



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии



УТВЕРЖДАЮ

декан факультета психологии,
доцент Конопак И. А.

«14» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.24 Психология кризисных и экстремальных ситуаций

Направление подготовки 37.03.01 Психология.

Направленность (профиль) подготовки Психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Согласовано с УМК факультета психологии

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 5 от «14» апреля 2025 г.

Протокол № 9 от «28» марта 2025 г.

Председатель _____ И.А. Конопак

Зав. кафедрой _____ А.В. Глазков

Иркутск 2025 г.

Содержание

	стр.
I. Цели и задачи дисциплины	3
II. Место дисциплины в структуре ОПОП.	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины	3
IV. Содержание и структура дисциплины	5
4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	6
4.3 Содержание учебного материала	8
4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	9
4.3.2. Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	10
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	11
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	14
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
а) перечень литературы	14
б) периодические издания	14
в) список авторских методических разработок	14
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	15
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
6.1. Учебно-лабораторное оборудование:	16
6.2. Программное обеспечение:	16
6.3. Технические и электронные средства обучения:	16
VII. Образовательные технологии	16
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	17

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование у выпускника университета высокого уровня теоретической и практической подготовки в области экстремальных ситуаций и состояний, видами и сферами работы психологов-практиков в кризисных и экстремальных ситуациях.

Задачи:

- Предоставить возможность освоения способов профилактики и преодоления кризиса; виды и формы психологической помощи в кризисных ситуациях и экстремальных ситуациях.
- сформировать профессиональные навыки организации и проведения психологической диагностики личности, находящейся в кризисе;
- сформировать навыки построения и организации профилактической, коррекционно-развивающей и терапевтической работы с личностью, находящейся в кризисной жизненной ситуации.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» относится к обязательной части.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Психология социального взаимодействия, саморазвития и самоорганизации», «Общая психология», «Социальная психология», «Психология безопасности».

2.3. Знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной, необходимы для подготовки студентов к последующим дисциплинам: «Основы психологического тренинга», «Основы психологической супервизии», «Психология семьи и семейное консультирование», «Психологическая профилактика зависимого поведения».

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки – 37.03.01 Психология.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</i>	ИДК ОПК5.1 Осуществляет организацию мероприятий по оказанию психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях ИДК ОПК5.2 Применяет стандартные программы профилактики и коррекции девиантного поведения ИДК ОПК5.3 Осуществляет организационную и техническую работу по оказанию психологической	Знает способы профилактики и преодоления кризиса; виды и формы психологической помощи в кризисных ситуациях. Умеет применять методы психологической диагностики личности, находящейся в кризисе; проводить различные коррекционно-развивающие и терапевтические методы и техники для оказания помощи в преодолении психологического кризиса. Владеет навыками диагностики особенностей протекания психологического кризиса;

	помощи участникам военных действий и членам их семей, а также переселенцам и беженцам, пострадавшим в ходе военных операций	навыками построения и организации профилактической, коррекционно-развивающей и терапевтической работы с личностью, находящейся в кризисной жизненной ситуации.
--	---	--

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 144 часа (4 зачетных единицы), в том числе: практики 36 часов, консультации 10 часов, самостоятельная работа 44 часа, 36 часов (1,0 зачетные единицы) на промежуточный контроль. На практическую подготовку отведено 0 часов. Форма промежуточной аттестации: экзамен.

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
1.	Тема 1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации.	6	18		1	2	2	5	Тест
2.	Тема 2. Базовые принципы и методы кризисного консультирования.	6	10		1	2	2	5	Тест
3.	Тема 3. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.	6	20		2	3	3	12	Тест
4.	Тема 4. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.	6	20		2	2	3	10	Тест
5.	Тема 5. Психические состояния человека при катастрофе и первая помощь.	6	20		1	2	3	10	Тест
6.	Тема 6. Стресс как типичное состояние человека, пережившего катастрофу. Психологическая травма и ее последствия. Специфика «боевой» травмы.	6	5		2	3	4	10	Тест

7.	Тема 7. Утрата как ненормативный кризис.	6	12		1	2	3	10	Тест
Итого часов			144		10	16	20	62	26 (6 семестр – экзамен)

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации.	Реферат	В течение семестра	5	Реферат	Все основные и дополнительные источники из списка настоящей РПД
6	Тема 2. Базовые принципы и методы кризисного консультирования.	Реферат	В течение семестра	5	Реферат	
6	Тема 3. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.	Диагностический комплекс	В течение семестра	12	Письменный отчет	
6	Тема 4. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.	Проект	В течение семестра	10	Доклад	
6	Тема 5. Психические состояния человека при катастрофе и первая помощь.	Подготовка к деловой игре	В течение семестра	10	Деловая игра	
6	Тема 6. Стресс как типичное состояние человека, пережившего катастрофу. Психологическая травма и ее последствия. Специфика «боевой» травмы.	Проект	В течение семестра	10	Доклад	
6	Тема 7. Утрата как ненормативный кризис.	Подготовка к деловой игре	В течение семестра	10	Деловая игра	
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)				62		
Из них объем самостоятельной работы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)				нет		

4.3. Содержание учебного материала

Тема 1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации.

Виды и динамика кризисов. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния.

Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Потенциал кризиса и его роль в развитии личности. Психоаналитические теории кризиса. Представления о кризисе в гуманистической психологии. практическое занятие. Специфика понимания психологического кризиса в отечественной психологии.

Проблемы дифференциальной диагностики кризисов. Виды кризисов. Нормативные и ненормативные кризисы. Динамика нормативных и ненормативных кризисов.

Особенности личности, переживающей кризис. Единицы анализа кризиса: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия. Роль других в проживании личностью психологического кризиса.

Тема 2. Базовые принципы и методы кризисного консультирования.

Психологическое сопровождение в кризисной ситуации. Общие принципы работы с психологическим кризисом.

Понятие кризисного консультирования. Цели и задачи кризисного консультирования. Базовые принципы кризисной интервенции по В. Ю. Меновщикову: безотлагательность, самоопределение, действие, ограничение целей, поддержка, фокусирование на решении основной проблемы кризиса, ориентация на образ кризисной ситуации, созданный клиентом, уверенность в себе. Алгоритм кризисного консультирования. Критерии эффективности кризисного консультирования. практическое занятие.

Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов. Необходимость выявления всех субъектов кризисной ситуации, организации работы с каждым из них по отдельности и групповой работы. Специфика психологического сопровождения при наложении отдельных кризисных ситуаций. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.

Тема 3. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.

Понятие возрастного кризиса. Концепция возрастного развития Л. С. Выготского. Сравнительная характеристика критических и литических периодов развития. Современные взгляды на природу возрастных кризисов (Д. Б. Эльконин, К. Н. Поливанова, И. Г. Малкина-Пых и др.). Представления Э. Эриксона о кризисах возрастного развития.

Схема анализа возрастного кризиса. Краткая характеристика кризисов развития в детском и подростковом возрастах (кризис одного года, трех лет, семи лет, предпододростковый, кризис перехода к юности).

Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах. Концепция кризисов зрелости Г. Шихи. Краткая характеристика кризисов зрелости, их отличие от кризисов детства и подростничества. Возрастные кризисы как основа анализа других видов кризисов. Базовые принципы и методы психологической помощи при работе с возрастными кризисами. Психологическая помощь детям, переживающим возрастные кризисы, и их родителям.

Тема 4. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Факторы, приводящие к восприятию человеком экстремальной ситуации как кризисной. Проблема выделения ключевого противоречия данных кризисов. Условия, отягощающие проживание кризисов данного типа. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса.

Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Дебрифинг. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

Тема 5. Психические состояния человека при катастрофе и первая помощь.

Первичная реакция в катастрофических условиях - «синдром катастрофы». Стадии синдрома – шок, суггестия, восстановление. Содержание и функции страха и ужаса. Аффект как сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Факторы и механизм развития паники – временного переживания гипертрофированного страха.

Первая психологическая помощь при таких реакциях как страх, тревога, плач, истерика, апатия, чувство вины, злость, гнев, неконтролируемая дрожь, двигательное возбуждение

Тема 6. Стресс как типичное состояние человека, пережившего катастрофу. Психологическая травма и ее последствия. Специфика «боевой» травмы.

Стресс как состояние. Теория стресса Г. Селье. Фазы развития стресса (реакции тревоги, сопротивления, истощения). Психологические симптомы стресса. Формы реагирования в стрессовой ситуации. Эффекты психотравмирующих последствий.

Теория стресса Р. Лазаруса. Оценка и преодоление (купирование) стресса. Копинг стратегии поведения в стрессовой ситуации. Методы и техники для снятия стрессового напряжения.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): модели и диагностика. Стресс, посттравматический стресс и ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Теоретические модели ПТСР. ПТСР у участников военных действий и членов их семей. ПТСР у переселенцев и беженцев, пострадавших в ходе военных операций. Консультирование и психотерапия участников военных действий, членов их семей, переселенцев и беженцев.

Тема 7. Утрата как ненормативный кризис.

Базовые принципы и методы работы с утратой и горем. Понятие утраты в психологии. Явные и скрытые утраты. Психологические последствия явных и скрытых утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис. Понятие экзистенциального кризиса. Горе как следствие утраты. Понятие горя и горевания. История исследования горя. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.

Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Проблема выделения стадий горевания. Острое горе: понятие, симптоматика, опасности стадии.

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздел	Наименование семинаров, практических и лабораторных	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируем ые
----------	-------------	--	------------------------	-----------------------	-----------------

	а и темы дисциплины	работ	Всего часов	Из них практическая подготовка		компетенции и индикаторы
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1	Понятие кризисной и экстремальной ситуации.	2		Доклад	ОПК-5 ИДК <i>опк 1</i> ИДК <i>опк 2</i>
2.	Тема 2	Базовые принципы и методы кризисного консультирования.	2		Практическое задание.	
3.	Тема 3	Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.	3		Практическое задание.	
4.	Тема 4	Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.	2		Практическое задание.	
5.	Тема 5	Психические состояния человека при катастрофе и первая помощь.	2		Практическое задание.	
6.	Тема 6	Стресс как типичное состояние человека, пережившего катастрофу. ПТСР. ПТСР у участников военных действий и членов их семей. ПТСР у переселенцев и беженцев, пострадавших в ходе военных операций.	3		Групповая дискуссия, практическое задание.	
7.	Тема 7	Утрата как ненормативный кризис.	2		Доклад	

4.3.2. Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№ № п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1.	Тема 1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации.	Реферат	ОПК-4 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	ИДК <i>опк5.1</i> Осуществляет организацию мероприятий по оказанию психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях ИДК <i>опк5.2</i> Применяет стандартные программы профилактики и коррекции девиантного поведения ИДК <i>опк5.3</i> Осуществляет организационную и техническую работу по оказанию психологической помощи
2.	Тема 2. Базовые принципы и методы кризисного консультирования.	Реферат		
3.	Тема 3. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.	Диагностический комплекс		
4.	Тема 4. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.	Проект оказания помощи при катастрофе.		
5.	Тема 5. Психические состояния человека при катастрофе и первая помощь.	Подготовка к деловой игре		
6.	Тема 6. Стресс как типичное состояние человека, пережившего катастрофу. ПТСР. ПТСР у участников военных действий и членов их семей. ПТСР у переселенцев и беженцев, пострадавших в ходе военных операций.	Разработка проекта диагностической и коррекционной работы с участниками боевых действий, членами их семей, переселенцами и беженцами.		
7.	Тема 7. Утрата как ненормативный кризис.	Подготовка к деловой игре		

				участникам военных действий и членам их семей, а также переселенцам и беженцам, пострадавшим в ходе военных операций
--	--	--	--	--

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

4.4.1. Методические указания к реферату.

Технические требования к реферату: формат файла: документ word, шрифт Times New Roman, 14pt, междустрочный интервал 1,5. Название файла: ФИ студента_СРС 1 (например: «Иванов Иван_СРС 1»).

Методические рекомендации по подготовке реферата.

1. Титульный лист

2. Оглавление

3. **Введение.** В данном разделе обосновывается актуальность проблема, которая выбрана студентом для рассмотрения. Формулируется цель реферата, задачи, которые ставит автор. Объем введения обычно составляет одну страницу.

4. **Основная часть.** Данный раздел занимает основной объем реферата. В нем последовательно раскрывается выбранная тема.

5. **Заключение.** В данном разделе автор подводит итог проделанной работы, приводит собственные выводы, основанные на представленном в реферате анализе литературных источников. Выводы должны иметь краткую и четкую формулировку. Объем заключения обычно составляет одну страницу.

6. **Список литературы.** В списке литературы приводятся только те литературные источники, на которые есть ссылка в тексте реферата. Для подготовки реферата возможно использование учебной литературы (учебников, учебных и учебно- методических пособий), а также монографий и журнальных статей. Необходимое число литературных источников зависит от специфики тематики, выбранной студентом для реферирования. Однако в среднем список литературы должен составлять не менее 5-6 источников.

Объем реферата составляет 15-20 страниц (включая титульный лист, оглавление и список литературы). Реферат имеет определенную структуру, включающую перечисленные ниже разделы (каждый из разделов должен начинаться с новой страницы):

Данный вид работы выполняется студентом индивидуально и организуется в соответствии со следующими этапами:

1. Студент знакомится с информацией о том, что представляет собой реферат по теме.

2. Студенту предлагается список тем для реферата, общий план и соответствующие требования по содержанию, объему и количеству используемой литературы.

3. Студенту даются задания знакомства с предлагаемой по теме литературой, самостоятельного поиска дополнительной литературы по выбранной теме, предлагаются рекомендации по интернет-поиску источников.

4. Совместно с преподавателем осуществляется конечный отбор источников для реферата.

5. Студент согласовывает график выполнения реферата.

6. Задание на доработку текста реферата при необходимости и его оценка.

Технические требования к написанию реферата: напечатанный текст, шрифт 14, интервал – 1,5, объем – 4 листа формата А4.

Примерная тематика рефератов

1. Методология психологического вмешательства при работе с взрослыми.
2. Анализ методов психологической помощи и особенности её оказания детям.
3. Влияние личностных особенностей на адаптацию.
4. Экстремальные условия жизни и деятельности человека: экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации.
5. Стихийные бедствия.
6. Экологические и техногенные катастрофы и их влияние на жизнедеятельность человека.
7. Социальные катастрофы.
8. Возрастные кризисы детства.
9. Кризисы подросткового возраста.
10. Возрастные кризисы взрослости.
11. Кризис поздней взрослости (пожилого возраста).
12. Карательная гинекология, утрата субъектности и акушерская агрессия.
13. Послеродовая депрессия: миф или реальность?
14. Психологическая помощь женщинам, переживающим перинатальную утрату.
15. Психологическая помощь жертвам сексуального насилия и проблема их стигматизации.
16. Психологическая помощь жертвам домашнего насилия и проблема его декриминализации.
17. Как культура насилия стигматизировала право просить о помощи. Проблема школьного буллинга.
18. Запрет на проживание чувств и эмоций для мальчиков и мужчин в маскулинной культуре.
19. Синдром выгорания и вторичная травма. Супервизия.

4.4.2. Рекомендации к подборке диагностического комплекса.

Студенты могут предложить собственную тему (или уточнить редакцию предлагаемой темы) по согласованию с преподавателем, но только в рамках программы изучаемого курса.

Приступая к подготовке, помните, что ваша главная цель – глубоко осмыслить материал по теме исследования, текстов-источников и сформулировать собственное отношение к изложенному.

В качестве литературных источников могут быть использованы различные материалы. Однако, в первую очередь, следует обратиться к перечню источников, данных в списке литературы к теме.

Вам необходимо подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей переживания возрастного кризиса и основных проблем. Каждая методика должна иметь обоснование, теоретического и практического характера.

Подготовленный проект сдается преподавателю в любое время в течение семестра, анализируется, рецензируется и оценивается в соответствии со следующими критериями:

- соответствие предлагаемой методике современным тенденциям развития;
- оптимальность решения проблемы;
- системность всех компонентов представленного комплекса;
- соответствие теории и практики;
- творческий, не стандартный подход к решению проблемы.

4.4.3. Рекомендации по выполнению проекта.

Студентам необходимо составить проект организации помощи при экстремальной ситуации. Проект включает в себя организационный и практический

аспект. Самостоятельные задания по курсу имеют творческий, практико-ориентированный характер и составлены с учетом актуальных данного раздела психологии.

Подготовленный проект сдается преподавателю в любое время в течение семестра, анализируется, рецензируется и оценивается в соответствии со следующими критериями:

- оптимальность решения проблемы;
- системность всех компонентов представленного проекта;
- соответствие проектных предложений и методов их реализации законодательным актам;
- творческий, не стандартный подход к решению проблемы.

После проверки, согласования и доработки организуется защита проекта на семинарском занятии.

Основная цель практических занятий - приобретение и развитие практико-ориентированных умений и навыков на основе учебной информации по данному курсу. Следовательно, первым этапом подготовки к выполнению задания является подбор соответствующей информации.

Информационную основу самостоятельной работы составляют материалы лекций по предмету. Необходимо, прежде всего, обратиться к лекциям, выделить темы, непосредственно связанные с вопросами задания. Выбранную таким образом информацию необходимо проанализировать и систематизировать, так как системно представленная информация усваивается быстрее и качественнее.

Затем, необходимо ознакомиться с литературой, рекомендованной к заданию. Рекомендуемая литература не исчерпывает полностью перечень публикаций по проблеме, поэтому не стоит ограничиваться данным списком.

- Примерный план проекта:
- Количество пострадавших, степень полученных психологических травм.
- Количество специалистов и направления деятельности
- Место дислокации и рабочая зона.
- Смежная коммуникация со специалистами других областей.
- Информационно-просветительская работа с населением.
- Психологическая коррекция: методы и формы.
- Ожидаемые результаты: эффективность, временные рамки.

4.4.4. Рекомендации по подготовке к деловой игре.

Студентам необходимо подготовиться к выполнению деловой игры. На занятии будут моделироваться различные эмоциональные реакции после экстремальной ситуации. Задача студента идентифицировать реакцию и адекватно купировать.

В качестве литературных источников могут быть использованы различные материалы. Однако, в первую очередь, следует обратиться к перечню источников, данных в списке литературы к теме.

4.4.5. Рекомендации по разработке проекта диагностической и коррекционной работы.

Примерная структура доклада (и презентации) по теоретической части проекта (10-15 мин.).

1. Постановка и актуализация проблемы. Специфика социокультурного контекста.
2. Когнитивные, эмоциональные, поведенческие, социальные проявления кризиса. Изменения в структуре самосознания личности.
3. Индивидуально-психологические, социально-психологические, социальные факторы переживания кризиса.

4. Методы и методики психологической диагностики проявлений кризиса.
5. Задачи и мишени психокоррекционного и терапевтического воздействия.
6. Индивидуальные и групповые формы, методы и технологии психокоррекционной и терапевтической работы.

Необходимо подобрать и провести 1-2 упражнения (техники, практики), соответствующих тематике проекта, в индивидуальной либо групповой форме.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) перечень литературы

Основная литература

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566663> (дата обращения: 06.04.2025).
2. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебник для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568103> (дата обращения: 06.04.2025).
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2010. - 926 с.
4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561137> (дата обращения: 06.04.2025).
5. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебник для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564007> (дата обращения: 06.04.2025).

Дополнительная литература

1. Андреев В.В. Поведение человека в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.В. Андреев; Иркутский гос. ун-т, Науч. б-ка. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск: ИГУ, 2006. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. вузов / Н. Г. Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2012. - 320 с.
3. Психология экстремальных ситуаций / Рос. акад. образования, психолог. ин-т; ред.: В.В. Рубцов, С. Б. Малых. - 2-е изд., стер. - М.: Психолог. ин-т РАО, 2008. - 304 с.
4. Сидоров, П. И. Психология катастроф : учеб. пособие / П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк ; ред. П. И. Сидоров. - М. : Аспект Пресс, 2008. - 414 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Питер, 2012

б) периодические издания

перечень печатных журналов

№	Наименование журналов:	2020 г.	2021	2022	2023	2024
1	Вестник образования России	24	24	-	-	-
2	Вопросы образования	4	4	-	-	-
3	Вопросы психологии	6	6	-	-	-
4	Воспитание школьников	8	8	8	8	8
5	Высшее образование в России	12	12	-	-	-
6	Высшее образование сегодня	12	12	12	6	6
7	Дошкольное воспитание	12	12	12	12	12
8	Начальная школа	12	12	12	12	12
9	Педагогика	12	12	-	-	-
10	Сибирский психологический журнал	4	4	-	-	-

перечень электронных журналов

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год									
		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
1	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
2	Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
3	Психологический журнал	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Психология обучения	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№	Перечень
1	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: http://elibrary.ru/ .
2	http://e.lanbook.com/ ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	https://isu.bibliotech.ru/ ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	http://rucont.ru/ Национальный цифровой ресурс «Рукопт» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	http://ibooks.ru электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»

№	Перечень
6	http://diss.rsl.ru/ Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: http://azps.ru
8	Федеральный образовательный портал: http://www.edu.ru/ .
9	https://www.koob.ru/ – электронная библиотека психологической литературы
10	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий и лекционного и семинарского типа.	Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 69 посадочных мест; - Доска настенная магнитно-меловая, одноэлементная – 1 шт. - Стол-кафедра – 1 шт. - Стол преподавателя,- 1 шт.; стул -1 шт. - <i>Техническими средствами обучения</i>, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: - стационарный ПК – 1 шт. - проектор Epson EB-X10, - экран Digis , - колонки Sven. - <i>Учебно-наглядными пособиями</i>: - Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме РПД дисциплины. - <i>Программным обеспечением</i>: - Офисный пакет Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине Microsoft PowerPoint).
Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.	Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 25 посадочных мест; - Стол преподавателя- 1 шт.; - стул -2 шт. - <i>Техническими средствами обучения</i>, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: - ПК – 20 шт, - с неограниченным доступом к сети Интернет, 1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ - <i>Программным обеспечением</i>: - Офисный пакет приложений Microsoft Office.

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Не используется

6.2. Программное обеспечение:

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно

распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подробная информация размещена на сайте ИГУ).

№ п/п	Наименование
1	Adobe Reader DC 2019.008.20071
2	IrfanView 4.42
3	Foxit PDF Reader 8.0
4	Google Chrome
5	Java 8
6	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499.
7	Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level
8	Mozilla Firefox
9	Office 365 ProPlus for Students
10	OpenOffice 4.1.3
11	Opera 45
12	PDF24Creator 8.0.2
13	Skype 7.30.0
14	VLC Player 2.2.4
15	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.
16	7zip 18.06

6.3. Технические и электронные средства:

Мультимедийные средства и другая техника для презентаций учебного материала, компьютеризированные методы психодиагностики (разработанные программные продукты – методики тестирования и обработки результатов), слайды, фрагменты учебных фильмов, современные лицензионные компьютерные статистические системы для анализа данных и обработки результатов эмпирических исследований.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дисциплина «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» предполагает использование проблемных лекций с электронной презентацией материалов, обсуждения конкретных ситуаций, техники «мозгового штурма», лабораторных занятий, решения психологических задач. В освоении следующих тем дисциплины применены технология проблемного обучения, исследовательский метод обучения, игровой метод обучения.

	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Понятие кризисной и экстремальной ситуации.	Семинар	Доклад/ Исследовательский метод.	1
2	Базовые принципы и методы кризисного консультирования.	Практическое задание.	Деловая игра / Метод моделирования	1
3	Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.	Практическое задание.	Деловая игра / Метод моделирования	2
4	Психологическая помощь в экстремальных(чрезвычайных) ситуациях.	Практическое задание.	Деловая игра / Метод моделирования	2
5	Психические состояния человека при катастрофе и	Практическое задание.	Деловая игра / Метод моделирования	1

	первая помощь.	задание.		
6	Стресс как типичное состояние человека, пережившего катастрофу (ПТСР). ПТСР у участников военных действий и членов их семей. ПТСР у переселенцев и беженцев, пострадавших в ходе военных операций.	Групповая дискуссия, практическое задание.	Просмотр материалов / мозговой штурм	2
7	Утрата как ненормативный кризис.	Доклад	Доклад/ Исследовательский метод.	1
				10

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для входного контроля

Примерные варианты тестов для входного контроля

1. Сущность человека определяется формулой стимул-реакция в психологическом направлении:

- А) психоаналитическое;
- Б) бихевиористическое;
- В) гуманистическое.

2. Психодиагностические методы относятся к группе методов:

- А) организационные;
- Б) эмпирические;
- В) интерпретационные.

3. Методы исследования в политической психологии масс:

- А) глубинные психологические интервью, контент-анализ;
- Б) социометрические опросы, групповая оценка личности;
- В) наблюдение, массовые опросы, фокус-группы.

4. Человек рождается:

- А) социальным индивидом;
- Б) индивидуальностью;
- В) биологическим индивидом;
- Г) личностью.

5. К какой группе неосознаваемых явлений относится установка:

- А) бессознательных механизмов;
- Б) бессознательных побудителей;
- В) надсознательных процессов.

6. Укажите методы исследования, которые соответствуют группе интерпретационных:

- А) корреляционные;
- Б) психодиагностические;
- В) генетические;

- Г) методы опроса, наблюдения;
- Д) лонгитюдный;
- Е) сравнительный;
- Ж) эксперимент.

7. Предметом наблюдения в процессе психодиагностического исследования являются:

- А) интериоризированные компоненты деятельности;
- Б) экстериоризированные действия;
- В) эмоции;
- Г) мотивация.

8. Структура интервью не включает в себя один из ниже приведенных блоков:

- А) сбор анамнестических данных;
- Б) вводная часть;
- В) основная часть;
- Г) заключительная часть.

9. Первую классификацию типов личности предложил:

- А) Г. Айзенк;
- Б) Э. Кречмер;
- В) Теофраст;
- Г) Аристотель.

10. Социальные связи и отношения составляют основу формирования человека как:

- А) личности;
- Б) индивида;
- В) индивидуальности.

8.2. Оценочные материалы для текущего контроля

Индекс формируемой компетенции	Реализуемые примеры оценочных средств
ОПК-5	Практическое задание 1: В микрогруппах по три человека отрабатывается алгоритм кризисного консультирования, с которым студенты знакомятся на лекции. Один из членов микрогруппы выступает в роли клиента, переживающего кризис, второй - в роли психолога, третий - супервизора. Затем проходит обратная связь в группе.
	Практическое задание 2: В микрогруппах осуществляется отработка умений использования техник психотерапии, применяемых в кризисных (экстремальных) ситуациях. Студенты разбиваются на тройки (клиент, психолог, супервизор) и отрабатывают 1-2 техники (по выбору).

	Практическое задание 3. В микрогруппах осуществляется отработка умений использования техник купирования острых эмоциональных реакций, применяемых в экстремальных ситуациях. Студенты разбиваются на тройки (клиент, психолог, супервизор) и отрабатывают 1-2 состояния.
	Практическое задание 4. В группе осуществляется просмотр материалов по разным видам катастроф и формированию и проявлению ПТСР. Организуется дискуссия: тема: какие действия необходимо предпринять, чтобы разрешить проблемную ситуацию.

Форма контроля: представление результатов исследовательской работы проходит в форме защиты отчета в ходе практических занятий не позже, чем за неделю до начала зачетной недели, оцениваются преподавателем дифференцированно. Представление результатов аналитической и креативной работы в ходе практических занятий в группе. Оценка зависит от качества и объема проанализированной по проблеме литературы, адекватности использованных методов исследования, объема собранного материала, глубины анализа полученных данных, качества выводов, умений обосновать программу проведенного исследования и значение полученных результатов, а также определить перспективы работы психолога по данной проблеме, возможности ее решения.

8.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к экзамену на основе которых разрабатывается тест:

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
3. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
5. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния.
6. Соотношение понятий: фрустрация, стресс, конфликт, кризис.
7. Сравнительная характеристика нормативных и ненормативных кризисов: определение, причины возникновения, динамика, варианты исхода.
8. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации.
9. Острое стрессовое расстройство и ПТСР как факторы развития кризисных состояний.
10. Болезнь как кризис.
11. Утрата как составляющая нормативных и ненормативных кризисов. Виды утрат.
12. Кризисное состояние как следствие утраты.
13. Горе и горевание. Теории горя.
14. Понятие суицида. Теории суицидального поведения.
15. Факторы суицидального риска. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду.

16. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения.
17. Специфика консультирования при нормативном и ненормативном кризисах.
18. Алгоритм кризисного консультирования различных субъектов кризисной ситуации.
19. Критерии эффективности кризисного консультирования.
20. Психотерапия в кризисных ситуациях: общая характеристика.
21. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
22. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
23. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
24. Психологическая помощь участникам военных действий и членам их семей.
25. Психологическая помощь вынужденным переселенцам и беженцам, пострадавшим в ходе военных операций.
26. Синдром выгорания и вторичная травма. Психологическая помощь специалистам, работающим в экстремальных ситуациях.

Также возможен зачет в форме тестирования. Примеры тестовых заданий.

1. Стадии стресса Г. Селье
 - Стадия тревоги, сопротивления, истощения
 - Стадия тревоги, резистентности, истощения
 - Стадия тревоги, резистентности, разрешения
2. Фазы реагирования на стрессовую ситуацию
 - Фаза отрицания, чередование отрицания и вторжения, фаза переработки.
 - Первичная эмоциональная реакция, чередование отрицания и вторжения, фаза переработки.
 - Первичная эмоциональная реакция, фаза отрицания, чередование отрицания и вторжения, фаза переработки.
3. Копинг стратегии
 - Сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление, соперничество
 - Решение задач, эмоции, избегание
 - Конформизм, кооперация, демонстрация.
4. Критерии оценки психопатологической картины
 - Состояние сознания, особенности мышления, двигательная сфера, эмоциональная сфера
 - Особенности мышления, двигательная сфера, эмоциональная сфера
 - Состояние сознания, двигательная сфера, эмоциональная сфера
5. При какой острой эмоциональной реакции используются данные советы: сведите к минимуму количество окружающих, неожиданно совершите действие, которое может удивить, дайте возможность отдохнуть.
 - Нервная дрожь
 - Гнев, агрессия
 - Истерика

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНЫХ ОТВЕТОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение,

предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса, конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (терминологического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала, либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие

содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах ($max=5$ баллов) в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

Суммарные критерии оценивания результатов обучения:

Итоговый семестровый рейтинг ($S_{итог}$)	Академическая оценка
60-69 баллов	«удовлетворительно»
70...85 баллов	«хорошо»
86...100 баллов	«отлично»

Разработчики:

 ст. преп. кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», И. В. Глебец.

 канд. психол. наук, доцент кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», О. В. Синёва.

Программа рассмотрена на заседании Базовой кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии

Протокол № 9 от «28» марта 2025 г.

Зав. кафедрой  А. В. Глазков

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.