

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
филиал МГУ в г. Севастополе  
факультет психологии  
кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНО  
на 20 22-20 23 учебный год  
Методическим советом Филиала

Протокол № 8 от «28» 06 2022 г.

Заместитель директора по учебной работе

Заведующий кафедрой

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Филиала МГУ в г. Севастополе  
О.А. Шпырко  
«13» 09 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
на 20 23-20 24 учебный год  
Методическим советом Филиала

Протокол № 9 от «28» 06 2023 г.

Заместитель директора по учебной работе

Заведующий кафедрой

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля):

**В-ПД Основы экстремальной психологии**

код и наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Направление подготовки:

**37.03.01 Психология**

(код и название направления/специальности)


Направленность (профиль) ОПОП:  
**общий**


(если дисциплина (модуль) относится к вариативной части программы)

Форма обучения:

**очная**

**очная, очно-заочная**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры психологии  
протокол № 6 от «10» июня 2021 г.  
Заведующий кафедрой психологии  
 (О.А. Тихомандрицкая)  
(подпись)

Рабочая программа одобрена  
Методическим советом  
Филиала МГУ в г. Севастополе  
Протокол № 8 от «31» августа 2021 г.  
 (С.А. Наличаева)  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г., № 839.

*курс – 4*

*семестр – 8*

*зачетных единиц – 2*

*академических часов – 24, в т.ч.:*

*лекций – нет;*

*семинарских занятий – 24 часа;*

*практических занятий – нет.*

*Формы промежуточной аттестации: зачет в 8 семестре.*

## **1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Экстремальная психология является востребованной прикладной областью психологии, изучающей закономерности функционирования психики человека и социально-психологических явлений в экстремальных условиях. Данная дисциплина занимает важное место в системе подготовки бакалавра в области психологии. Знание закономерностей функционирования психики человека и социально-психологических явлений в экстремальных ситуациях позволит будущим психологам бакалаврам понять природу и механизмы развития различных состояний психики человека, а также механизмы их психологической коррекции. Дисциплина «Основы экстремальной психологии» преимущественно направлена на создание у студентов необходимого объема знаний и умений для оказания профессиональной психологической помощи людям в экстремальных ситуациях.

### **Задачи курса**

- Сформировать и расширить целостную систему знаний, навыков и умений в области экстремальной психологии;
- Дать знания о закономерностях психологического воздействия и возможных последствиях особых и экстремальных условий деятельности, чрезвычайных ситуаций;
- Сформировать представление об особенностях психического состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях;
- Сформировать представления о факторах, оказывающих влияние на психическое состояние и поведение людей в экстремальных ситуациях;
- Сформировать готовность к профессиональному взаимодействию с пострадавшим или группой пострадавших в экстремальных ситуациях;
- Изучить основные приемы оказания экстренной психологической помощи.

Дисциплина «Основы экстремальной психологии» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 37.03.01 «Психология».

Дисциплина преподается в 8 семестре 4 курса.

## **2. Входные требования для освоения дисциплины**

Логически и содержательно-методически данный курс связан с такими базовыми курсами по направлению подготовки: «Общая психология», «Психология стресса», «Основы консультативной психологии», «Введение в клиническую психологию», которые закладывают необходимые теоретико-методологические основы для эффективного освоения данной дисциплины.

## **3. Результаты обучения по дисциплине.**

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии.

В результате освоения дисциплины **студент должен:**

### **Знать:**

- определения экстремальных, кризисных, чрезвычайных ситуаций;

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях;
- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи;
- классификацию групп пострадавших в экстремальных ситуациях;
- основные направления работы по профилактике негативных социально-психологических явлений и отставленных последствий;
- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в экстремальных ситуациях;
- признаки острых стрессовых реакций, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы;
- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в экстремальных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- виды и субсиндромы стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизмы накопления профессионального стресса;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях;

**Уметь:**

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в экстремальных ситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

**Владеть:**

- приемами саморегуляции эмоционального состояния;
- приемами профилактики образования толпы;
- основными приемами ведения информационно-разъяснительной работы.

**Иметь опыт:**

оказания психологической помощи людям в экстремальной ситуации;  
работы с людьми, имеющими посттравматическое стрессовое расстройство.

