

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол № 9 от 24.04.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,**

**Б1.В.ДЭ.03.01 ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

---

*(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)*

**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Психологическое консультирование**

---

*(наименование образовательной программы)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2026 г.

Волгоград, 2026 г.

**Автор-составитель РПД:**

Хрипунова С.В., канд. филос. наук, доцент, заведующий кафедрой социологии, общей и юридической психологии

---

*(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)*

**Заведующий кафедрой:**

Хрипунова С.В., канд. филос. наук, доцент, заведующий кафедрой социологии, общей и юридической психологии

---

*(ФИО, ученая степень, ученое звание, должность, наименование кафедры)*

Рабочая программа дисциплины *Б1.В.ДЭ.03.01 «Экстремальная психология»* одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии.

протокол № 9 от «24» апреля 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной  
программы**

Дисциплина *Б1.В.ДЭ.03.01 «Экстремальная психология»* обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

<b>ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**</b>	<b>Код компетенции **</b>	<b>Наименован ие Компетенции **</b>	<b>Код индикатора достижения компетенций **</b>	<b>Наименование индикатора достижения компетенций **</b>	<b>Образовател ьный результат **</b>
	ПКс-5	Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	ПКс-5.2	Способен проводить психокоррекционную работу в соответствии результатами анализа причин и механизмов отклонений в психическом развитии	Знает нормы психического развития. соответствующе возрастным и половым нормам Умеет применять методы дифференциальной диагностики для определения типа отклонений. Владеет навыками анализа описываемых клиентом феноменов

--	--	--	--	--	--

\* Дисциплина может формировать компетенцию полностью или частично.

\*\* Должно соответствовать Приложению 1 к образовательной программе

## **2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина *Б1.В.ДЭ.03.01 «Экстремальная психология»* принадлежит к блоку дисциплины по выбору. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 з.е.).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 46 часов (лекции -18 часов, практические занятия – 24 часа, Каттэк – 4 часа) и на самостоятельную работу обучающихся – 26 часов..

Форма промежуточной аттестации – зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

*Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)			СРкр	СРэк	СР	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ				
Л	ВЛ	ЛР	ПЗ										
Тема 1	Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи.	5	1		2							2	О, Т
Тема 2	Психологические закономерности жизнедеятельности человека в изменчивых (непривычных) условиях существования: авиационные и космические полеты, пребывание в труднодоступных районах Земного шара	5	1		2							2	О, Т
Тема 3	Этапы психической адаптации.	6	2		2							2	О, Т
Тема 4	Неизвестность как фактор влияния на человека	6	2		2							2	О, Т

Тема 5	Понятие предстартового напряжения и его влияние на человека	10	2		4/2								4	О, Т, КР
Тема 6	Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях	6	2		2								2	О, Т, КР
Тема 7	Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1	6	2		2								2	О, Т
Тема 8	Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2	6	2		2								2	О, Т
Тема 9	Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания	8	2		2								4	О
Тема 10	Завершающее эмоциональное напряжение	10	2		4/2								4	Т
Промежуточная аттестация		4											4	<i>Зачет</i>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>18</b>		<b>24/4</b>								<b>4</b>	

*Используемые сокращения:*

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)*

## **3.2. Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи. ПКс-5, ПКс-5.2**

Определение объекта и предмета экстремальной психологии. Основные задачи и цели экстремальной психологии. Категории экстремальных ситуаций и их классификация. Методы исследования в экстремальной психологии.

### **Тема 2. Психологические закономерности жизнедеятельности человека в изменчивых (непривычных) условиях существования: авиационные и космические полеты, пребывание в труднодоступных районах Земного шара. ПКс-5, ПКс-5.2**

Специфика авиационных и космических полётов с точки зрения экстремальной психологии. Психологическое состояние полярников и путешественников в труднодоступных местах. Влияние длительности пребывания в экстремальных условиях на психику человека. Особенности психофизиологического состояния человека в экстремальных климатических зонах.

### **Тема 3. Этапы психической адаптации. ПКс-5, ПКс-5.2**

Стадии первичного шока и острого реагирования. Период стабилизации и компенсаторных реакций. Длительность этапов адаптации и их зависимость от обстоятельств. Вторичная адаптация и изменение внутренней картины мира.

