195 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518376>
9. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. — 2-е изд. — Москва : Институт психологии РАН, 2019. — 304 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисквые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.

5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
8. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
9. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

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

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) – Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

### **Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)  
7-zip  
Google Chrome

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.