

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф

Утверждаю:
Проректор по учебной работе
Т.В. Гайворонская
« 28 » _____ 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ»

для образовательной программы высшего образования -
программы магистратуры по направлению подготовки
37.04.01 Психология
Направленность (профиль)
Психология

Курс 2
Семестр 4
Форма обучения – очная-заочная

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетных единиц, всего 72 часов

Итоговый контроль – зачтено

2023

Настоящая рабочая программа дисциплины Б1.О.08 «Психология экстремальных и критических ситуаций» (Далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология.

Направленность (профиль) образовательной программы: «Психология».

Форма обучения: очно-заочная.

Рабочая программа дисциплины подготовлена на кафедре психиатрии (далее – кафедра) ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России авторским коллективом под руководством заведующего кафедрой, д.м.н., профессора.

Составители:

| № п/п | Фамилия, Имя, Отчество | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность | Основное место работы |
|-------|------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 | Линченко С.Н. | д.м.н., профессор | заведующий кафедрой | КубГМУ |
| 2 | Онбыш Т.Е.. | к.ф.н. доцент | доцент | КубГМУ |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 8 от «20» февраля 2023 г.).

Рецензенты:

| № п/п | Фамилия, Имя, Отчество | Ученая степень, ученое звание | Занимаемая должность | Основное место работы |
|-------|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Ковелина Т.А. | Д.ф.н., профессор | заведующий кафедрой психиатрии | ФГБОУ ВО «КубГМУ» Минздрава России |

1. Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 апреля 2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2015 г. № 636 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования –магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841.
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 сентября 2014 г. № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности) (в ред. Приказа Минтруда РФ от 09.03.2017 № 254н)».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог-консультант"».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере"».
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.
9. Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.
10. Положение о порядке проведения государственной итоговой аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.
11. Учебный план образовательной программы.
12. Иные локальные нормативные акты ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

2. Общие положения

2.1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.О.08 «Психология экстремальных и критических ситуаций» является формирование у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности, изучение теоретических подходов к определению экстремальности как психологического феномена, основных психологических составляющих экстремальной ситуации, а также методов работы с людьми, пережившими экстремальную ситуацию.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- формирование представлений о теоретико-методологических основах психологии экстремальных ситуаций и состояний, о взаимосвязи экстремальной психологии с другими ветвями психологии;
- обеспечение ориентировки в основных направлениях исследований и психологических категориях психологии экстремальных ситуаций;
- ознакомление с закономерностями развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях;

- формирование представлений об основных направлениях и содержании психологической помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование теоретических знаний о способах и практических методах оказания психологической помощи участникам экстремальных ситуаций;
- формирование установок, направленных на продуктивное преодоление проблем профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях.

2.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология экстремальных и критических ситуаций» изучается в 4 семестре и входит в обязательную часть образовательной программы, способствует формированию у студентов целостного представления о психологии чрезвычайных ситуаций и психологии безопасности; дает теоретическое представление о современных проблемах дезадаптации, связанной с нахождением в кризисной и экстремальной ситуациях, знаниях психологических феноменов, категорий, закономерностей функционирования личности в экстремальных ситуациях и особенностей проведения диагностических процедур в кризисных ситуациях; формирует навыки оказания экстренной психологической помощи и способность использовать теоретические знания для системного анализа и коррекции психологических проблем личности, возникающих в экстремальных ситуациях. Освоение дисциплины способствует осмыслению и планированию обучающимися собственной будущей профессиональной деятельности, способности к эффективной кооперации и профессиональной коммуникации со специалистами смежных специальностей, повышает общую и психологическую культуру магистранов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: «Психология здоровья», «Организация психологического сопровождения социально уязвимых слоев населения (клиентов)».

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: научно-исследовательской (квалификационной) практики и ГИА.

3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Код и наименование компетенции | | |
|--|---|--|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля) (уровень сформированности индикатора (компетенции)) | |
| Общепрофессиональные компетенции | | |
| ОПК-6 Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента | | |
| ОПК-6. ИД2 – Реализует комплексные программы по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию | Знать: | Принципы реализации программы психологического консультирования населению, в условиях экстремальных и критических ситуаций |
| | Уметь: | Оценивать программы психологического консультирования граждан в условиях экстремальных и критических ситуаций |
| | Владеть практическим опытом (трудовыми | Применения и использования программ психологического консультирования граждан в условиях экстремальных и |