### **Тема 4. Незнание как фактор влияния на человека. ПКс-5, ПКс-5.2**

Влияние чувства неопределённости на психику человека. Стратегии совладания с ситуацией неизвестности. Феномен угрозы неизвестности и его последствия. Роль информированности и достоверности сведений в экстремальных ситуациях.

### **Тема 5. Понятие предстартового напряжения и его влияние на человека. ПКс-5, ПКс-5.2**

Причины возникновения предстартового напряжения. Симптомы и проявления предстартового напряжения. Способы регуляции предстартового напряжения. Последствия длительного предстартового напряжения для самочувствия и работоспособности.

### **Тема 6. Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях. ПКс-5, ПКс-5.2**

Паника и агрессия как острые реакции на угрозу. Депрессия и апатия в ответ на длительное действие экстремальных факторов. Синдромы острой психологической травмы и посттравматического расстройства. Индивидуальные различия в реакциях на чрезвычайные ситуации.

### **Тема 7. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям (часть 1). ПКс-5, ПКс-5.2**

Психические феномены первых недель переадаптации. Сенсорная депривация и гипердаптация чувств. Нарушения сна и ритма бодрствования/сонливости. Переживание нереальности происходящего («деперсонализация»).

#### **Тема 8. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям (часть 2). ПКс-5, ПКс-5.2**

Изменение ценностных ориентиров и внутренних убеждений. Постэтапные эффекты гиперкомпенсации. Возникновение навязчивостей и тревожно-фобических симптомов. Потеря ощущения времени и пространственного ориентира.

#### **Тема 9. Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания. ПКс-5, ПКс-5.2**

Индивидуальные и групповые различия в переживании одиночества. Психопатологический риск и уязвимые группы при длительном одиночестве. Эффект «солитеризма» и механизмы изоляции. Влияние автономности и саморегуляции на адаптацию к одиночеству.

#### **Тема 10. Завершающее эмоциональное напряжение. ПКс-5, ПКс-5.2**

Особенности завершающего этапа сложной миссии или деятельности. Типичные симптомы завершающего эмоционального напряжения. Связь между усталостью и эмоциями на последнем этапе экстремальной ситуации. Методы снятия завершающего эмоционального напряжения и профилактика последствий.

### **4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания**

4.1. Оценочные материалы по дисциплине *Б1.В.ДЭ.03.01 «Экстремальная психология»* входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

#### 4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.</li> <li>3. Выбрать один верный ответ.</li> <li>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.</li> </ol>	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из

<p>правильных ответов из нескольких вариантов предложенных</p>		<p>2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.</p> <p>3. Выбрать несколько правильных ответов.</p> <p>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).</p>	<p>одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)</p>
<p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</p> <p>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БАА или 135).</p>	<p>Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр</p>
<p>Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один верный ответ.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p>	<p>Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа</p>

		5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> <li>2. Продумать логику и полноту ответа.</li> <li>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</li> <li>4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ</li> </ol>	<p>Ответ считается верным:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отсутствие фактических ошибок.</li> <li>2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа).</li> <li>3. Обоснованность ответа (наличие аргументов).</li> <li>4. Логическая последовательность излагаемого материала.</li> </ol>

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

## 5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

*тестирование, опрос, контрольная работа*

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

### Тема 1. Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи

Вопросы для устного опроса:

1. Объект и предмет психологии экстремальных ситуаций..
2. Основные цели и задачи психологии экстремальных ситуаций.
3. Определение понятия «изменчивые(непривычные) условия» существования человека.
4. Понятие экстремальных ситуаций.
5. Монотония.
6. Рассогласование ритма сна и бодрствования.
7. Ограничение информации.
8. Одиночество.
9. Групповая изоляция.
10. Угроза жизни.

11. Понятие адаптации.
12. Виды и признаки адаптации
13. Этапы адаптации.
14. Тактика познавательного поведения.
15. Взаимодействие в группе операторов.
16. Формирование психологически совместимого экипажа
17. Состояние тревожного ожидания.
18. Причины, свойства и последствия.

