

Учреждение образования  
«Международный государственный экологический институт  
имени А.Д. Сахарова»  
Белорусского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной и  
воспитательной работе

МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ

В.И. Красовский

2016 г.

Регистрационный № УД - 503-16 / уч.

### **ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальностей:

1-100 01 00 – Ядерная и радиационная безопасность;

1-31 04 05 – Медицинская физика

Учебная программа составлена на основе Образовательного стандарта высшего образования по специальностям: 1-100 01 01 – Ядерная и радиационная безопасность ОСВО 1 – 100 01 01 - 2013 и 1-31 04 05 – Медицинская физика ОСВО 1- 31 04 05 - 2014.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

И.З. Олевская, старший преподаватель кафедры философии, социологии и экономики учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой философии, социологии и экономики учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (протокол № 10 от 26.05. 2016 г. ).

Советом факультета мониторинга окружающей среды учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (протокол № 9 от 30.05. 2016 г.).

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа предназначена для методического обеспечения преподавания по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций», введенного в рамках Концепции оптимизации содержания, структуры и объема социально-гуманитарных дисциплин в учреждениях высшего образования, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь № 194 от 22.03.2012 для изучения психологии экстремальных ситуаций и составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования по специальностям 1-100 01 00 – Ядерная и радиационная безопасность ОСВО 1 – 100 01 01 -2013 и 1-31 04 05 – Медицинская физика ОСВО 1- 31 04 05 - 2014.

Учебная программа разработана в соответствии с образовательным стандартом и учебными планами специальностей ФМОС «ЯБ» и «МФ».

Психология экстремальных ситуаций – это одно из направлений прикладной психологии. Оно исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях. Таким образом, психология экстремальных ситуаций является важнейшим элементом социально-гуманитарного образования, в подготовке специалистов в сфере ядерной безопасности.

Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника по данной учебной дисциплине определяются следующими принципами:

- гуманизации – приоритетным принципом образования, обеспечивающим личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию выпускника;
- фундаментализации, способствующим ориентации содержания дисциплин социально-гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными процессами окружающего мира, естественнонаучным и гуманитарным знанием;
- компетентностного подхода, определяющим систему требований к организации образовательного процесса, направленных на повышение роли самостоятельной работы студентов, моделирующей социально-профессиональные проблемы и пути их решения, обеспечивающей формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных и природных обстоятельствах;
- социально-личностной подготовки, обеспечивающим формирование у студентов социально-личностной компетентности, основанной на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально-ценностных отношений и социально-творческого опыта с учетом интересов, потребностей и возможностей обучающихся;
- междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования, реализация которого обеспечивает целостность изучения

гуманитарного знания и его взаимосвязь с социальным контекстом будущей профессиональной деятельности выпускника.

## Цели и задачи дисциплины

### Цель преподавания:

формирование фундамента психологических знаний в контексте экстремальных ситуаций;

- формирование у студентов умений анализировать состояние и тенденции современной психологии экстремальных ситуаций в Республике Беларусь и других странах;

- формирование установки на практическое использование полученных студентами знаний в их профессиональной деятельности и других сферах деятельности с точки зрения психологии экстремальных ситуаций.

### Задачи дисциплины:

- дать студенту необходимые знания о сущности и основных проблемах психологии экстремальных ситуаций, о ее основных принципах и ценностях;

- выработать у студента способность и привычку к адаптации и рефлексии в экстремальных ситуациях;

- ознакомить будущих специалистов с нравственными сторонами ключевых понятий: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие». влияние социальных катастроф на психологические особенности поведения человека;

- сформировать у студентов классификацию кризисных и чрезвычайных ситуаций.

- познакомить студентов с психологией экстремальных профессий и типологией экстремальных видов деятельности.

- помочь выработать психологические аспекты экстремальной среды жизнедеятельности профессионала.

В соответствии с вышеуказанными целями и принципами социально-гуманитарной подготовки выпускник учреждения высшего образования при подготовке по образовательной программе первой ступени должен приобрести следующие **социально-личностные компетенции (СЛК)**:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Быть способным к критике и самокритике (критическое мышление).