| | | |
|--|--|---|
| | действиями): | критических ситуаций |
| Профессиональные компетенции | | |
| ПК-4. Способен проводить психологическое обследование и диагностику психологических проблем у граждан | | |
| ПК-4. ИД1 Проводит психологическое обследование граждан и диагностику в различных социально-средовых ситуациях. | Знать: | Алгоритм обследования и диагностики психологических проблем у лиц в экстремальных и критических ситуациях |
| | Уметь: | Использовать методы обследования и диагностики психологических проблем у лиц в экстремальных и критических ситуациях |
| | Владеть практическим опытом (трудо-выми действиями): | Диагностики психологических проблем у лиц в экстремальных и критических ситуациях, степени социально-психологической адаптации пациентов. |
| ПК-7. Способен осуществлять организацию деятельности по оказанию психологической помощи | | |
| ПК-7. ИД1 – Осуществляет планирование и подготовку деятельности, а также распределение функциональных задач при оказании психологической помощи гражданам | Знать: | Основные направления современных психологических исследований, принципы, методы и средства планирования и подготовки деятельности, а также распределение функциональных задач при оказании психологической помощи населению, в условиях экстремальных и критических ситуаций. |
| | Уметь: | поддерживать взаимодействие на всех этапах психологической помощи населению, в условиях экстремальных и критических ситуаций. |
| | Владеть практическим опытом (трудо-выми действиями): | выбора психодиагностических методик, планирования и подготовки деятельности по оказанию психологической помощи населению, в условиях экстремальных и критических ситуаций. |

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

| | |
|--|-------------------------------|
| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | 72/2 |
| Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 22 |
| Лекции (Л) | 6 |
| Практические занятия (ПЗ) | 16 |
| Самостоятельная работа студента (СРС), в т.ч. | 50 |
| Вид промежуточной аттестации | зачтено |

4.1 Содержание разделов, тем дисциплины

| № п/п | Шифр компетенции | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание раздела и темы в дидактических единицах |
|----------|-----------------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | ОПК - 6 ПК – 4 ПК - 7 | Раздел 1. Психология экстремальных ситуаций | Экстремальная ситуация и ее психологические аспекты. История изучения экстремальных ситуаций в России и за рубежом. Классификация экстремальных ситуаций. История и современный этап изучения критических ситуаций в психологии. Основная терминология. Понятие чрезвычайной ситуации, типы и классификация чрезвычайных ситуаций, стихийные бедствия, техногенные катастрофы, аварии, военные действия. Влияние ЧС на психику человека. Влияние условий жизнедеятельности на человека. Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях. Первичные психические состояния в чрезвычайных условиях. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний. |
| 2 | ОПК - 6 ПК – 4 ПК - 7 | Раздел 2. Психология критических ситуаций | Клинические последствия психотравм. Непосредственные, отсроченные и отдаленные реакции на стресс: общая классификация. Патологические и непатологические формы реагирования. Диагностические критерии, этиология и эпидемиология острой реакции на стресс, ПТСР и расстройств адаптации. Проблемы дифференциальной диагностики. Отдаленные переживания кризисных ситуаций как необратимые изменения личности после травматических событий. Особенности течения посттравматических стрессовых расстройств у детей и подростков, получивших |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>травмы в результате катастроф и несчастных случаев. Общая классификация методов и методик диагностики ПТСР. Специфические и неспецифические методы. Миссисипская шкала, Опросник травматического стресса И.О. Котенева, Шкала Л. Дерогатиса, Опросник М. Горовица и другие формализованные методики. Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой). Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей и подростков. Процедура проведения интервью. Установление психологического контакта с испытуемым. Беседа с ребенком о травматических событиях, которые случаются с детьми и снятие тревожности по поводу того, что несчастья случаются только с ним. Скрининг (получение более полных сведений о травматическом опыте ребенка). Измерение посттравматической симптоматики. Стадия завершения. устранение негативных эмоций, вызванных воспоминаниями о травматическом эпизоде. Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей. Методы исследования эмоционально-личностной сферы при ПТСР. РНЖ. Методика «Образ мира». Изучение сформированности образа Я и самооценки. Определение самооценки модифицированной методикой Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.</p> |
|--|--|--|--|