Вопросы для тестирования:

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2.Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3.Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4.Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5.Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

## **Тема 6. Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях**

Вопросы для устного опроса:

1. Эмоциональное разрешение.
2. Пространственные иллюзии.
3. Нарушение самосознания.
4. Аффективные реакции.
5. Дисгармония двигательной деятельности.

### **Тема 7. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1**

Вопросы для устного опроса:

1. Сенсорный голод.
2. Ожившие образы.

### **Тема 8. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2**

Вопросы для устного опроса:

1. Психология скуки.
2. Пароксизмы сна.

### **Тема 9. Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания**

Вопросы для устного опроса:

1. «Сотворение собеседника».
2. Раздвоение личности.
3. Сновидения, принятые за реальность.

### **Тема 10. Завершающее эмоциональное напряжение**

Вопросы для устного опроса:

1. Возвращение в обычные условия.
2. Реадаптация.
3. Острые психические реакции выхода.
4. Меры защиты от психогенных факторов.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 (две) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	x	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

## КТ – 1.

### *Тема 1 – Тема 5*

#### Тестовые задания:

1. Что является основным предметом экстремальной психологии?
  - А) Изучение поведения животных в опасных условиях
  - Б) Психологические закономерности жизнедеятельности человека в условиях повышенного риска и неопределенности
  - В) Разработка методов пыток для допросов
  - Г) Лечение психических расстройств в стационаре
  
2. Какое понятие обозначает состояние глубокого психического расстройства, возникающего после психотравмирующего события?
  - А) Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
  - Б) Биполярное аффективное расстройство
  - В) Шизофрения
  - Г) Неврастения
  
3. Что такое «боевой стресс»?
  - А) Стресс, возникающий при просмотре боевиков
  - Б) Стресс, связанный с подготовкой к спортивным соревнованиям
  - В) Особый вид стресса, обусловленный реальной угрозой жизни и смерти в условиях вооруженного конфликта
  - Г) Стресс от потери боевого товарища
  
4. Какая из перечисленных реакций относится к неспецифическим адаптационным реакциям организма по Г. Селье?
  - А) Реакция «бей или беги»
  - Б) Общий адаптационный синдром (стадии тревоги, резистенции, истощения)
  - В) Реакция замирания
  - Г) Посттравматическая личностная деградация
  
5. Кто из психологов ввел понятие «совладающее поведение» (coping behavior) в экстремальных условиях?
  - А) Зигмунд Фрейд
  - Б) Абрахам Маслоу
  - В) Ричард Лазарус
  - Г) Иван Павлов
  
6. Какой симптом НЕ характерен для острой стрессовой реакции (в первые часы после травмы)?
  - А) Сужение сознания, дезориентация
  - Б) Глубокая рефлексия и философское осмысление события
  - В) Двигательное возбуждение или ступор
  - Г) Вегетативные проявления (сердцебиение, потливость)
  
7. Что такое «психологическая декомпрессия»?
  - А) Метод повышения давления в камере
  - Б) Постепенный выход человека из экстремальной ситуации и восстановление обычного психического состояния
  - В) Техника скоростного чтения

- Г) Вид психотерапии для космонавтов
8. Какая задача является первоочередной при оказании психологической помощи на месте ЧС?
- А) Проведение глубинной психоаналитической работы
  - Б) Выдача направлений на стационарное лечение
  - В) Обеспечение безопасности, стабилизация состояния, контакт и поддержка
  - Г) Сбор анамнеза всей жизни пострадавшего
9. Как называется феномен, когда спасатель начинает испытывать чувство вины за то, что выжил сам, а его коллеги погибли?
- А) Синдром профессионального выгорания
  - Б) Вина выжившего (синдром выжившего)
  - В) Истерический невроз
  - Г) Компенсаторная реакция
10. Какой метод наиболее эффективен для психологической подготовки спасателей и военных к экстремальным ситуациям?
- А) Только теоретические лекции
  - Б) Иммерсивное моделирование (тренировки в условиях, приближенных к реальным, с отработкой навыков)
  - В) Прием успокоительных препаратов перед выездом
  - Г) Ежедневная медитация без физической нагрузки

