

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии  
Кафедра психологии и конфликтологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Скляр П. П.  
« 22 » \_\_\_\_\_ 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ КАТАСТРОФ»

По направлению подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль: «Психология профессиональной деятельности»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология катастроф» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – \_\_\_ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология катастроф» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2014 года № 946.

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель кафедры психологии и конфликтологии  
Бережная Н. А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии и конфликтологии «18» 04 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой психологии и конфликтологии  Скляр П. П.

Переутверждена: «  »    20   г., протокол №   

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «20» 04 2023 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии института философии  Пидченко С. А.

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – является ознакомление с психологией катастроф, основами экстремальной психологии: основными категориями, базовыми принципами и методами работы психолога в экстремальной ситуации. Курс предполагает практическое знакомство студентов с основными направлениями развития и динамикой экстремальных состояний, методами психологической помощи субъектам экстремальных ситуаций.

**Задачи:**

ознакомление студентов с теоретическими и практическими знаниями, относящимися к сфере компетенций психологии катастроф, с базовыми понятиями экстремальной психологии;

формирование практических навыков на основе технологий профессиональных деятельности психолога в экстремальных условиях;

овладение методами и диагностическими методиками помощи пострадавшим;

формирование у студентов навыков владения профессиональной лексикой;

развитие умения применять полученные в рамках курса знания в научно-исследовательской, образовательной, культурно-просветительской, практической деятельности;

стимулирование студентов к самостоятельной деятельности по освоению данной дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Психология катастроф» относится к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 образовательной программы направления подготовки 37.03.01 Психология профиля подготовки «Психология». Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**знания** включающие:

сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; психологические особенности субъектов экстремальных ситуаций, катастроф, в том числе специалистов, жертв, пострадавших, очевидцев (свидетелей), наблюдателей, телезрителей; специфику восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами чрезвычайных ситуаций; методы оказания экстренной психологической помощи;

**умения:**

устанавливать контакт с субъектами катастроф и других экстремальных ситуаций в условиях чрезвычайной ситуации, подбирать нейропсихологические пробы с целью диагностики возможных нарушений, определяя индивидуальное состояние субъекта катастрофы или экстремальной ситуации;

**навыки:**

разного рода методами и формами оказания экстренной психологической помощи при острых реакциях на стресс; навыками обучения методам самопомощи в чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Психология личности», «Социальная психология», «Этические основы деятельности психолога», «Общая психология» и служит основой для прохождения преддипломной практики и написания выпускной квалификационной работы.

**2. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

| Код и наименование компетенции   | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)  | Перечень планируемых результатов   |
|--|--|--|
| ОПК-4<br>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация) | Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.<br>ОПК-4.1 Знает основные причины психологических проблем, формы, критерии и факторы эффективности психологической помощи, принципы проведения различных видов психологического консультирования и тренингов; | Знает: сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; психологические особенности субъектов экстремальных ситуаций, катастроф, в том числе специалистов, жертв, пострадавших, очевидцев (свидетелей), наблюдателей, телезрителей; специфику восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами чрезвычайных ситуаций; методы оказания экстренной психологической помощи.<br><br>Умеет: устанавливать контакт с субъектами катастроф и других экстремальных ситуаций в условиях чрезвычайной ситуации, подбирать нейропсихологические пробы с целью диагностики возможных нарушений, определяя индивидуальное состояние субъекта катастрофы или экстремальной ситуации. |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>этапы, методики и техники психологического консультирования и тренингов, специфику психологической помощи с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов; специфику психологического развития, коррекции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;</p> <p>ОПК-4.2 Умеет диагностировать индивидуальные особенности, состояния и отношения клиентов, выявлять их запросы, анализировать проблемы и возможности, оценивать результаты и эффективность психологической помощи; устанавливать контакт с клиентами, предупреждать и разрешать конфликты, выбирать и использовать различные техники психологического консультирования и тренингов; контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи; разрабатывать психологические рекомендации, готовить и проводить индивидуальные и групповые консультации и тренинги, развивающие, коррекционные и реабилитационные программы для отдельных лиц, групп населения или организаций</p> <p>ОПК-4.3 Владеет основными формами и методами психологической помощи для выявления и решения проблем отдельных лиц, групп населения или организаций, имеет навыки индивидуального и группового психологического консультирования и тренингов</p> | <p>Владеет:разного рода методами и формами оказания экстренной психологической помощи при острых реакциях на стресс; навыками обучения методам самопомощи в чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.</p> |
|--|--|---|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов (зач. ед.)    |                             |
|---|---------------------------|-----------------------------|
|   | Очная форма               | Очно-заочная форма          |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>108</b><br>(3 зач. ед) | <b>108</b><br>(3 зач. ед)   |
| <b>Обязательная контактная работа (всего)</b>   | <b>58</b>                 | <b>68</b>                   |
| <b>в том числе:</b>   |                           |                             |
| Лекции  | 28                        | 34                          |
| Семинарские занятия   |                           |                             |
| Практические занятия  | 28                        | 34                          |
| Лабораторные работы   | -                         |                             |
| Курсовая работа (курсовой проект)   |                           |                             |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса<br>(расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.) | -                         |                             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>  | <b>16</b>                 | <b>4</b>                    |
| Форма аттестации  | Экзамен в VII семестре    | Экзамен в IX Семестре (36ч) |