СЛК-5. Уметь работать в команде.

В процессе социально-гуманитарной подготовки выпускник учреждения высшего образования должен развить следующие **академические компетенции (АК)**:

АК-1. Владеть и применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным породить новые идеи (креативность).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-7. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

В результате изучения дисциплины студенты должны **знать:**

- ключевые понятия и концептуальные модели психологии экстремальных ситуаций;

- сущность ее основных принципов и классификаций;

- ее историю и современные направления.

**уметь:**

- характеризовать сущность, основные проблемы, принципы и ценности психологии экстремальных ситуаций;

- использовать нормативно-прикладные аспекты психологии экстремальных ситуаций и их профессионального применения;

- использовать особенности субъект-объектных и субъект-субъектных отношений человека экстремальных ситуациях

**владеть:**

- навыками разрешения конфликтных ситуаций;

- адекватной самооценкой и знанием толерантной оценки поведения других людей;

- способностью к адаптации и рефлексии над проблемами жизни и смерти человека;

- устойчивой ориентацией в будущей практической деятельности, руководствуясь принципами и нормами современной психологии экстремальных ситуаций.

Изучение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» рассчитано на 72 часа, из которых:

для дневной формы обучения – 34 академических часов, включая 18 часов лекционных занятий и 16 часов семинарских занятий, а также 38 часов самостоятельной работы. Дисциплина изучается в 8 семестре, курс 4. Форма контроля знаний – зачёт.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**

### **Тема 1. Соотношение понятий «кризисные» и «чрезвычайные ситуации»**

Психология экстремальных ситуаций как психологическая дисциплина и причины ее возникновения. Предмет, разделы, задачи психологии экстремальных ситуаций и ее связь с другими отраслями психологии.

Различные подходы к определению понятия «чрезвычайная ситуация». Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Термины и определения основных понятий». Чрезвычайная ситуация (ЧС). Риски и источники ЧС. Белорусская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях (МЧС). Организационные структуры, силы и средства МЧС. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях. Определения ЧС в психологических науках.

Различные подходы к определению понятия «кризис». ЧС как фактор кризиса. Кризис как источник ЧС. Определение понятия «кризисная ситуация» в психологии. Последствия воздействия кризисной ситуации на человека. Понятия «психотравмирующий фактор», «психическая травма». Типология психотравмирующих факторов.

Ключевые понятия: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие». Жизненные события: внешние и внутренние, позитивные и негативные.

Виды напряженных и экстремальных ситуаций. Прямые и косвенные экстремальные факторы.

### **Тема 2. Классификация кризисных и чрезвычайных ситуаций.**

Разделы экстремальной психологии: Психоадаптология. Психотанатология. Стрессология. Виктимология. Суицидология. Подходы к определению экстремальной ситуации.

Типология экстремальных ситуаций: по содержанию действующих факторов, по характеру возникновения, по продолжительности действия, по возможности разрешения, по последствиям, по сфере жизнедеятельности людей.

Эпидемии. Природные катастрофы и их последствия (землетрясения, наводнения, сходы ледников, селявые потоки, тайфуны, цунами, разрушения жилищ, административных зданий, водопроводов и канализационных систем). Техногенные катастрофы: аварии на атомных станциях, взрывы газа, авиа-, железнодорожные и автокатастрофы. Влияние природных и техногенных катастроф на психологические особенности поведения человека.

Социальные катастрофы: военные действия, межэтнические конфликты, теракты, захват заложников, бандитские нападения. Влияние социальных катастроф на психологические особенности поведения человека.

Психологический анализ конкретных случаев экстремальных ситуаций. Авария на Чернобыльской АС. Теракт в Каспийске, Беслане. Немига, Курган Славы, ст. метро «Октябрьская».

Экстремальные ситуации в предметно-профессиональной деятельности и повседневно-бытовой жизни. Превышение обычного адаптивного потенциала человека: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы. Основные экстремальные факторы, воздействующие на человека. Социальные и психологические последствия.