**Ответы:**

1. Б
2. А
3. В
4. Б
5. В
6. Б
7. Б
8. В
9. Б
10. Б

**КТ – 2.**

***Тема 6 - Тема 10***

*Тестовые задания:*

11. Что означает термин «флэшбэк» (flashback) при ПТСР?
- А) Внезапное и яркое воспоминание травмирующего события, ощущение его повторного переживания «здесь и сейчас»
  - Б) Кратковременная потеря памяти на события до травмы
  - В) Техника быстрого засыпания
  - Г) Ускоренное воспроизведение видеоряда
12. Какая из перечисленных групп наиболее подвержена развитию ПТСР?
- А) Офисные работники
  - Б) Жертвы сексуального насилия и ветераны боевых действий
  - В) Дети до 3 лет (по статистике)

- Г) Люди с высоким IQ

13. Что такое «морально-психологическое обеспечение» (МПО) в экстремальной деятельности?

- А) Наказание за трусость
- Б) Комплекс мер по поддержанию психологической устойчивости, боевого духа и профилактике нарушений
- В) Ежедневная сдача нормативов по стрельбе
- Г) Просмотр патриотических фильмов вместо отдыха

14. Какой психологический защитный механизм часто проявляется у пострадавших в виде отрицания очевидной угрозы («со мной такого не случится»)?

- А) Проекция
- Б) Рационализация
- В) Отрицание
- Г) Регрессия

15. В чем заключается принцип «триаж» (сортировка) пострадавших в психологической помощи?

- А) Распределение пострадавших по цвету кожи
- Б) Разделение на группы по степени тяжести состояния и очередности оказания помощи
- В) Уничтожение наиболее тяжелых пострадавших
- Г) Передача всех пострадавших в одно учреждение

16. Как называется реакция человека на экстремальную ситуацию, проявляющаяся в хаотических, нецеленаправленных действиях, крике, метании?

- А) Ступор
- Б) Двигательное возбуждение
- В) Апатия
- Г) Сверхбдительность

17. Какое расстройство характеризуется развитием симптомов ПТСР спустя более 6 месяцев после травмы?

- А) Острое стрессовое расстройство
- Б) ПТСР с отсроченным началом (отсроченное ПТСР)
- В) Расстройство адаптации
- Г) Паническое расстройство

18. Какой фактор является главным в профилактике психологических травм у профессионалов (спасателей, пожарных)?

- А) Высокая зарплата
- Б) Система психологического сопровождения, ротация, дебрифинг после выезда
- В) Полная изоляция от семьи
- Г) Постоянное наблюдение со стороны начальства

19. Что такое «кризисная интервенция»?

- А) Долгосрочная психотерапия (более года)
- Б) Краткосрочная (часы, дни) экстренная психологическая помощь в точке кризиса
- В) Медикаментозное лечение без психотерапии

- Г) Интервью с журналистами

20. Кто из перечисленных специалистов чаще всего сталкивается с «вторичной травматизацией»?

- А) Бухгалтер
- Б) Психолог-консультант, работающий с жертвами насилия
- В) Водитель такси
- Г) Программист

Ответы:

- 11. А
- 12. Б
- 13. Б
- 14. В
- 15. Б
- 16. Б
- 17. Б
- 18. Б
- 19. Б
- 20. Б

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

Критерии оценивания эссе:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие темы	0-20	Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами
Грамотность изложения	0-20	Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации
Стилистика	0-20	Единый стиль изложения, точные формулировки, уместное использование терминов, лаконичность
Логика изложения	0-20	Чёткая последовательность изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы
Оригинальность	0-20	Уникальный подход к теме, нестандартные решения, инновационные идеи, собственная позиция автора
Итого максимально:	100	

Критерии оценивания опроса:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения,

	применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
65-84	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
55-64	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
0-54	Обучающийся обнаруживает незнание вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия	
85-100	Свыше 80% правильных ответов.	Обучающийся демонстрирует глубокое познание в освоенном материале.
65-84	Свыше 70% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен полностью, без существенных ошибок.
55-64	Свыше 50% правильных ответов.	Обучающимся материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.
0-54	Менее 50% правильных ответов.	Обучающимся материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня.

