

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карпов Евгений Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.01.2026 12:45:48
Уникальный программный ключ:
34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5b15ea819d7b61f02f098d2f3e86a810b



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА
Автономная некоммерческая организация высшего образования
АНО ВО МПА ВПА

Психология экстремальных ситуаций рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 37.03.01 Психология

Учебный год начала подготовки 2025-2026

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 32

самостоятельная работа 38

часов на контроль 2

Виды контроля в семестрах:

зачеты 9

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	38	38	38	38
Часы на контроль	2	2	2	2
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины

Психология экстремальных ситуаций

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

37.03.01 Психология

утвержденного учёным советом вуза от 23.12.2023 протокол № 3.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	1. Изучить физиологические проявления стресса.
1.2	2. Изучить феномен общего адаптационного синдрома.
1.3	3. Изучить формы проявления стресса.
1.4	4. Изучить субъективные и объективные методы оценки уровня стресса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДВ.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для освоения данной дисциплины обучающийся должен обладать базовыми знаниями по следующим разделам:	
2.1.2	Физиология ВНД и сенсорных систем	
2.1.3	Анатомия ЦНС и нейрофизиология	
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.5	Введение в клиническую психологию	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Психология поведения человека в экстремальных ситуациях	
2.2.2	Психология девиантного поведения	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-7: Способен оценивать и обобщать информацию о состоянии психологического здоровья населения, участвовать в разработке рекомендаций по созданию психологически комфортной и безопасной среды при решении задач психологического консультирования на уровне индивида и группы
ПК-7.1: Знает психологические критерии соответствия среды проживания потребностям и возможностям людей, психологические методы оценки параметров среды, в том числе ее комфортности и психологической безопасности
ПК-7.2: Умеет выделять и оценивать психологические риски и факторы социальной и психологической напряженности с целью оказания консультативной помощи и разработки рекомендаций индивиду, группе, организации по созданию психологически комфортной и безопасной среды.
ПК-7.3: Владеет методами организация работы по проведению диагностики психологического здоровья населения, методами психологической оценки безопасности и комфортности среды проживания при решении задач психологического консультирования на уровне индивида и группы.
ПК-8: Способен реализовывать программы индивидуального и группового психологического сопровождения лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья
ПК-8.1: Знает теоретические основы, способы и технологии индивидуальной и групповой психологической работы в отношении лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья
ПК-8.2: Умеет разрабатывать программы индивидуального и группового сопровождения с целью улучшения психологического состояния лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья
ПК-8.3: Владеет навыками планирования, координации, реализации и контроля мероприятий по индивидуальному и групповому сопровождению лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Классическую концепцию стресса
3.1.2	Формы проявления стресса.
3.1.3	Общие закономерности развития стресса.
3.1.4	Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
3.2	Уметь:
3.2.1	Дифференцировать стресс относительно других психических состояний.
3.2.2	Оценивать уровень стресса с помощью объективных методов.
3.2.3	Прогнозировать уровень стресса.
3.2.4	Определять факторы, влияющие на развитие стресса.
3.3	Владеть:

3.3.1	Приемами и способами саморегуляции психологического состояния.
3.3.2	Методами аутогенной тренировки.
3.3.3	Методом биологической обратной связи.
3.3.4	Тактиками борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов
	Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.		
1.1	Проблема стресса в биологии и медицине. /Лек/	9	2
1.2	Физиологические проявления стресса. /Пр/	9	2
1.3	Особенности психологического стресса. /Ср/	9	8
	Раздел 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.		
2.1	Формы проявления стресса. /Лек/	9	2
2.2	Понятие психологического (эмоционального) стресса. /Пр/	9	4
2.3	Изменение поведенческих реакций при стрессе. /Ср/	9	2
2.4	Оценка уровня стресса. /Ср/	9	2
2.5	Объективные методы оценки уровня стресса. /Ср/	9	2
2.6	Субъективные методы оценки уровня стресса. /Ср/	9	2
2.7	Прогноз уровня стресса. /Ср/	9	2
	Раздел 3. Динамика стрессовых состояний.		
3.1	Общие закономерности развития стресса. /Лек/	9	4
3.2	Классическая динамика развития стресса. /Пр/	9	2
3.3	Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. /Ср/	9	2
3.4	Факторы, влияющие на развитие стресса. /Ср/	9	2
3.5	Негативные последствия длительного стресса. /Ср/	9	2
3.6	Психосоматические заболевания и стресс. /Пр/	9	4
3.7	Субъективные причины возникновения психологического стресса. /Ср/	9	2
3.8	Казуальная классификация стрессоров. /Ср/	9	2
3.9	Пути преодоления стрессоров различного типа. /Ср/	9	2
3.10	Общие закономерности профессиональных стрессов. /Лек/	9	8
3.11	Общие подходы к нейтрализации стресса. /Пр/	9	4
3.12	Дыхательные техники. /Ср/	9	4
3.13	Диссоциирование от стресса. /Ср/	9	4
3.14	/Зачёт/	9	2