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в психологию катастроф. Прикладная отрасль науки современного общества – психология катастроф. Понятие экстремальной ситуации. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.

Тема 2. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.

Тема 3. Типология экстремальных ситуаций. Варианты классификации экстремальных ситуаций. Ограничения типологии экстремальных ситуаций, основанной на типологии чрезвычайных ситуаций. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.

Тема 3. Психогенные реакции катастроф. Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации. Влияние экстремальной ситуации на спасателей. Травматические стрессовые

расстройства катастроф. Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях. Алгоритм работы психолога при катастрофе. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС. Экстремальные ситуации мирного времени. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика

Тема 5. Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация. П.И. Сидоров и др.).

Тема 6. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника. Понятие и виды страха. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину). Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Динамика развития экстремальных состояний.

Тема 7. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса.

Тема 8. Эмоциональные субсиндромы стресса. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

Тема 9. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию». Основные признаки острого стрессового расстройства: непродолжительность (от нескольких часов до нескольких суток); наличие тревоги, гнева, страха, гиперактивности, апатии; наличие непосредственной связи между травматическим событием и симптомом. Этапы развития ОСР: неопределенность и шок; субъективно облегчение и конструктивное приспособление к ситуации; утяжеление состояния; примирение со сложившейся ситуацией (в идеале – принятие ситуации и конструктивная проработка травматического опыта). Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в

экстремальной ситуации. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.

Тема 10. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство». Теоретические модели ПТСР. Причины развития травматического стресса. Факторы и группы риска развития ПТСР. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства. Формы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.

Тема 11. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания. Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Горе как следствие утраты. Типология утрат. 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. «Работа горя»: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горюющему.

Тема 12. Методы оказания экстренной психологической помощи. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Помощь при страхе. Помощь тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гнев, злости, агрессии. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

Тема 13. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

Тема 14. Психологические аспекты терроризма. Типология терроризма. Жертвы террора. Типология личности преступника. Переговоры с террористами. Экономическая база терроризма. Ядерный терроризм. Психический терроризм и манипулирование личностью.

### 4.3. Лекции

| № п/п | Название темы | Объем часов |                    |
|-------|---------------|-------------|--------------------|
|       |               | Очная форма | Очно-заочная форма |

|     |   |    |    |
|-----|---|----|----|
| 1.  | Введение в психологию катастроф.  | 2  | 2  |
| 2.  | Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. | 2  | 2  |
| 3.  | Психогенные реакции катастроф.  | 2  | 2  |
| 4.  | Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС.                        | 2  | 2  |
| 5.  | Понятие экстремального состояния.   | 2  | 2  |
| 6.  | Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.                      | 2  | 2  |
| 7.  | Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.   | 2  | 2  |
| 8.  | Эмоциональные субсиндромы стресса.  | 2  | 2  |
| 9.  | Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.   | 2  | 2  |
| 10. | Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.   | 2  | 2  |
| 11. | Горе как особое психофизиологическое состояние.   | 2  | 2  |
| 12. | Методы оказания экстренной психологической помощи.  | 2  | 8  |
| 13. | Самопомощь при острых реакциях на стресс.   | 2  | 2  |
| 14. | Психологические аспекты терроризма.   | 2  | 2  |
|     | <b>Всего</b>  | 28 | 34 |