**4. Формат обучения – контактный.**

**5. Объем дисциплины:**

*составляет 2 зачетных единицы, в том числе 24 академических часа, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка), 48 часов на самостоятельную работу обучающегося;*

зачетных единиц 2  
 академических часов 24  
 семинарских занятий 24

## 6. Содержание дисциплины

### 6.1. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем дисциплины  Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Номинальные трудозатраты обучающегося		Всего академических часов	Формы текущего контроля успеваемости	
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы				Самостоятельная работа обучающегося, академические часы
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Понятие экстремальных, кризисных, чрезвычайных ситуаций		4	8	12	
Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных ситуациях		4	8	12	Фронтальный опрос
Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому		4	8	12	Фронтальный опрос
Влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях		4	8	12	Контрольная работа
Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи		4	6	10	Фронтальный опрос

Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях		4	4	8	Реферат
Промежуточная аттестация:			6	6	зачет
<b>Итого</b>		24	48	72	

## 6.2. Содержание дисциплины

### А. План семинарских занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	<b>Тема 1. Понятие экстремальных, кризисных, чрезвычайных ситуаций.</b>	1) Экстремальная ситуация. Понятие 2) Классификация экстремальных ситуаций. 3) Специфика экстремальной, кризисной и чрезвычайной ситуаций.
2.	<b>Тема 2. Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных ситуациях</b>	1) Понятие психического состояния 2) признаки острых стрессовых реакций, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; 3) стадии развития общего адаптационного синдрома; 4) виды и субсиндромы стресса; 5) механизм адаптации в экстремальной ситуации; 6) механизмы накопления профессионального стресса; 7) отсроченные последствия травматического стресса
3.	<b>Тема 3. Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому</b>	факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях;
4.	<b>Тема 4. Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях</b>	психологические особенности представления информации для снижения влияния информации на состояние аудитории
5.	<b>Тема 5. Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи</b>	1) классификация групп пострадавших в экстремальных ситуациях; 2) основные направления работы по профилактике негативных социально-психологических явлений и отставленных последствий; 3) общие принципы и особенности общения с пострадавшими в экстремальных ситуациях;
6.	<b>Тема 6. Принципы профилактики</b>	1) механизмы образования толпы, работа с толпой, направленная на снижение возможных негативных

	<b>негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях</b>	последствий; 2) основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; 3) учет этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в экстремальных ситуациях при оказании психологической помощи; 4) психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях; 5) приемы оказания психологической помощи.
--	--	--

## **7. Фонд оценочных средств**

### **7.1. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания**

#### **Темы для самостоятельной подготовки**

- 1) признаки острых стрессовых реакций, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- 2) стадии развития общего адаптационного синдрома;
- 3) виды и субсиндромы стресса;
- 4) механизм адаптации в экстремальной ситуации; понятие адаптации;
- 5) механизмы накопления профессионального стресса;
- 6) отсроченные последствия травматического стресса;
- 7) виды острых стрессовых реакций;
- 8) понятие горя, виды горя, процесс горевания; специфика работы психолога с горем.

#### **Контрольная работа**

- 1) виды острых стрессовых реакций;
- 2) принципы работы психолога в толпе;
- 3) особенности деятельности психолога в условиях чрезвычайной ситуации.

#### **Темы рефератов:**

- 1) Личностные особенности человека как фактор развития неблагоприятных психических состояний
- 2) Факторы развития психогенных реакций.
- 3) Особенности информационной работы психолога в условиях чрезвычайной ситуации (ЧС)
- 4) Гендерные особенности поведения человека в условиях ЧС
- 5) Возрастные особенности переживания стресс факторов
- 6) Специфика реагирования на экстремальные и травмирующие факторы у детей.
- 8) Особенности работы психолога с детьми в ЧС
- 9) Особенности работы психолога на горячей линии
- 10) Принципы поддержания здоровья у специалистов экстремального профиля

### **7.2. Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Перечень вопросов к зачету**

- 1) Понятие экстремальных, кризисных, чрезвычайных ситуаций
- 2) Экстремальная ситуация. Понятие. Классификация экстремальных ситуаций
- 3) Специфика экстремальной, кризисной и чрезвычайной ситуаций
- 4) Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных ситуациях
- 5) Понятие психического состояния
- 6) Острая стрессовая реакция (ОСР). Виды ОСР

- 7) Признаки острых стрессовых реакций
- 8) Алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс
- 9) Общий адаптационный синдром. Стадии развития общего адаптационного синдрома
- 10) Психологический стресс. Виды и субсиндромы стресса
- 11) Механизм адаптации в экстремальной ситуации
- 12) Механизмы накопления профессионального стресса
- 13) Отсроченные последствия травматического стресса
- 14) Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому
- 15) Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях.
- 16) Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях
- 17) Психологические особенности представления информации для снижения влияния информации на состояние аудитории
- 18) Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи
- 19) Классификация групп пострадавших в экстремальных ситуациях
- 20) Основные направления работы по профилактике негативных социально-психологических явлений и отставленных последствий
- 21) Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в экстремальных ситуациях
- 22) Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях
- 23) Механизмы образования толпы, работа с толпой, направленная на снижение возможных негативных последствий
- 24) Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы в условиях чрезвычайной ситуации
- 25) Этнокультурные особенности пострадавших и поведение в экстремальных ситуациях
- 26) Психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях
- 27) Приемы оказания психологической помощи пострадавшим