4.2 Названия тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

| № темы | Названия тем лекций дисциплины | Объем по семестрам |
|--------|--|--------------------|
| 1 | <p>Раздел 1. Тема 1 <i>Введение в психологию экстремальных ситуаций. Нормальные и экстремальные ситуации в жизни человека.</i></p> <p>Предмет, задачи, область применения психологии экстремальных ситуаций. Определение основных понятий (ситуация, экстремальная ситуация, оптимальные условия (обитания, деятельности), экстремальные условия и др.) и их анализ в контексте жизненного пути личности.</p> | 2 |

| | | |
|---|--|----------|
| 2 | <p>Раздел 2 Тема 2. Психические состояния людей в экстремальных ситуациях. Поведение людей в кризисных ситуациях.</p> <p>Характеристика экстремальных ситуаций. Субъекты экстремальных ситуаций. Классификация экстремальных ситуаций.</p> <p>Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. Понятие о поражающих факторах в кризисной (психотравмирующей) ситуации. Типы и виды кризисных состояний. Стадии развития кризисного состояния.</p> | 2 |
| 3 | <p>Раздел 3 Тема 3. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Особенности психологического вмешательства в экстремальных ситуациях.</p> <p>Травматический стресс. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Критерии диагностики ПТСР по МКБ. Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSMIV-</p> <p>Р. Общее представление о психосоматических реакциях. Психосоматический симптом как результат конверсии психической энергии.</p> | 2 |
| | Итого: | 6 |

4.3 Названия тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины

| № занятия | Названия тем практических занятий дисциплины | Объем по семестрам |
|-----------|---|--------------------|
| 1 | <p>Введение в психологию экстремальных ситуаций. Нормальные и экстремальные ситуации в жизни человека.</p> <p>Признаки обыденной жизненной ситуации. Характеристика и классификация трудных жизненных ситуаций. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к ситуации. Приспособление как стратегия адаптации.</p> <p>Оптимальные и экстремальные условия обитания. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении. Когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда.</p> | 2 |
| 2 | <p>Поведение людей в кризисных ситуациях. Психические состояния людей в экстремальных ситуациях.</p> <p>Психология стресса. Современные представления о стрессе, эустрессе, дистрессе, психологическом стрессе, травматическом стрессе. Типы стрессоров: повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), травматические стрессоры, хронические стрессоры. Роль личности в формировании стресса. Стрессовые реакции.</p> | 2 |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | <p>Психические состояния людей в экстремальных ситуациях.</p> <p>Формы поведения (пассивное, активное конструктивное, активное деструктивное. Эмоциональные реакции (тревога, страх, ужас) и их поведенческие последствия (паника, агрессия, апатия). Групповое и стихийное массовое поведение людей в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психология толпы. Методы профилактики и преодоления страха и панических реакций.</p> | 2 |
| 4 | <p>Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям. Травматический стресс и его последствия.</p> <p>Критерии адаптации. Стратегии совладания (копинг). Условия, снижающие защиту от стрессора (формирование иррациональных концептов).</p> <p>Ознакомление с опросником Совладание с трудными жизненными ситуациями. Психологические защиты. Психологическая устойчивость личности к воздействию экстремальных ситуаций. Психологическая устойчивость как сопротивляемость личности. Факторы психологической устойчивости. Ресурсы преодоления личностью травмирующих факторов экстремальных ситуаций. Расстройство адаптации. Виды и признаки дезадаптации.</p> | 2 |
| 5 | <p>Особенности психологической диагностики ПТСР и методы, направленные на обнаружения в анамнезе испытуемого травматического события.</p> <p>Диссоциации, травматический и посттравматический стресс. Теоретические модели ПТСР. Типы травматических ситуаций. Трансформация личности и ее поведенческие проявления у лиц, переживших психический (травматический) стресс. Основные диагностические клинко-психологические инструменты: Структурированное клиническое диагностическое интервью СКИД (Structured Clinical Interview for DSM SCID), Опросник травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire - LEQ), Шкала оценки интенсивности боевого опыта. Шкала оценки влияния травматического события ШОВТС (Impact of Event Scale-R IES-R), Миссисипская шкала МШ (военный и гражданский варианты), Опросник перитравматической диссоциации ОПД, Опросник травматического стресса ОТС, Краткая шкала тревоги, депрессии и ПТСР.</p> <p>Неспецифические методы диагностики ПТСР:</p> <p>Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Checklist ? SCL-90-R), Опросник депрессивности Бека (Beck Depression Inventory BDI), Шкала диссоциацииШД (Dissociative Experience Scale DES), Шкала тревоги Спилбергера.</p> | 2 |
| 6 | <p>Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности.</p> <p>Профессии, связанные с экстремальными ситуациями. Мотивы выбора профессии, связанной с экстремальными ситуациями. Ситуации витальной угрозы: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты, принятие реше-</p> | 2 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | ния, переживание свершившейся ситуации риска. Восприятие экстремальной и чрезвычайной ситуации специалистами и пострадавшими. Эмоциональные и поведенческие реакции. Сравнительный анализ. Психологическая готовность специалистов к действиям в экстремальных ситуациях. | |
| 7 | Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях. Особенности организации психологического обеспечения специалистов работающих в экстремальных ситуациях. Технология и методики профессионального психологического отбора. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях. Основные методы повышения психологической готовности и подготовленности к деятельности в экстремальных условиях. Признаки готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях. Ведущие психические и психофизиологические детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях. Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях. Психологическая подготовка, как система обучающих, в том числе тренинговых, психологических воздействий с учетом условий, превращающих ситуацию в экстремальную. Роль и место информационной, боевой и физической подготовки сотрудников экстремального профиля деятельности. Влияние материально-технического обеспечения на психологическую устойчивость сотрудников. Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях. | 2 |
| 8 | Специфика работы психолога в экстремальных ситуациях. Требования к психологу, оказывающему помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Этические аспекты в работе практического психолога с лицами, перенесшими травматический стресс. Работа с "травмой свидетеля" травмой, полученной в результате свидетельствования травматических событий. Понятие о вторичной травме. Профилактика эффекта психического "сгорания" психологов, работающих с травмированными пациентами. | 1 |
| 9 | <i>Зачетное занятие</i> | 1 |
| | Итого | 16 |