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Название темы   | Объем часов |                    |
|-------|---|-------------|--------------------|
|       |   | Очная форма | Очно-заочная форма |
| 1.    | Введение в психологию катастроф.  | 2           | 2                  |
| 2.    | Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. | 2           | 2                  |
| 3.    | Психогенные реакции катастроф.  | 2           | 2                  |
| 4.    | Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС.                        | 2           | 2                  |
| 5.    | Понятие экстремального состояния.   | 2           | 2                  |
| 6.    | Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.                      | 2           | 2                  |
| 7.    | Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.   | 2           | 2                  |
| 8.    | Эмоциональные субсиндромы стресса.  | 2           | 2                  |
| 9.    | Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.   | 2           | 2                  |
| 10.   | Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.   | 2           | 2                  |

|     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 11. | Горе как особое психофизиологическое состояние.    | 2  | 2  |
| 12. | Методы оказания экстренной психологической помощи. | 2  | 8  |
| 13. | Самопомощь при острых реакциях на стресс.          | 2  | 2  |
| 14. | Психологические аспекты терроризма.                |    | 2  |
|     | <b>Всего</b>                                       | 28 | 34 |

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Название темы   | Вид СРС  | Объем часов |                    |
|-------|---|--|-------------|--------------------|
|       |   |  | Очная форма | Очно-заочная форма |
| 1.    | Экстремальная психология как область науки и практики. Психология катастроф.  | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1           |                    |
| 2.    | Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1           |                    |
| 3.    | Типология экстремальных ситуаций. Варианты классификации экстремальных ситуаций.                                    | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1           |                    |
| 4.    | Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС.                        | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1           |                    |
| 5.    | Понятие экстремального состояния.   | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1           |                    |
| 6.    | Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.                      | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний,                   | 1           |                    |

|     |   |  |    |   |
|-----|---|--|----|---|
|     |   | умений и навыков.  |    |   |
| 7.  | Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.                   | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1  |   |
| 8.  | Эмоциональные субсиндромы стресса.  | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1  |   |
| 9.  | Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.             | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1  | 1 |
| 10. | Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1  | 1 |
| 11. | Горе как особое психофизиологическое состояние.                             | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1  | 1 |
| 12. | Методы оказания экстренной психологической помощи.                          | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 1  | 1 |
| 13. | Самопомощь при острых реакциях на стресс.                                   | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 2  |   |
| 14. | Психологические аспекты терроризма.   | Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний, умений и навыков. | 2  |   |
|     | <b>Всего</b>  |  | 16 | 4 |

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Психология катастроф» не предполагаются учебным планом.**

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537068> (дата обращения: 01.04.2024).

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф: Учебник для вузов / П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк / под ред. П.И. Сидорова. — Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007.

### **б) дополнительная литература:**

1. Решетников, М. М. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей : монография / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 336 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-05663-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540208> (дата обращения: 01.04.2024).

2. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 7. Психология войны / М. М. Решетников. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13588-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543677> (дата обращения: 01.04.2024).

### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
<http://минобрнауки.пф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки –  
<http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов  
высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным  
ресурсам» – <http://window.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов –  
<http://fcior.edu.ru>

Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» – <https://www.biblio-online.ru/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –  
<https://www.studmed.ru>

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

### **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Психология катастроф» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

| <b>Функциональное назначение</b> | <b>Бесплатное программное обеспечение</b> | <b>Ссылки</b>  |
|----------------------------------|---|--|
| Офисный пакет                    | Libre Office 6.3.1                        | <a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a> |
| Операционная система             | UBUNTU 19.04                              | <a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>                             |
| Браузер                          | Firefox Mozilla                           | <a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>  |
| Браузер                          | Opera                                     | <a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>  |
| Почтовый клиент                  | Mozilla Thunderbird                       | <a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>  |

|                      |                                       |   |
|----------------------|---------------------------------------|---|
| Файл-менеджер        | Far Manager                           | <a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>   |
| Архиватор            | 7Zip                                  | <a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>   |
| Графический редактор | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | <a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a> |
| Редактор PDF         | PDFCreator                            | <a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>   |
| Аудиоплеер           | VLC                                   | <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>   |

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Психология катастроф»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля) или практики

| № п/п | Код контролируемой компетенции  | Формулировка контролируемой компетенции  | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)  | Контролируемые темы учебной дисциплины, практики   | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|---|--|--|--|---------------------------------------|
| 1     | ОПК-4 Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация) | Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями и здоровья и при организации инклюзивного образования. | ОПК-4.1 Знает основные причины психологических проблем, формы, критерии и факторы эффективности психологической помощи, принципы проведения различных видов психологического консультирования и тренингов; этапы, методики и техники психологического консультирования и тренингов, специфику психологической помощи с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов; специфику психологического развития, коррекции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; | Тема 1. Введение в психологию катастроф.<br>Тема 2. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители.<br>Тема 3. Психогенные реакции катастроф.<br>Тема 4. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС.<br>Тема 5. Понятие экстремального состояния.<br>Тема 6. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.<br>Тема 11. Горе как особое психофизиологическое состояние. | VII                                   |
|       |   |  | ОПК-4.2 Умеет диагностировать индивидуальные особенности, состояния и отношения клиентов, выявлять их запросы,   | Тема 7. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.<br>Тема 8. Эмоциональные   |                                       |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  | анализировать проблемы и возможности, оценивать результаты и эффективность психологической помощи; устанавливать контакт с клиентами, предупреждать и разрешать конфликты, выбирать и использовать различные техники психологического консультирования и тренингов; контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи; разрабатывать психологические рекомендации, готовить и проводить индивидуальные и групповые консультации и тренинги, развивающие, коррекционные и реабилитационные программы для отдельных лиц, групп населения или организаций | субсиндромы стресса.<br>Тема 9. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.<br>Тема 10. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. |  |
|  |  |  | ОПК-4.3 Владеет основными формами и методами психологической помощи для выявления и решения проблем отдельных лиц, групп населения или организаций, имеет навыки индивидуального и группового психологического консультирования и тренингов  | Тема 12. Методы оказания экстренной психологической помощи.<br>Тема 13. Самопомощь при острых реакциях на стресс.<br>Тема 14. Психологические аспекты терроризма.                       |  |

### **Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

| № п/п | Код контролируемой компетенции   | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)  | Перечень планируемых результатов  | Контролируемые темы учебной дисциплины, практики   | Наименование оценочного средства  |
|-------|--|--|---|--|---|
| 1     | ОПК-4<br>Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам | ОПК-4.1 Знает основные причины психологических проблем, формы, критерии и факторы эффективности психологической помощи, принципы проведения различных видов психологического консультирования и тренингов; этапы, методики и техники психологического консультирования и тренингов, специфику психологической помощи с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов; специфику психологического развития, коррекции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; | Знает: сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; психологические особенности субъектов экстремальных ситуаций, катастроф, в том числе специалистов, жертв, пострадавших, очевидцев | Тема 1.<br>Тема 2.<br>Тема 3.<br>Тема 4.<br>Тема 5.<br>Тема 6.<br>Тема 11.<br>Тема 12.<br>Тема 14. | Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений); контрольные работы; творческие задания; темы рефератов, кейс-задания. |

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  | с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. |   | (свидетелей), наблюдателей, телезрителей; специфику восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами чрезвычайных ситуаций; методы оказания экстренной психологической помощи.  |   |  |
|  |  | ОПК-4.2 Умеет диагностировать индивидуальные особенности, состояния и отношения клиентов, выявлять их запросы, анализировать проблемы и возможности, оценивать результаты и эффективность психологической помощи; устанавливать контакт с клиентами, предупреждать и разрешать конфликты, выбирать и использовать различные техники психологического консультирования и тренингов; контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи; разрабатывать психологические рекомендации, готовить и проводить индивидуальные и групповые консультации и тренинги, развивающие, коррекционные и реабилитационные программы для отдельных лиц, групп населения или организаций | Умеет: устанавливать контакт с субъектами катастроф и других экстремальных ситуаций в условиях чрезвычайной ситуации, подбирать нейропсихологические пробы с целью диагностики возможных нарушений определяя индивидуальное состояние субъекта катастрофы или экстремальной ситуации. | Тема 7.<br>Тема 8.<br>Тема 9.<br>Тема 10. |  |
|  |  | ОПК-4.3 Владеет основными формами и методами психологической помощи для выявления и решения проблем отдельных лиц, групп населения или организаций, имеет навыки индивидуального и группового психологического консультирования и тренингов   | .Владеет:разного рода методами и формами оказания экстренной психологической помощи при острых реакциях на стресс; навыками обучения методам самопомощи в чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.                     | Тема 12.<br>Тема 13.                      |  |

## Оценочные средства по дисциплине «Психология катастроф»

### Вопросы для обсуждения на практических и семинарских занятиях (в виде докладов и сообщений)

#### Тема 1. Введение в психологию психологии катастроф

1. Прикладная отрасль науки современного общества – психология катастроф. Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека.
2. Организация и принципы оказания медицинской и психологической помощи в чрезвычайной ситуации.
3. Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях
4. Характеристика экстремальных психических состояний. Первичные психические состояния при катастрофе.
5. Страх. Аффект. Паника.
6. Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях.
7. Предрасполагающие факторы стресса. Депривация. Кризис.
8. Психическая травма. Категории стресса. Фрустрация. Конфликт.
9. Психогенные реакции катастроф
10. Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации. Влияние экстремальной ситуации на спасателей.
11. Травматические стрессовые расстройства катастроф.
12. Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях.
13. Алгоритм работы психолога при катастрофе.
14. Психологические аспекты терроризма
15. Типология терроризма.
16. Жертвы террора.
17. Типология личности преступника.
18. Переговоры с террористами.
19. Экономическая база терроризма. Ядерный терроризм.
20. Психический терроризм и манипулирование личностью..
21. Влияние катастроф на индивидуальные особенности организма
22. Механизмы адаптации. Стратегии поведения и коммуникации в преодолении трудных жизненных ситуаций. Защитные механизмы личности.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад, сообщение»

| Шкала оценивания | Критерий оценивания |
|------------------|---------------------|
|------------------|---------------------|

|                   |   |
|-------------------|---|
| (интервал баллов) |   |
| 5                 | Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.) |
| 4                 | Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)                                    |
| 3                 | Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)                       |
| 2                 | Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)  |

### **Вопросы к контрольным работам**

1. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.

2. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека. Технологии помощи различным группам субъектов.

3. Типология экстремальных ситуаций. Варианты классификации экстремальных ситуаций. Ограничения типологии экстремальных ситуаций, основанной на типологии чрезвычайных ситуаций. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.

4. Психогенные реакции катастроф. Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации. Влияние экстремальной ситуации на спасателей. Травматические стрессовые расстройства катастроф. Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях.

5. Алгоритм работы психолога при катастрофе. Специфика восприятия природных и техногенных чрезвычайных ситуаций различными субъектами ЧС. Экстремальные ситуации мирного времени.

6. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика

Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Подходы к выделению экстремальных психических состояний (К. Изард, С.Л. Соловьева. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация. П.И. Сидоров и др.).

7. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника. Понятие и виды страха. Страх в контексте тревожного ряда (по Ф.Б. Березину). Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.

8. Стресс, фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Динамика развития экстремальных состояний. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Эверли, и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса.

9. Кризис, психотравма и депривация как факторы развития стрессовых состояний. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.

Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

Тема 9. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

10. Методы оказания экстренной психологической помощи. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания   |
|---------------------------------------|---|
| 5                                     | Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)     |
| 4                                     | Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)      |
| 3                                     | Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)       |
| 2                                     | Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%) |

## Творческие задания

Запишите видеоролик, который будет содержать 2-3 метода самопомощи при проявлении острых стрессовых реакций

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания   |
|------------------------------------|---|
| 5                                  | Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.                           |
| 4                                  | Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ. |
| 3                                  | Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.   |
| 2                                  | Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)  |

### Темы рефератов

1. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний
2. Оказание первой помощи после психогенного воздействия.
3. Методы психофизиологической регуляции.
4. «Методика психофизиологического восстановления»
5. Медитация.
6. Аутогенная тренировка.
7. Техники успокоения.
8. Идеомоторная тренировка.
9. Управление ритмом дыхания.
10. Массаж и акупрессура.
11. Арома-фитоэргономика.
12. Музыкальное кондиционирование.
13. Термовосстановительные процедуры.
14. Психологические методы. Техники и упражнения.
15. Методика формирования перспективной жизненной стратегии (ПЖС).
16. Методика групповых занятий по регуляции психических состояний Джанет Рейнуотер.
17. Тренинг поведения в экстремальных ситуациях.

18. Комплекс психодиагностических методик для исследования разных субъектов психологии катастроф.
19. Тест «Способность действовать в напряженных обстоятельствах».
20. Групповая консультация.
21. Индивидуальная консультация.
22. Групповой тренинг.
23. Индивидуальный тренинг.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания  |
|---------------------------------------|--|
| 5                                     | Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ. |
| 4                                     | Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.  |
| 3                                     | Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.   |
| 2                                     | Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)   |

#### Кейс-задание:

Найдите среди своих друзей человека, тяжело переживающего состояние стресса. Подберите диагностические методы и проведите исследование. Выявите основные мишени реабилитации. Составьте алгоритм взаимодействия. Проведите индивидуальную консультацию. Определите наиболее приемлемую для него технологию помощи.

Опишите все этапы вашей психологической помощи и составьте отчет, проанализировав результаты своей деятельности. Приложите результаты диагностического исследования.

## **Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «кейс-задания»**

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания  |
|---------------------------------------|--|
| 5                                     | обучающийся демонстрирует аналитические навыки, вычленяет причинно-следственные связи, логически мыслит, высказывает собственную позицию и умеет ее аргументировать, проявляет творческий подход, делает выводы. |
| 4                                     | обучающийся логически мыслит, способен анализировать научный текст, высказывает собственную позицию и умеет ее аргументировать, делает выводы.   |
| 3                                     | обучающийся демонстрирует навыки работы с текстом, понимает суть проблемы, знаком с именами известных ученых.  |
| 2                                     | обучающийся не умеет анализировать текст, не понимает суть проблемы, не знаком с именами известных ученых.   |
| 1                                     | студент отказывается выполнять кейс-задание.   |

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)**

#### **Теоретические вопросы**

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

16. Динамика развития экстремальных состояний.
17. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний: понятие, виды, динамика.
18. Теории стресса.
19. Факторы развития стресса (сравнение различных подходов).
20. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
21. Копинг-поведение и защитные механизмы как формы совладания со стрессом.
22. Понятие и основные признаки острого стрессового расстройства.
23. Динамика развития ОСР.
24. Причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
25. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Теоретические модели ПТСР.
26. Факторы и группы риска развития ПТСР. Формы ПТСР.
27. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
28. Диагностические критерии ПТСР.
29. Горе и горевание. Теории горя.
30. Горе как следствие утраты. Типология утрат.
31. Факторы, влияющие на процесс горевания.
32. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.
33. Стадии горевания (различные подходы).
34. Психологическая помощь горюющему.
35. Формы экстренной психологической помощи при остром стрессовом расстройстве.
36. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (экзамен)

| Шкала оценивания | Характеристика знания предмета и ответов  |
|------------------|---|
| «Отлично»        | Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. |
| «Хорошо»         | Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.                                      |
| «Удовлетворит»   | Студент знает только основной программный материал,   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| ельно»                | допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.   |
| «Неудовлетворительно» | Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы |

### Лист изменений и дополнений

| №<br>п/п | Виды дополнений и<br>изменений | Дата и номер протокола<br>заседания кафедры<br>(кафедр), на котором<br>были рассмотрены и<br>одобренны изменения и<br>дополнения | Подпись (с<br>расшифровкой)<br>заведующего кафедрой<br>(заведующих кафедрами) |
|----------|--------------------------------|--|---|
|          |                                |  |   |
|          |                                |  |   |
|          |                                |  |   |
|          |                                |  |   |