<b>ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)</b>				
Оценка РО и соответствующие виды оценочных средств	Не зачтено	Зачтено		
		<b>Знания</b> (виды оценочных средств: устные и письменные опросы и контрольные работы, тесты, и т.п.)	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания
<b>Умения</b> (виды оценочных средств: практические контрольные задания, написание и защита рефератов на заданную тему и т.п.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности непринципиального характера)	Успешное и систематическое умение



<b>Навыки (владения, опыт деятельности)</b> <i>(виды оценочных средств: выполнение и защита курсовой работы, отчет по практике, отчет по НИР и т.п.)</i>	Отсутствие навыков (владения, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач
---	--------------------------------------	--	--	---

## 8. Ресурсное обеспечение дисциплины:

### 8.1. Перечень основной и дополнительной литературы:

#### Основная литература

Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти: Учебное пособие/ Л.А. Китаев-Смык. - М.: Смысл, 2012. - 464 с.

Методы практической социальной психологии. Диагностика. Консультирование. Тренинг: Учебное пособие/ Ред. Жуков Ю.М.. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 256 с.

#### Дополнительная литература

Практика телефонного консультирования: Хрестоматия/ Ред. А.Н. Моховиков. - 2-е изд., доп.. - М.: Смысл, 2005. - 463 с.

Баринов А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений/ А.В. Баринов. - М.: Владос, 2003. - 496 с.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: В 2-х частях. Ч.1: Система работы психолога с детьми разного возраста/ Е.И. Рогов. - 4-е изд., испр. и доп.. - М.: Юрайт, 2012, 2014. - 413 с.

Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Учеб. пособие: Словарь/ Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смиронов. - 3-е изд.. - М.: Академический проект: Фонд "Мир", 2005. - 848 с.

Лукичева Л.И. Управление организацией: Учеб. пособие/ Л.И. Лукичева; Ред. Ю.П. Анискин. - 2-е изд.. - М.: Омега-Л, 2005. - 356 с.

Идентичность и организация в меняющемся мире: Сб. науч. ст./ Ред. Н.М. Лебедева, Ред. Н.Л. Иванова, Ред. В.А. Штроо; Государственный университет Высшая Школа Экономики. - М.: ГУ ВШЭ, 2008. - 328 с.

Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп.. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2007. - 364 с.

Социальная психология: Хрестоматия/ Сост. Е.П. Белинская, Сост. О.А. Тихомандрицкая. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 476 с.

Назаретян А.П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии/ А.П. Назаретян. - СПб.: Питер, 2004. - 192 с.

Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Учеб. пособие/ Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 286 с.

Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов/ Л.Н. Шепелева. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 160 с.

Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л.Ф. Бурлачук. - 3-е изд., испр. и доп.. - СПб.: Питер, 2007. - 688 с.

Социальная психология: практикум/ Ред. Т.В. Фоломеева. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2009. - 480 с.

Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс/ Р.С. Немов. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 304 с.

Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учебное пособие для вузов/ Ю.К. Стрелков. - М.: Академия, 2001. - 360 с.

## **8.2 Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- Windows SL 8.1 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine
- Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft Windows Starter -16 шт.)
- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NO level
- Microsoft Office Professional Plus 2013 OPEN

## **Права на программы для ЭВМ:**

- Office Professional Plus Russian LicSAPk OLP NL AcademicEdition
- Adobe Acrobat PRO 9
- NERO 9
- Arc GIS for DeskTop 10.2
- Golden Software Surfer 12 2-10 Users CD
- Golden Software Grapher 11 2-10 Users CD
- Golden Software Didger 5 2-10 Users CD
- 1С Предприятие (учебная версия)
- Windows 1 OEM

## **8.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

- <http://www.pedlib.ru> – педагогическая библиотека;
- <http://www.ed.gov.ru> –официальный сайт МОиН;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – научная электронная библиотека;
- <http://www.slogiston.ru> – литература по социальной работе;
- <http://lib.vspu.ac.ru/index.html> - фундаментальная библиотека в ГПУ.

## **8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> - Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;
- <http://www.voppsy.ru> – Вопросы психологии.

## **8.5 Описание материально-технического обеспечения.**

Лекционная аудитория с экраном, мультимедийный проектор и ноутбук.

## **9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.**

## **10. Язык преподавания – русский.**

**11. Преподаватель** – Наличаева София Александровна – доцент кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе.

## **12. Разработчики программы:**

Программа разработана Наличаевой Софией Александровной - доцентом кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе, кандидатом психологических наук в 2021 году; Пароль Дарьей Александровной – начальником Крымского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России в 2021 году.