4.4 Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

| № п/п | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРС | Всего часов |
|-------|---|---|-------------|
| 1 | Современные представления о психологической сущности и последствиях экстремальных ситуаций. Формы поведения (пассивное, активное конструктивное, активное деструктивное. Эмо- | Подготовка к занятиям, решение ситуационных задач, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, подготовка к текущему и промежуточному контролю | 10 |

| | | | |
|---|---|---|-----------|
| | циональные реакции (тревога, страх, ужас) и их поведенческие последствия (паника, агрессия, апатия). Групповое и стихийное массовое поведение людей в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психология толпы. | | |
| 2 | Дезадаптивные психические состояния. Травматический стресс. Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям | Подготовка к занятиям, решение ситуационных задач, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, подготовка к текущему и промежуточному контролю | 20 |
| 3 | Принципы и методы работы психолога с экстремальными состояниями. Методы профилактики и преодоления страха и панических реакций. Диагностика посттравматического стрессового расстройства. Комплекс психометрических специализированных методик, направленных на измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР | Подготовка к занятиям, решение ситуационных задач, подготовка к тестированию, подготовка рефератов, подготовка к текущему и промежуточному контролю | 20 |
| | Итого | | 50 |

Темы дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися:

1. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий и технических катастроф.
2. Динамика работоспособности и типы адаптации человека в особо измененных условиях существования.
3. Устойчивость личности к экстремальным ситуациям. Внутренние и
4. внешние факторы устойчивости.
5. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.
6. Поведение толпы людей в социальных конфликтах: типы толпы, социально-психологические и формально-структурные характеристики толпы.
7. Психофизиологические составляющие стресса (общий адаптационный синдром). Травматический и накопленный стресс.
8. Тревога и страх человека в напряженных ситуациях. Классификация тревожных состояний.
9. Страхи и их классификация. Цикл страха. Техники противостояния страхам.
10. Проявления агрессивного поведения пассажиров и меры их предупреждения, устранения, особенности взаимоотношений с ними.
11. Психология поведения людей после устранения опасности для жизни,
12. Способы преодоления трудных ситуаций (внешне-предметные и внутренне-субъективные).
13. Способы обеспечения надежности профессиональной деятельности в напряженных и экстремальных ситуациях.
14. Формы и типы поведения человека в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС), их преимущества и недостатки.
15. Факторы, определяющие формы и типы поведения в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС).
16. Виды адаптационных реакций организма человека на напряженную ситуацию (НС), экстремальную ситуацию (ЭС).

17. Внешне-предметные и внутренне-субъективные способы преодоления трудных ситуаций.
18. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.
19. Понятие «экстремальная ситуация»: природа возникновения, психологические реакции человека
20. Понятие «кризис»: природа возникновения, психологические реакции человека
21. Переживание как процесс преодоления кризиса: сущность, типы Стадии кризиса
22. Типы жизненных кризисов Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни
23. Террор и терроризм. Сущность и точки зрения.
24. Базовые качества личности террориста.
25. Типы современного терроризма: националистический, религиозный, государственный, терроризм левых экстремистов, терроризм правых экстремистов.
26. Психологические реакции и поведение человека и групп людей в ЧС
27. Конструктивный выход из кризиса
28. Виды суицидального поведения
29. Демонстративный суицид сущность, особенности протекания
30. Истинный суицид: сущность, особенности протекания

5.Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

5.1 Примерный перечень вопросов и тем для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Психология экстремальных и критических ситуаций»:

1. Понятие кризиса, кризисной ситуации.
2. Кризисное состояние и его особенности.
3. Основные направления изучения кризисов в психологии.
4. Трудности формирования психологической теории кризисов.
5. Личностный кризис.
6. Основные фазы кризиса.
7. Причины хронизации кризиса.
8. Типология кризиса (Р. Ахмеров).
9. Типология кризиса (Г. Хэмбли).
10. Кризис утраты.
11. Травматические кризисы.
12. Кризис как состояние психологической нестабильности.
13. Кризис и личностная трансформация.
14. Кризис как адаптационный механизм.
15. Экзистенциальная психология о кризисе.
16. Темпоральная характеристика кризиса.
17. Смыслсложизнекнный кризис.
18. Одиночество и кризис.
19. Структурно-функциональная модель кризиса.
20. Социально-психологическая структура личности в стабильный и кризисный период.
21. Ролевые кризисы.
22. Кризис идентичности.
23. Кризис направленности.
24. Кризис как трудный период социализации.
25. Понятия: «десоциализация», «асоциализация», «ресоциализация».
26. Психологическая характеристика чрезвычайной ситуации.
27. Фрустрационная регрессия участников чрезвычайной ситуации.
28. Первичный Эго-стресс.

29. Нормативное и ненормативное прохождение кризиса.
30. Техники экстренной психологической помощи.
31. Особенности кризисного консультирования.
32. Принципы и этапы кризисного консультирования.
33. Дать определение понятиям "кризис", "кризисное состояние", "кризисная ситуация", "экстремальная ситуация", "чрезвычайная ситуация".
34. Дать определение понятию "экстремальная ситуация". Виды экстремальных ситуаций. Критерии различия между кризисными и экстремальными ситуациями.
35. Дать определение понятиям: "ресурсы", "вредоносная среда", "среда дефицита ресурсов".
36. Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное, бихевиоризм).
37. Психологические составляющие (проявления) личностного кризиса, стадии развития кризиса.
38. Охарактеризовать роль личностных и социальных факторов в генезе кризисных состояний.
39. Стресс и травматический стресс: дифференциация понятий. Психологические параметры травматического стресса.
40. Механизмы психологической адаптации к стрессу. Психические реакции в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций.
41. Кризисы и конфликты: межэтнические, межрелигиозные, дать краткую характеристику. Описать особенности кризиса национальной идентичности.
42. Описать закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций.
43. Особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных условиях.
44. Психологическая и физиологическая цена деятельности в экстремальных условиях.
45. Психологические отличия деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.
46. Организация системы психологического обеспечения деятельности лиц работающих в экстремальных условиях.
47. Дать описание понятий "психологическая пригодность", "психологическая готовность", "психологическая подготовленность к деятельности в экстремальных условиях".
48. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?
49. К каким стратегиям поведения прибегают люди, попав в экстремальную или трудную жизненную ситуацию? Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегии?
50. Разведите понятия "экстремальная ситуация" и "чрезвычайная ситуация".
51. Каковы объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в экстремальной ситуации?
52. Каковы параметры надежности деятельности специалиста в экстремальных условиях?
53. Соотношение понятий стресс и травматический стресс, экстремальная ситуация и экстремальные условия, травматические ситуации (события) и чрезвычайные ситуации
54. Диагностические критерии ПТСР
55. В чем различие острого стрессового и посттравматического стрессового расстройства?

56. Наиболее типичные психофизиологические и психические реакции, проявляющиеся в экстремальных ситуациях
57. Этиологические теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная и психосоциальная)
58. Особенности проявления ПТСР у детей
59. Специфика психодиагностики ПТСР
60. Комплекс психодиагностического инструментария диагностики ПТСР: русскоязычные версии и отечественные методики
61. Какие адаптированные и апробированные методики входят в комплекс психодиагностического инструментария диагностики ПТСР
62. Цели, задачи психотерапии пациентов с ПТСР. Последовательность целей и задач психотерапии в соответствии с фазами реакций пациента на травматическое событие. Особенности и основные трудности психотерапии ПТСР.
63. Превентивная психологическая стратегия психологического вмешательства при переживании травматических событий с целью профилактики постстрессовых состояний.
64. Основные направления, формы, методы и техники психологической помощи при ПТСР.

5.2 Примеры практических (ситуационных) задач для проведения итогового занятия по дисциплине:

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме решения кейс-заданий

Кейс 1

Описание случая: С., 58-летний руководитель мусоросжигательного комплекса, не успел вернуться с работы домой, как раздался телефонный звонок: в одном из двух больших бункеров для промежуточного хранения более чем тысячи кубических метров отходов произошла так называемая «детонация», взрыв горючего газа. Двое рабочих получили сильные ожоги. 20 минут спустя начальник уже на месте аварии: весь комплекс горит, два тяжело пострадавших готовы к транспортировке на вертолете в ближайшую больницу при университете. Вокруг хаос: отдельные рабочие поддаются панике и блуждают бесцельно туда-сюда. С. как руководитель реагирует адекватно: он немного думает и затем принимает единственно верное решение: созвать кризисный совет, поставить в известность полицию и средства массовой информации. Только к полуночи необходимые меры приняты, и С. едет домой, чтобы поспать несколько часов. В последующие дни С. не может проглотить ни кусочка еды и с трудом преодолевает себя, чтобы хотя бы немного пить; то и дело он непроизвольно представляет себе пожарище и двух пострадавших. Хотя он знает, что не причастен напрямую к произошедшему, он сильно винит себя, особенно после того как узнает, что один из двух пострадавших, молодой отец семейства, умер от ожогов. На работе он периодически чувствует себя полностью парализованным и не способным действовать. Когда несколько недель спустя во время отдыха в горах он видит приземляющийся вертолет, он обессиливает физически и плачет в течение нескольких часов. В результате у него развивается тяжелое нарушение сна, каждую ночь он просыпается в поту от кошмаров, в которых видит гиперреалистичные образы аварии. Вид места аварии пугает его так сильно, что он делает большой крюк, когда едет на работу. В офисе ему удается себя контролировать с большим трудом, на вопросы коллег он отвечает непривычно раздраженно и вспыльчиво. Незначительные трудности вызывают у него сильнейшую ярость и большое желание что-нибудь уничтожить. Он стыдится этих агрессивных выпадов, которые ему с трудом удается подавлять. Разговоры об аварии вызывают у него учащение сердцебиения, обильную потливость и дрожь, за последние несколько недель он потерял 5 килограмм веса. Спустя месяц после произошедшего, С. вынужден признать, что больше не может работать и нуждается в помощи специалистов. Он посещает психолога.

Во время первой встречи С. рассказал о происшествии: три года назад один из его лучших друзей умер от тяжелого заболевания. Он чувствовал большую поддержку со стороны сво-

ей супруги. Допросы полиции докучали ему, потому что из-за них он снова и снова вспоминал случившееся. Причина взрыва по-прежнему остается неизвестной. Он задает себе вопрос, виноваты ли в катастрофе люди или же это техническая неисправность. Будучи спортивным человеком, сейчас он перестал бегать. Он чувствовал себя обессиленным и лишенным энергии. Друзья, связывались с ним по телефону и сказали, что ему, конечно же, станет лучше, когда пройдет немного времени. Сейчас он погрузился в работу, хотя чувствует себя истощенным.

Вопросы.

1. Что Вам известно о травматической ситуации, а также о связанных с ней субъективных способах преодоления и объективных факторах ситуации?
2. Сделайте обоснованный прогноз развития посттравматического стресса у пострадавшего?
3. Какие меры вмешательства Вы предложите для психолога на основе сделанного прогноза развития посттравматического стресса у пострадавшего? Пожалуйста, кратко опишите Вашу стратегию?

Кейс 2

Описание случая: Актуальная ситуация: Клиентка Н. 26 лет, обратилась за психологической помощью. Причина обращения: за последние 9 лет она поправилась на 32 кг. И вес неуклонно растет. Она лежала в центре «Нарушения веса», за психологической помощью она не обращалась. Какие-либо попытки сбросить вес приводили только к повышению веса, но никак не к снижению. На первичном приеме клиентка была немного растерянной, сложно выражала свои мысли и не могла описать события девятилетней давности приведшие к росту веса. На 3 сессии клиентка Н. внезапно вспоминает, что 9 лет назад зверски убили ее старшую сестру, которую она обнаружила в ее квартире. Она легко переключалась на близкие события ее истории жизни, пытаясь шутить по поводу своего веса, что её никто не любит, при этом повышая голос и громко смеясь. Краткий анамнез: Мать клиентки Н., будучи ею беременной, ждала рождение мальчика. Но после рождения второй дочери она полностью переключилась на свою старшую дочь. Клиентка Н. рассказывала, что часто чувствовала себя нежеланной, и что её мать радовалась больше любым успехам своей старшей дочери, а на младшую дочь не обращала внимания, игнорируя ее, девочка часто чувствовала свою вину, что она какая-то не такая, какой хотела бы видеть ее мать. Также клиентка Н. отмечает, что испытывала злость на мать. Это двоякость чувств: злость и вина всегда ей мешали, выстраивать ровные отношения с матерью. После гибели старшей дочери, мать полностью обвинила клиентку Н. в ее смерти, т.к. один из убийц был знакомый клиентки Н., которому, по версии следствия, сестра и открыла дверь. Первой, кто обнаружил изуродованный труп своей сестры, была сама клиентка Н. (ей было 16 лет). Похороны она не помнила, но осталась четкое представление, что она должна быть похоронена, а не сестра. Она вспомнила, что в течение 9 лет в их доме было запрещено матерью говорить о том, что нет в живых старшей дочери. Сестра была очень полной девочкой. Комната старшей сестры оставалась такой же как при ее жизни, в ней каждый месяц делалась уборка. На протяжении всех лет она чувствовала глубокое чувство вины перед погибшей сестрой.

Вопросы

1. Что Вам известно о травматической ситуации, а также о связанных с ней субъективных способах преодоления и объективных факторах ситуации?
2. Сделайте обоснованный прогноз развития посттравматического стресса у пострадавшей?
3. Какие меры вмешательства Вы предложите для психолога на основе сделанного прогноза развития посттравматического стресса у пострадавшей? Пожалуйста, кратко опишите Вашу стратегию?

Кейс 3

Описание случая: Со слов К. ее муж умер в день тринадцатилетия сына. После похорон сын стал очень замкнутым, хотя до этого события он делился с ней своими мыслями и впечатлениями. Замкнутый и неразговорчивый он везде: и дома, и в школе, в окружении друзей. Такое

впечатление, что он перестал интересоваться даже тем, что до этих трагических событий его увлекало. Что сделать, чтобы он стал таким, каким был?

Вопросы

1. Какую дополнительную информацию вы бы хотели получить от матери?
2. Как вы думаете, что происходит с мальчиком и с чем это связано?
3. Что бы вы рекомендовали в подобной ситуации маме?
4. Опишите работу психолога с мальчиком.

Кейс 4

Описание случая: Измученная женщина пришла к психологу. Ее интересовал вопрос, как вести себя со своей 60-летней мамой, которой месяц назад поставили диагноз: рак. Врачи за месяц пребывания женщины в больнице расписались в собственном бессилии и на днях выписывают ее домой. Клиентка считает, что мама, женщина мужественная, прожившая тяжелую жизнь, но она еще не знает о действительных масштабах своей болезни. Клиентку волнуют вопросы: Что говорить, как вести себя с ней. Откуда черпать силы перед лицом такого несчастья?

Вопросы

1. Какую дополнительную информацию вы бы хотели получить от клиентки?
2. О чем бы вы разговаривали с клиенткой?
3. На что вам необходимо ее сориентировать?

Шкала оценивания кейса - задания

8-10 баллов - кейс-задание выполнено полностью, слушатель приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему и причины их возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию. При устной презентации уверенно и быстро отвечает на заданные вопросы, выступление сопровождается приемами визуализации. В случае письменного отчета-презентации по выполнению кейс-задания сделан структурированный и детализированный анализ кейса, представлены возможные варианты решения, четко аргументировано обоснован окончательный выбор одного из альтернативных решений;

5-7 баллов – кейс-задание выполнено полностью, слушатель не приводит полную

четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены. При устной презентации на дополнительные вопросы выступающий отвечает с некоторым затруднением, подготовленная устная презентация выполненного кейс-задания не очень структурирована. При письменном отчете-презентации по выполнению кейс-задания сделан не полный анализ кейса, без учета ряда фактов, выявлены не все возможные проблемы, для решения могла быть выбрана второстепенная, а не главная проблема, затруднена четкая аргументация окончательного выбора одного из альтернативных решений;

2-5 баллов – кейс-задание выполнено более чем на 2/3, слушатель расплывчато

раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения. Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует. При устной презентации на вопросы отвечает с трудом или не отвечает совсем. Подготовленная презентация выполненного кейс-задания не структурирована. В случае письменной презентации по выполнению кейс-задания не сделан детальный анализ кейса, далеко не все факты учтены, для решения выбрана второстепенная, а не главная проблема, отсутствует четкая аргументация окончательного выбора решения.

0-1 балл - кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса, изложение устное или письменное не структурировано. Если решение и обозначено в выступлении или отчете-презентации, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине

1. Транзиторное расстройство значительной тяжести, которое развивается у лиц без видимого психического расстройства в ответ на исключительный физический и психологический стресс и которое обычно проходит в течение часов или дней – это

- а) кризисное состояние;
- б) острая стрессовая реакция;
- в) расстройство адаптации;
- г) психический шок.

2. К факторам риска возникновения посттравматического стрессового расстройства относятся:

- а) сила и длительность травмирующего фактора;
- б) недостаточная поддержка близких;
- в) злоупотребление алкоголем;
- г) наличие в биографии ситуаций, связанных с угрозой здоровью и жизни, как своей, так и близких людей;
- д) все ответы правильны

3. В классификации, предложенной С.Л. Соловьевой, депривация относится к экстремальным состояниям:

- а) физиологического уровня;
- б) социально-психологического уровня;
- в) психологического уровня;
- г) экстремальные состояния психофизиологического уровня.

4. Вставьте пропущенные слова: ПТСР – это _____ реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

- а) психотическая дезадаптивная;
- б) непсихотическая отсроченная;
- в) невротическая кратковременная;
- д) долговременная адаптивная.

5. Повторное переживание психотравмирующих событий, избегание стимулов, напоминающих о психотравме, повышенная возбудимость – это симптомы:

- а) посттравматического стрессового расстройства;
- б) психического заболевания;
- в) переутомления;
- г) перевозбуждения;
- д) острой реакции на стресс;
- е) аффективно-шоковой реакции.

Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачёта

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре (или в иной другой форме), в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило на последнем занятии.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России с изменениями и дополнениями (при наличии).

7. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Психология экстремальных и критических ситуаций» складывается из контактной работы, включающей занятия лекционного типа (лекции) и практические занятия (коллоквиумы и итоговое занятие), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для подготовки к занятиям лекционного типа (лекциям) обучающийся должен:

- внимательно прочитать материал предыдущей лекции;
- ознакомиться с учебным материалом по учебнику, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам с темой прочитанной лекции;
- внести дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- записать возможные вопросы, которые следует задать преподавателю по материалу изученной лекции.

Для подготовки к практическим занятиям обучающийся должен:

- внимательно изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться к выступлению на заданную тему;
- выполнить письменную работу;
- подготовить доклад, презентацию.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- работы с учебной, учебно-методической и научной литературой, электронными образовательными ресурсами (например, просмотр видеолекций или учебных фильмов), конспектами обучающегося: чтение, изучение, анализ, сбор и обобщение информации;
- решения задач, выполнения письменных заданий и упражнений;
- подготовки (разработки) альбомов, схем, таблиц, слайдов, выполнения иных практических заданий;
- подготовки тематических сообщений и выступлений.

Для подготовки к текущему тематическому контролю, обучающемуся следует изучить учебный материал по теме занятия или отдельным значимым учебным вопросам, по которым будет осуществляться опрос.

Для подготовки к текущему рубежному (модульному) контролю и итоговому контролю, обучающемуся следует изучить учебный материал по наиболее значимым темам и (или) разделам дисциплины в семестре.

Промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине «Психология кризисных состояний» проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Гонсалес, Л. Остаться в живых: психология поведения в экстремальных ситуациях. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 336 с.
2. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD):
3. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний:
4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 303 с.
5. персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 213 с.
6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СПбГУ, 2016. — 445 с.
7. Психология экстремальных профессий : материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Архангельск, 18–19 декабря 2014 г.): сборник статей
8. Рогачева, Т.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учеб. пособие. [Электронный ресурс] / Т.В. Рогачева, Г.В. Залевский, Т.Е. Левицкая. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2015. — 276 с.
9. Смирнов В. Н., Петухов Е. В. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2015
10. Учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 644 с.
11. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 212 с.

8.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с.
2. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. М. : Издательство Юрайт, 2017. — 192 с.
3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии)

Автоматизированная образовательная среда университета.

Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе университета.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Office Standard/ Professional Plus 2010 with SP1, дог. № 65164326 от 08.05.2015 (32 шт.), АО «СофтЛайн Трейд», срок действия лицензии: бессрочно;

Kaspersky Endpoint Security 10, дог. № 246-M3-19 (32 шт.) (Касперский), срок действия лицензии: 27.02.2019-21.03.2021;

Справочно-правовая система «Консультант плюс» сетевая версия», дог. № 093-0А- 19, (18 шт.), срок действия лицензии: 16.04.2019 – 16.04.2020;

Adobe Reader, [get/adobe.com/ru/reader/otherversions](http://get.adobe.com/ru/reader/otherversions), (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.

Учебные аудитории, расположенные в помещениях Университета.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).

Наборы мультимедийных наглядных материалов по различным разделам учебной дисциплины.

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости).

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.