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы-соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Пост-травматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической-направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный-субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

5.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)

Блок 1. Стресс, как психическое состояние

1. Психологические компоненты стресса.
2. Профессиональный стресс. Эмоциональное выгорание.
3. Типы стрессоров.
4. Факторы, влияющие на переживание стресса.
5. Адаптация к стрессу.
6. Фрустрация.
7. Кризис.
8. Депривация.
9. Конфликт.

Блок 2: Копинг-ресурсы

1. Классификации копингов.
2. Личностные копинг-ресурсы.
3. Когнитивные копинг-ресурсы.
4. Семейные копинг-ресурсы.
5. Жизнестойкость.
6. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты.
7. Тренировка сопротивления стрессу

5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Прогнозирование стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
12. Психосоматические заболевания
13. Посттравматический синдром (ПТСР).
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
17. Общие закономерности профессиональных стрессов.
18. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.

19.	Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
20.	Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
21.	Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
22.	Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
23.	Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
24.	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
25.	Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
26.	Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
27.	Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др.	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие	Ставрополь : СКФУ, 2016 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	Ежова, Н.Н.	Краткий справочник практического психолога : справочник	Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271550

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Open Office

6.2.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1 Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>

6.3.2.2 Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

6.3.2.3 Система дистанционного обучения АНО ВО МПА ВПА «Moodle» - <http://sdo.tiei.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 7.1 Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ И КРИТЕРИЯМ ОЦЕНИВАНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4.

Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке важных не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый. Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.

Система оценок выполнения контрольного тестирования:

- «отлично» – количество правильных оценок от 81 до 100 баллов;
- «хорошо» – от 61 до 80 баллов;
- «удовлетворительно» – от 40 до 60 баллов;
- «зачтено» – от 40 до 100 баллов.

Итоги текущей аттестации на очном отделении подводятся дважды:

первая аттестация — по состоянию на 31 марта (31 октября);

вторая аттестация – по состоянию на последний день занятий студента.

Уровень сформированности профессиональных компетенций каждого обучающегося оценивается по следующей шкале (от 1 до 5):

- 1 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, не проявляет ни один из навыков, входящих в компетенцию;
- 2 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, проявляет отдельные навыки, входящие в компетенцию;
- 3 – выполняет типовые профессиональные задачи при консультационной поддержке: пороговый (критический) уровень готовности;
- 4 – самостоятельно выполняет типовые профессиональные задачи. Для решения нестандартных задач требуется консультационная помощь: пороговый (допустимый) уровень готовности;
- 5 – все профессиональные (типовые и нестандартные) профессиональные задачи выполняет самостоятельно: повышенный уровень готовности.

Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме экзамена и (или) дифференцированного зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:

- 50–71 – «удовлетворительно»;
- 71–92 – «хорошо»;
- 92–100 – «отлично».

Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:

Оценка "ОТЛИЧНО" ставится обучающемуся, показавшему повышенный уровень готовности.

Оценка "ХОРОШО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (допустимый) уровень готовности.

Оценка "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (критический) уровень готовности.

Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:

- 51–100 – «зачтено».

Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:

Оценка "зачтено" ставится обучающемуся, минимально показавшему пороговый (критический) уровень готовности.