### **Тема 3. Психология экстремальных профессий. Типология экстремальных видов деятельности.**

Специфика профессиональной деятельности сотрудников силовых структур. Экстремальные ситуации в деятельности сотрудников МЧС, МВД, КГБ. Влияние профессий пожарного и спасателя на личностные особенности. Экстремальные факторы в профессиональной деятельности летчиков, космонавтов, подводников, полярников, шахтеров. Профессии врачей скорой помощи, врачей-реаниматологов, врачей и психологов, работающих в условиях психиатрической клиники. Проблема профотбора в экстремальных видах деятельности. Индивидуально-психологические особенности субъекта экстремальной деятельности. Экстремальная ситуация как фактор развития личности.

### **Тема 4. Психологические аспекты экстремальной среды жизнедеятельности профессионала.**

Характеристика стрессогенных факторов, воздействующих на человека в неблагоприятных, в том числе экстремальных ситуациях. Риски для жизни, факторы физической среды (монотонность, сенсорная депривация, климатические факторы и др.), социальные факторы (групповая деятельность, одиночество, потребность в уединении и внешних контактах и т.п.). Системные аспекты взаимодействия человека с производственной и окружающей средой в экстремальных ситуациях.

### **Тема 5. Адаптация как обратная сторона стресса.**

Понятие о барьере психической адаптации-дезадаптации. Поведенческие, эмоциональные, речевые, профессиональные аспекты диагностики пограничных психических состояний. «Цена деятельности» и «цена адаптации» человека в условиях неблагоприятных воздействий факторов профессиональной и непрофессиональной среды. Резервы человеческого организма. Биологические ритмы и адаптация. Закон волнообразности адаптационного процесса.

### **Тема 6. Биоритмы и десинхронизация в экстремальных профессиях.**

Циркадианная система организма. Датчики времени. Индивидуальные хронотипы. Десинхроноз как проблема гражданской авиации и сменного труда. Десинхроноз и стресс. Организация труда и отдыха человека в космосе (исторический экскурс и современные проблемы). Биологические ритмы в физиологии, гигиене, клинике, спорте.

### **Тема 7. Групповая взаимозависимая деятельность в экстремальных условиях.**

Групповое взаимодействие в условиях выполнения работ, связанных с повышенным риском и высокой социальной ответственностью. Деятельность экипажей космических кораблей, составов подводных лодок, зимовщиков антарктических станций, экипажей автопробегов и др. Специфика взаимодействия и эффективность совместной деятельности в зависимости от состава группы, ролевого статуса и индивидуально-психологических особенностей членов группы. Межгрупповое взаимодействие. Эффективность взаимодействия. Напряжённость, конфликты и их разрешение. Особенности взаимодействия и общения лидеров экстремальных профессиональных групп в ситуациях различных катастроф.

### **Тема 8. Практикум по профессиональному отбору в экстремальных видах деятельности.**

Профотбор. Составление профессиограмм. Общий алгоритм формирования батарей тестов для профотбора в экстремальных профессиях. Опросниковые и проективные методы. Установочное поведение. Социально-желательные ответы. Системно-психологический анализ структуры интеллекта представителей экстремальных профессий. Версативный, ингенитивный, дефицитарный интеллект. Тотальная одаренность. Системно-психологическая диагностика мотивационной сферы личности. Гомеостатическая диагностика лидерских качеств.

### **Тема 9. Профессиональное здоровье человека и его оценка.**

Психологические методы оценки соматического, психического, психологического и нравственного здоровья представителей экстремальных профессий. Экспертные аспекты в оценке профессионального здоровья представителей экстремальных видов деятельности. Современные методы диагностики экстремальных состояний. Формирование неблагоприятных функциональных состояний (ФС) организма при переживании последствий чрезвычайных ситуаций (ЧС). Современные диагностические системы, выявляющие предболезненные (донологические) нарушения в результате переживания последствий ЧС: система экспресс-оценки ФС, уровня адаптации и надежности деятельности, специализированная система ранней диагностики наиболее распространенных заболеваний внутренних органов, система биоэлектронной сегментарной функциональной диагностики, акупунктурной диагностики и др. Пути управления рисками нарушений профессионального здоровья лиц опасных профессий. Медико-



психофизиологическое и психологическое обеспечения персонала потенциально-опасных производств. Роль психогигиены, психопрофилактики и психотерапии в авиакосмической медицине. Состояния психической дезадаптации профессионала в экстремальных условиях жизнедеятельности. Диагностика личностно-эмоциональной сферы сотрудников силовых структур.

### **Тема 10. Психология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях. Экстремальные психические состояния жертв чрезвычайных ситуаций.**

Классификация экстремальных психических состояний жертв чрезвычайных ситуаций. Измененные состояния сознания у жертв чрезвычайных ситуаций. Адаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Дезадаптивные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Острые аффективные психологические реакции на чрезвычайную ситуацию. Стенические и астенические психические состояния. Психическая напряженность и фрустрационные состояния. Возбужденное состояние. Ступор. Аутизм. Эскапизм. Стресс и травматический невроз. Тревога и страхи. Основные формы страхов. Страхи перед повторением чрезвычайной ситуации (землетрясение, теракт и др.). Специфика страхов в зависимости от типа личности. Типология экстремальных психических состояний в зависимости от возраста, пола и других характеристик жертвы. Стигматизация. Виктимность. Психологическое капсулирование на экстремальной ситуации. Изменение личности под воздействием экстремальных ситуаций. Регресс личности. Патологические психические состояния личности. Патологические психогенные реакции: невротические, астенические, депрессивные, истерические. Острые аффективно-шоковые реакции: гиперкинетические и гипокINETические состояния.

### **Тема 11. Психология поведения человека в напряженных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.**

Переживание и поведение людей в напряженных и экстремальных ситуациях. Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных напряженных и экстремальных ситуациях. Первичные реакции человека на напряженные и экстремальные ситуации. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека. Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки. Типы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозной, трусливый). Особенности поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях в зависимости от социального статуса и типа личности.

Психология страха. Необдуманые, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность.

Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях и его характеристики: вовлеченность большого количества людей, одновременность, иррациональность (ослабление сознательного контроля), слабая структурированность, размытость позиционно-ролевой структуры, характерной для нормативных форм группового поведения.

Феномен толпы. Механизмы образования толпы. Слухи и циркулярная реакция. Виды толпы. Окаzionale толпа. Конвенциональная толпа. Экспрессивная толпа. Экстатическая толпа. Действующая толпа. Агрессивная толпа. Стяжательная толпа. Повстанческая толпа. Паническая толпа.

Групповое поведение людей в чрезвычайной ситуации. Рациональное, адаптивное поведение человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Негативное, патологическое поведение человека в ЧС.

Психофизиологические механизмы паники. Индивидуальная, групповая и массовая паника. Степень панического заражения сознания. Легкая паника. Средняя паника. Паника на уровне полной невменяемости. Кратковременная паника. Длительная паника. Пролонгированная паника. Механизмы формирования паники. Социальные факторы превращения более или менее организованной группы в паническую толпу. Физиологические факторы. Общепсихологические факторы. Социально-психологические и идеологические факторы. Действие шокирующего стимула. Цикл панического поведения. Классификация паники по ее деструктивным последствиям.

## **Тема 12. Управление поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных ситуаций.**

Методы профилактики панических реакций. Анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники). Профотбор лиц для работы на опасных видах труда и руководителей производственных коллективов. личности с повышенным уровнем риска, склонные к созданию несчастных случаев и к неадекватным действиям в угрожающей ситуации. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях.

Сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность в ЧС и во время катастрофы. Демонстрация организованности действий окружающих лиц. Фиксация лиц, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Информационно-психологические рекомендации воздействия на людей в чрезвычайных ситуациях.

## **Тема 13. Основные теоретические подходы к проблеме суицидального поведения. Факторы и типология суицида. Психологическая диагностика склонности к суицидальному поведению.**

Репрессивный и биологический подходы. Социологический подход. Психологический подход. Социально-психологический подход. Суицид как явление. Психологический смысл суицида. Полимотивированность суицидального поведения. Суицидальное поведение по типу "протеста". Суицидальное поведение по типу "призыва". Суицидальное поведение по типу "избегания". Суицидальное поведение по типу «самонаказания». Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни. Методики диагностики выявления склонности к суицидальному поведению.

#### **Тема 14. Психология утраты и горя: виды, феноменология, динамика.**

Понятие «нормального горя». Общие симптомы горя. Соматические нарушения. Специфические нарушения дыхания (прерывистое, особенно при вдохе), физическое переутомление, утрата аппетита, нарушения сна (кошмары, бессонница. Психологическая сфера при утрате близких. Чувство вины, погруженность в образ умершего. Ощущение опустошенности, блеклости, серости мира, раздражительность. Идеализация умершего. Чувство брошенности, вызывающее гнев. Конфликт гнева с идеализацией. Фазы горя и стадии переживания утраты. Шок и оцепенение. Фаза страдания — дезорганизации. Фаза остаточных толчков и реорганизации. Фаза завершения. Патологическое горе. Психологические особенности детского горя.

#### **Тема 15. Психотерапевтическая помощь при горе и утрате.**

Принципы, стратегии и методы помощи в горе. Психологическая и психотерапевтическая помощь на разных стадиях переживания утраты. Принципы общения и помощь горюющему ребенку. Состояния в процессе горевания, требующие психотерапии. Сопровождение умирающих, предварительное горе, работа с родственниками. Предварительное горе. Психотерапия при смерти близкого человека. Диагностика состояния. Особенности установления контакта. Работа с чувством вины, агрессией, травматическими воспоминаниями. Работа по сепарации с умершим. Простройка будущего. Работа с детьми, пережившими утрату близкого человека. Нормальная динамика горя и патологическое горе: понимание сущности психологических процессов при утрате (психоаналитический, гештальт- и экзистенциальный подходы).

#### **Тема 16. Патопсихология и психопатология экстремальных состояний.**

Психопатология кризисных и экстремальных состояний. Клиника и клиническая динамика психопатологических последствий экстремальных ситуаций. Синдромодинамика стресса осознания. Психопатологическая эволюция личности лиц в экстремальных состояниях. Аутистическая трансформация личности. Психосоматическая и токсиманическая эволюция. Патопсихологические аспекты состояния, поведения и

деятельности жертв экстремальных ситуаций. «Синдром заложника». «Синдром соучастника». «Синдром Рэмбо». Патопсихологический синдром при неврозах и невротических состояниях. Патопсихологические синдромы у психопатических личностей в экстремальных жизненных ситуациях. Стресс как пусковой механизм психоза. Манифестация шизофрении при ПТСР. Шизофреноподобные и истероформные расстройства мышления у лиц, переживших экстремальную ситуацию.

### **Тема 17. Патопсихологическая диагностика и коррекция экстремальных состояний в условиях психиатрической клиники. Экстренная психологическая помощь (ЭПП) в чрезвычайных ситуациях (ЧС).**

Основы патопсихологической эксперимента в психиатрической клинике. Дифференциальная диагностика патопсихологического шизофренического симптомокомплекса и аффективной дезорганизации личности и мышления у лиц в экстремальных состояниях. Основные принципы оказания психологической помощи лицам в экстремальных состояниях в условиях психиатрической клиники. Психотерапевтические подходы, их цели и методы на различных этапах работы с пострадавшими.

Паттерны поведения в чрезвычайных ситуациях. Психология групп в чрезвычайных ситуациях. Стратегии работы с пострадавшими в ЧС. Специфика психодиагностики, психотехник воздействия и процедур оказания психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Основные принципы ЭПП в ЧС. Цели и задачи экстренной психологической помощи. Информационная терапия. поведенческие приемы и методы, направленные на снятие психоэмоционального возбуждения, тревоги, панических реакций. экзистенциальные техники и методы, направленные на принятие ситуации утраты, на устранение душевной боли и поиск ресурсных психологических возможностей. Особенности работы со спасателями и другим спецконтингентом, участвующим в ликвидации чрезвычайной ситуации. Психотерапия психологического стресса у спасателей и других специалистов служб экстренной помощи. Правила для сотрудников спасательных служб. Правила первой помощи для психологов. Основные психогенные факторы чрезвычайных ситуаций. Динамика психогений у жертв ЧС. Техники экстренной психологической помощи. Экстренная психологическая помощь в ЧС, связанные с угрозой для жизни. ЭПП детям – жертвам насилия. Психологический дебрифинг.

### **Тема 18. Психологическая помощь в экстремальных и кризисных ситуациях.**

Экстремальная подготовленность человека. Само- и взаимопомощь пострадавшим в экстремальной ситуации. Организация комплексной помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях разного типа. Психологическая помощь пострадавшим на разных стадиях развития ПТСР. Основные направления психологической помощи пострадавшим детям и их родителям.

Психологическая поддержка специалистов, работающих в кризисных ситуациях. Сексуальное насилие. Принципы помощи жертвам изнасилования. Психологическая помощь лицам, пострадавшим от насилия в детстве. Принципы работы с клиентами, совершившими насилие в семье. Насилие детей: диагностические признаки, инцест, психологическое и эмоциональное насилие, буллинг (школьная травля), принципы психотерапии. Психологическое консультирование и терапия в ситуации

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ для заочной формы обучения

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Соотношение понятий «кризисные» и «чрезвычайные ситуации»	2						
2	<b>Тема 2.</b> Классификация кризисных и чрезвычайных ситуаций.	1		1				опрос
3	<b>Тема 3.</b> Психология экстремальных профессий Типология экстремальных видов деятельности.	2						
4	<b>Тема 4.</b> Психологические аспекты экстремальной среды жизнедеятельности профессионала.	1						опрос
5	<b>Тема 5.</b> Адаптация как обратная сторона стресса.			1				опрос
6	<b>Тема 6.</b> Биоритмы и десинхроноз в экстремальных профессиях.			1				

7	<b>Тема 7.</b> Групповая взаимозависимая деятельность в экстремальных условиях.			1				опрос
8	<b>Тема 8.</b> Практикум тренинг по профессиональному отбору в экстремальных видах деятельности.			4				
9	<b>Тема 9.</b> Профессиональное здоровье человека и его оценка.			1				
10	<b>Тема 10.</b> Психология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях. Экстремальные психические состояния жертв чрезвычайных ситуаций.	2		1				опрос
11	<b>Тема 11.</b> Психология поведения человека в напряженных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.	2		1				опрос
12	<b>Тема 12.</b> Управление поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных ситуаций.	1		1				

13	<b>Тема 13.</b> Основные теоретические подходы к проблеме суицидального поведения. Факторы и типология суицида. Психологическая диагностика склонности к суицидальному поведению.	2		1				опрос
14	<b>Тема 14.</b> Психология утраты и горя: виды, феноменология, динамика.	1		1				опрос
15	<b>Тема 15.</b> Психотерапевтическая помощь при горе и утрате.	1						
16	<b>Тема 16.</b> Патопсихология и психопатология экстремальных состояний.	1						опрос
17	<b>Тема 17.</b> Патопсихологическая диагностика и коррекция экстремальных состояний в условиях психиатрической клиники. Экстренная психологическая помощь (ЭПП) в чрезвычайных ситуациях (ЧС).			2				
18	<b>Тема 18.</b> Психологическая помощь в экстремальных и	2						опрос



	кризисных ситуациях.							
	Всего 34 аудиторных часа	18		16				

#### 4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

##### Основная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. (Справочник практического психолога). – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
2. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных [Текст] / Под общ. ред. Ю.С. Шойгу – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
3. Сидоров П.И. Психология катастроф: учеб. пособ. Для студ вузов [Текст] / П.И. Сидоров, П.И.Мосягин, С.В. Маруняк; под ред П.И. Сидорова. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с.

##### Дополнительная литература:

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Владос-ПРЕСС, 2004. – 176 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2005. – 105 с.
3. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск первый // А.Н. Моховиков, Е.А. Дыхне. – М., 2007.
4. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь. – М.: НЦ ЭНАС, 2007 – 64 с.
5. Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология: Учебник для вузов. – Спб.: Питер, 2005. – 464 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
8. Решетников М.М. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей [Текст] / М.М. Решетников, Ю.А. Баранов, А.П. Мухин, С.В. Чермянов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 476 – 481.
9. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психология деятельности в экстремальных условиях / Под ред. А.Н. Блеер. – М.: Академия, 2008. – 254 с.
10. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях [Текст] / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – Харьков.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 276 с.
11. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний [Текст] / С.Л. Соловьева. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2003. – 128 с.
12. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие [Текст] / В.Ф. Сопов. – М.: Академ.проект, Трикста, 2005. – 128 с.

### **Организация самостоятельной работы студентов**

Цель самостоятельной работы студентов – повышение конкурентоспособности выпускников учреждений высшего образования посредством формирования у них компетенций самообразования.

Формами и методами организации самостоятельной работы студентов являются: изучение литературы, подготовка рефератов, докладов и сообщений.

### **Методы обучения**

Информационно-коммуникационные технологии, обеспечивающие проблемно-исследовательский характер процесса обучения и активизацию самостоятельной работы студентов (электронные презентации для лекционных занятий).

### **Диагностика сформированности компетенций студента**

Для диагностики сформированности компетенций студентов используются следующие основные формы и средства: контрольные работы, рефераты.

## **Примерный перечень тем рефератов по учебной дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»**

1. «Кризисные» и «чрезвычайные ситуации»
2. Ключевые понятия: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие».
3. Влияние социальных катастроф на психологические особенности поведения человека.
4. Классификация кризисных и чрезвычайных ситуаций.
5. Психология экстремальных профессий
6. Адаптация как обратная сторона стресса.
7. Практикум по профессиональному отбору в экстремальных видах деятельности.
8. Профессиональное здоровье человека и его оценка.
9. Психология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях. Экстремальные психические состояния жертв чрезвычайных ситуаций.
10. Психология поведения человека в напряженных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
11. Управление поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных ситуаций.
12. Психология суицидального поведения.
13. Психология утраты и горя.
14. Патопсихология и психопатология экстремальных состояний.
15. Психологическая помощь в экстремальных и кризисных ситуациях.

## 5. ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (дата и номер протокола)
«Психология экстремальных ситуаций»	Кафедра философии, социологии и экономики		Согласиться с содержанием учебной программы. Протокол №___ от _____.

*Согласовано*  
Заведующий кафедрой философии,  
социологии и экономики

Н.Д. Лепская

## **Примерный перечень вопросов к зачету по учебной дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»**

1. Соотношение понятий «кризисные» и «чрезвычайные ситуации»
2. Ключевые понятия: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие».
3. Влияние социальных катастроф на психологические особенности поведения человека.
4. Классификация кризисных и чрезвычайных ситуаций.
5. Психология экстремальных профессий Типология экстремальных видов деятельности.
6. Психологические аспекты экстремальной среды жизнедеятельности профессионала.
7. Адаптация как обратная сторона стресса.
8. Биоритмы и десинхронизация в экстремальных профессиях.
9. Групповая взаимозависимая деятельность в экстремальных условиях.
10. Практикум по профессиональному отбору в экстремальных видах деятельности.
11. Профессиональное здоровье человека и его оценка.
12. Психология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях. Экстремальные психические состояния жертв чрезвычайных ситуаций.
13. Психология поведения человека в напряженных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
14. Управление поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных ситуаций.
15. Основные теоретические подходы к проблеме суицидального поведения. Факторы и типология суицида. Психологическая диагностика склонности к суицидальному поведению.
16. Психология утраты и горя: виды, феноменология, динамика.
17. Психотерапевтическая помощь при горе и утрате.
18. Патопсихология и психопатология экстремальных состояний.
19. Патопсихологическая диагностика и коррекция экстремальных состояний в условиях психиатрической клиники. Экстренная психологическая помощь (ЭПП) в чрезвычайных ситуациях (ЧС).
20. Психологическая помощь в экстремальных и кризисных ситуациях.