## 6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

### 1 этап

**Задания для моделирования ситуаций по курсу «Экстремальная психология»:**

**Тема 1.** Незнестность как фактор влияния на человека. Формирование психологически совместимого экипажа

Цели упражнения: проанализировать личный опыт команды и влияние на профессиональную деятельность стресс-факторов. Определить модели поведения при разрешении проблемных ситуаций.

Задание 1. Участникам раздать листы бумаги и предложить оставить список из 10 важных событий жизни за последние 4 года. После этого разбить их по степени важности: если события это 100%, то одно событие может быть важным на 15%, а другое на 30%. Если все события одинаково значимы, тогда они не могут быть более 10%. Затем каждое событие отнести к одной из сфер жизни ( физическая, социальная, духовная, деятельность). Каждый из участников определяет, какие сферы у него развиты больше или меньше.

Задание 2. Участники группы выбирают одного добровольца, который будет в роли таможенника, другие – контрабандисты. Доброволец выходит за дверь, оставшиеся участники решают, у кого будет спрятана коробка с карандашами. Все контрабандисты по очереди проходят через таможню. Таможенник не имеет права осматривать контрабандистов, но может задавать вопросы. Задача таможенника – догадаться, у кого из контрабандистов была коробка с карандашами. Задача контрабандистов – найти такую стратегию поведения, чтобы спокойно пройти с карандашами таможню. Для выполнения этого упражнения требуются нестандартные подходы к решению задачи и отработка алгоритмов действия сплоченного коллектива.

Задание 3. Участники делятся на пары. Одному из каждой пары ведущий раздает заранее приготовленные листы в клетку с нарисованными на них узорами. Другому участнику дается ручка и пустой лист бумаги. Задача первого участника объяснить второму, каким образом ему нарисовать точно такой же узор на своем пустом листе. Задача усложнена тем, что объясняющий участник не может смотреть на результат работы рисующего, а рисующий не может задавать уточняющих вопросов.

## 2 этап

### ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ «Экстремальная психология»

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2.Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3.Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4.Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;

б) острый;

в) эустресс.

5.Профессиональный стресс это:

а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;

б) стресс, возникающий во время отдыха;

в) стресс, не возникающий вообще;

г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;

д) нет правильного ответа.

6.Стессорная реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

а) эмоционально-поведенческой;

б) когнитивной;

в) вегетативной;

г) социально-психологической.

### 6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными	0-19

навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	
--	--

6.4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (*при необходимости*).

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Максимально значимым элементом в работе является работа над отчетом и эффективный анализ полученных результатов тестирования в представлении отчета, самостоятельная работа над отчетом.

#### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

#### **Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию**

Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента, умения решать практические задачи. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с вопросами для устного опроса,
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

#### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в

конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен. В разделе, содержащем учебно-методические материалы дисциплины, содержание практических занятий по дисциплине.

## **8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

### **8.1. Основная литература**

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/561137>
2. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебник для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/564007>
3. Шарапов, А. О. Психология личности в кризисных состояниях : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 223 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19515-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/569166>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/518664>
2. Кашапов, М. М. Психология конфликта : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов, Ю. С. Филатова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17899-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/562063>
3. СЕРЕЖКО, Т. А. Психология социальной работы : учебник для вузов / Т. А. СЕРЕЖКО, Т. З. ВАСИЛЬЧЕНКО, Н. М. ВОЛОБУЕВА. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16138-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/562230>
4. Психология служебной деятельности : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией А. В. Кокурина, В. Е. Петрова, В. И. Екимовой, В. М. Позднякова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 375 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12931-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/566968>

### **8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»
2. Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376
3. Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108

### **8.4. Интернет-ресурсы, справочные системы**

1. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
2. ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
3. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
4. Справочно-поисковая система «Гарант» <http://base.garant.ru/>
5. Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrus.ru/>  
(открытый доступ)
7. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/>  
(открытый доступ)
8. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
9. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
10. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
11. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru>  
(открытый доступ)
12. Официальный сайт Президента РФ <http://www.kremlin.ru/>

### **9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащённость: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы.