

**Правительство Российской Федерации**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
"Национальный исследовательский университет  
"Высшая школа экономики"**

**Факультет психологии  
Программа дисциплины  
Экстремальная психология и психология катастроф  
для всех направлений**

Автор программы:

Серкин В.П., д. психол. н., профессор, (vserkin@hse.ru)

Одобрена на заседании кафедры организационной психологии «\_\_»\_\_\_\_\_ 2015 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.А. Штроо

Рекомендована секцией УМС «Психологи» «\_\_»\_\_\_\_\_ 2015 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ В.А. Штроо

Утверждена УС факультета психологии «\_\_»\_\_\_\_\_ 2015 г.  
Ученый секретарь \_\_\_\_\_ Е.Б.Старовойтенко

Москва, 2015

*Настоящая программа не может быть использована другими подразделениями  
университета и другими вузами без разрешения кафедры-разработчика программы.*



## 1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов для всех направлений. Программа разработана в соответствии: с Образовательным стандартом Федерального государственного автономного образовательного учреждения «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»».

## 2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Экстремальная психология и психология катастроф» являются:

1. Подготовка студентов к квалифицированному самостоятельному использованию изучаемых понятий и методов в прикладной и теоретической деятельности.
2. Изучение основных понятий экстремальной психологии и психологии катастроф, позволяющих ориентироваться в литературе, выбирать и изучать информацию (специальную литературу, сетевые ресурсы и др.), необходимую для решения конкретных научных и прикладных профессиональных проблем.
3. Изучение особенностей поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации и после нее.
4. Изучение возможных действий неспециалиста и специалиста-психолога при работе с людьми, оказавшимися в экстремальной ситуации и постэкстремальной ситуации.
5. Изучение приемов экстренной психологической помощи.
6. Изучение возможностей оказания психологической помощи пострадавшим и их близким в период после экстремальной ситуации.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Раздел «Экстремальная психология и психология катастроф» составлен на основе Образовательного стандарта Федерального государственного автономного образовательного учреждения «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

В результате освоения дисциплины студент должен:

1. Знать виды катастроф и экстремальных ситуаций.
2. Знать об особенностях психологического состояния, поведения и деятельности людей непосредственно в экстремальной ситуации.
3. Знать и уметь использовать приемы экстренной психологической помощи.
4. Иметь представление о деятельности специалиста-психолога в период сразу после экстремальной ситуации и в реабилитационный для потерпевших и их близких период.
5. Знать и уметь использовать принципы организации помощи при неблагоприятных психических состояниях потерпевших и их близких.

Компетенции, осваиваемые студентом, в процессе работы над курсом «Экстремальная психология и психология катастроф»:

Компетенция	Код по ФГОС/ НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен применять профессиональные знания и умения на	СК-Б1	Знания о психологических основах и специфике деятельности неспециалиста и	Лекции, обсуждение документов и видеоматериалов,



<b>Компетенция</b>	<b>Код по ФГОС/ НИУ</b>	<b>Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)</b>	<b>Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции</b>
практике		специалиста в ситуациях катастроф. Знать виды катастроф и экстремальных ситуаций. Знать об особенностях психологического состояния, поведения и деятельности людей непосредственно в экстремальной ситуации. Составление программы психологической помощи людям, перенесшим катастрофу и их близким	доклады, групповое обсуждение, упражнения, выполнение заданий, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами библиотеки НИУ ВШЭ.
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач.	СК-Б6	Умение самостоятельно проводить теоретический поиск, выделять главное, рефлексивно относиться к освоению новых методов.	Лекции, практические занятия, доклады, групповое обсуждение, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами.
Способен работать в команде	СК-Б8	Иметь представление о деятельности специалиста-психолога в период сразу после экстремальной ситуации и в реабилитационный для потерпевших и их близких период. Знать и уметь использовать принципы организации консультативной психологической помощи при неблагоприятных психических состояниях потерпевших и их близких.	Лекции, обсуждение документов и видеоматериалов, доклады, групповое обсуждение, упражнения, выполнение заданий, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами.
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	СК-Б9	Знание об особенностях поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации и после нее. Знать и уметь использовать принципы организации консультативной психологической помощи при неблагоприятных психических состояниях потерпевших и их близких.	Лекции, практические занятия, доклады, групповое обсуждение, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами, реферат.



Компетенция	Код по ФГОС/ НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен придерживаться правовых и этических норм в профессиональной деятельности.	СЛК-1 СЛК-Б1	Знание положений этического кодекса психолога, минимальные правовые знания о действиях в экстремальной и постэкстремальной ситуации.	Лекции, практические занятия, доклады, групповое обсуждение, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами, реферат.
Способен к социальному взаимодействию, сотрудничеству и разрешению конфликтов.	СЛК-4 СЛК-Б4	Знание об особенностях поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации и после нее. Знать и уметь использовать принципы организации консультативной психологической помощи при неблагоприятных психических состояниях потерпевших и их близких.	Лекции, обсуждение документов и видеоматериалов, доклады, групповое обсуждение, упражнения, выполнение заданий, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами.
Способен социально-ответственно принимать решения в нестандартных ситуациях профессиональной деятельности.	СЛК-7 СЛК-Б7	Знания о психологических основах и специфике деятельности специалиста в ситуациях техногенных катастроф. Знать и уметь использовать приемы экстренной психологической помощи. Иметь представление о деятельности специалиста-психолога в период сразу после экстремальной ситуации и в реабилитационный для потерпевших и их близких период. Знать и уметь использовать принципы организации консультативной психологической помощи при неблагоприятных психических состояниях потерпевших и их близких	Лекции, обсуждение документов и видеоматериалов, доклады, групповое обсуждение, упражнения, выполнение заданий, библиотечная работа и работа с электронными ресурсами.

#### 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: высшее образование.

#### 5. Тематический план учебной дисциплины

3 модуль, всего часов – 114, ауд. – 48 (лекц. – 24, практ. - 24), д/з – 1, экзамен (3 единицы).

№	Название раздела	Всего	Аудиторные часы	Самостоя
---	------------------	-------	-----------------	----------



		часов	Лекции	Семинары	Практич.	тельная работа
1.	Основные понятия экстремальной психологии и психологии катастроф. Виды катастроф и чрезвычайных ситуаций		2	2		8
2.	Эмоциональные состояния и психогенные реакции		4	4		8
3.	Экстренная психологическая помощь		4	4		10
4.	Психологическая реабилитация и социальная адаптация		4	4		14
5.	Экстремальные условия, адаптация и деятельность		4	4		8
5.	Самопомощь и саморегуляция		2	2		8
6.	Методы регуляции и саморегуляции психических состояний		4	4		12
		<b>114</b>	<b>24</b>	<b>24</b>		<b>66</b>

## 6. Формы контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	Модуль			Параметры **
		1	2	3	
Текущий контроль	Домашнее задание 1			+	Сдать до 15 мая, основной текст – 6-7 машинописных страниц (табличные эссе – 3-4 страницы), Times New Roman 14, полтора интервала, поля слева – 3 см, остальные по 2. Ссылки и оформление литературы как в курсовой. Обзор не менее 7 источников.
Итоговый	Экзамен			+	Знание материала (суть, основные теории, подходы, методы), умение выделить существенное, назвать методы экстренной психологической помощи при различных состояниях потерпевшего, описать программу психологической реабилитации, умение логически и аргументировано излагать материал.

### 6.1. Критерии оценки знаний, навыков

Критерии оценки работы на семинарах: знание материала, умение сообщать материал, умение дополнять ответы, умение задавать существенные вопросы и формулировать проблему, умение готовить и презентовать доклады, посещаемость.

Критерии оценки письменного домашнего задания 1: умение найти в отечественной и зарубежной литературе и выделить наиболее важные работы по теме, наиболее полные и современные работы по теме; умение структурировать изложение темы, уровень владения понятиями.



Критерии оценки ответа на зачете: знание пройденного материала, умение выделить существенное, умение логически и аргументировано излагать материал.

Оценки по всем формам текущего контроля выставляются по 10-ти балльной шкале.

### Критерии оценки письменного домашнего задания 1

(умение найти в отечественной и зарубежной литературе и выделить наиболее важные работы по теме, наиболее полные и современные работы по теме, умение структурировать изложение темы, уровень владения понятиями)

Отметка	Критерии
«Отлично»: 10	При условии соответствия реферата всем предъявляемым требованиям и высшей оценки по всем критериям.
«Отлично»: 9, 8	При условии соответствия реферата всем предъявляемым требованиям и высокой оценки по всем критериям.
«Хорошо»: 7, 6	При условии полного соответствия реферата 3 из 4 предъявляемым критериям и 1 критерий может быть выполнен частично.
«Удовлетворительно»: 5, 4	При условии полного соответствия аналитического обзора 2 из 4 предъявляемым критериям и 2 критерия могут быть выполнены частично.
«Неудовлетворительно»: 3, 2, 1	Работа не соответствует большинству предъявляемых критериев
«Работа не принимается»: 0	Работа является плагиатом. Авторский вклад менее 80% (см. Регламент использования системы «Антиплагиат» для сбора и проверки письменных учебных работ в Государственном университете – Высшей школе экономики (утвержден ученым советом Государственного университета – Высшей школы экономики (протокол от 20.03.2009 г. № 56))).

В случае если домашнее задание 1 не было сдано в установленный срок, за него снижается оценка по следующей схеме:

- 1 день – снижение оценки на 1 балл;
- 2 дня – снижение оценки на 2 балла;
- 3 дня – снижение оценки на 3 балла;
- 4 дня – снижение оценки на 4 балла;
- 5 дней – снижение оценки на 5 баллов;
- 6 дней – снижение оценки на 6 баллов;
- 7 дней – снижение оценки на 7 баллов.

### Критерии оценки ответа на экзамене

(знание пройденного материала, умение выделить существенное, умение логически и аргументировано излагать материал)

Отметка	Критерии
«Отлично»: 10	При условии соответствия ответа всем предъявляемым требованиям и высшей оценки по всем критериям.
«Отлично»: 9, 8	При условии соответствия ответа всем предъявляемым требованиям и высокой оценке по всем критериям.
«Хорошо»: 7, 6	При условии полного соответствия ответа 3 предъявляемым критериям и 1 критерий может быть выполнен частично.
«Удовлетворительно»: 5, 4	При условии полного соответствия зачетной работы 2 предъявляемым критериям и 2 критерия могут быть выполнены частично.
«Неудовлетворительно»: 3, 2, 1	Ответ не соответствует большинству предъявляемых критериев
«Ответ не принимается»: 0	Экзамен не сдан.



## 7. Содержание дисциплины

### Тема 1

#### **Основные понятия экстремальной психологии и психологии катастроф. Виды катастроф и чрезвычайных ситуаций**

Объект, предмет, задачи и методы экстремальной психологии и психологии катастроф. Понятия: катастрофа, чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация. История психологии катастроф, причины увеличения количества катастроф. Виды катастроф и чрезвычайных ситуаций, их основные классификации. Организационно-психологические причины техногенных катастроф.

#### **Основная литература по теме 1**

1. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с. (Главы 1 и 2).
2. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

#### **Дополнительная литература по теме 1**

3. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 206 с.
4. Межгосударственный авиационный комитет. Комиссия по расследованию авиационных происшествий. Окончательный отчет по расследованию авиационного происшествия (катастрофа самолета Ту – 154 президента Польши 10 апреля 2010 г). – 210 с. / <http://ria.ru/society/20110112/320629742.html>
5. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.
6. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
7. Серкин В.П. Организационно-психологические причины техногенных катастроф // Организационная психология. Журнал Высшей школы экономики. № 1. 2015. С. 6 – 21. <http://orgpsyjournal.hse.ru/2015-5-1.html>

### Тема 2. Эмоциональные состояния и психогенные реакции

Эмоциональные состояния: страх, ужас, паника, тревога, агрессия, аффект, истерика, апатия, ступор, нервная дрожь, плач, двигательное возбуждение, бред, галлюцинации, стремление к самоубийству, психическая напряженность, реакции горя.

Кризисы. Фрустрация и стресс. Психическая травма. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Психогенные нервно-психические заболевания. Влияние экстремальной ситуации на спасателей, врачей, психологов и других специалистов.

Психологические изменения личности военнослужащих.

#### **Основная литература по теме 2**

1. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с. (Главы 2 и 3).
2. Серкин В.П. Изменение образа мира и образа жизни в экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб. научных статей 2-й межрегиональной научно – практич. конференции с международным участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Морской государственный университет, 2013. – С. 77 – 87.
3. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

#### **Дополнительная литература по теме 2**

1. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.
2. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
3. Саржавеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Сарджавеладзе Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл, 2007. – 180 с.
145. Серкин В.П. Представления о себе и критерии представления о себе в обычной и в экстремальной ситуациях // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях



жизнедеятельности: Сборник научных статей III Международной научно-практической конференции / Под ред. Р. В. Кадырова. Владивосток: Морской государственный университет, 2014. С. 201 – 210.

### **Тема 3. Экстренная психологическая помощь**

Понятие экстренная психологическая помощь. Условия и принципы оказания экстренной психологической помощи. Психологические и психологические механизмы экстренной психологической помощи: воздействие, убеждение, понимание, социальные взаимодействия, механизмы обратной связи, смена доминанты, тренинговая работа.

Экстренная психологическая помощь при различных эмоциональных состояниях. Алгоритм работы психолога в ситуации катастрофы.

#### **Основная литература по теме 3**

1. Крюкова М.А., Никитина Г.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: практ. пособие. – М.: ЭНАС, 2009. – 64 с.
2. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с. (Часть 3, Темы 2, 3).
3. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

#### **Дополнительная литература по теме 3**

Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

### **Тема 4. Психологическая реабилитация и социальная адаптация**

Понятие о психологической реабилитации и социальной адаптации. Влияние экстремальных ситуаций на психическое состояние. Действие защитных механизмов. Изменение поведения, деятельности и отношений. Психологическая помощь при психической травме. Психологическая помощь при ПТСР.

#### **Основная литература по теме 4**

1. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с. (Глава 3).
2. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с. (Часть 3).
3. Серкин В.П. Представления о себе и критерии представления о себе в обычной и в экстремальной ситуациях // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей III Международной научно-практической конференции / Под ред. Р. В. Кадырова. Владивосток: Морской государственный университет, 2014. С. 201 – 210.
4. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

#### **Дополнительная литература по теме 4**

1. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 206 с.
2. Серкин В.П. Изменение образа мира и образа жизни в экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб. научных статей 2-й межрегиональной научно – практич. конференции с международным участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Морской государственный университет, 2013. – С. 77 – 87.
3. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.
4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

### **Тема 5. Экстремальные условия, адаптация и деятельность**

(лекции – 2 час., семинары – 2 час., с/р – 4 час.)

Понятие «экстремальные условия деятельности». Экстремальные факторы внешних условий. Особенности и закономерности деятельности в экстремальных условиях. Психогенные факторы. Функциональные состояния человека. Готовность к деятельности в экстремальных





условиях. Толерантность к экстремальным условиям. Психологическая поддержка в экстремальных условиях.

#### **Основная литература по теме 5**

1. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: Юнити-дана, 2001. – 431 с.
2. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.
3. Серкин В.П. Организационно-психологические причины техногенных катастроф // Организационная психология. Журнал Высшей школы экономики. № 1. 2015. С. 6 – 21. <http://orgpsyjournal.hse.ru/2015-5-1.html>
4. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.

#### **Дополнительная литература по теме 5**

- Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. - М.: Просвещение, 1989. - 239 с.  
Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

### **Тема 6. Самопомощь и саморегуляция**

**(лекции – 2 час., семинары – 2 час., с/р – 4 час.)**

Общие принципы психологической помощи. Понятие «жизнестойкость», тренинг жизнестойкости. Психофизиологические методы, психологические методы, профилактика и психогигиена.

#### **Основная литература по теме 6**

1. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.
2. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с. (Часть 4).

#### **Дополнительная литература по теме 6**

3. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с. (Главы 6).
4. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

### **Тема 7. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний**

**(лекции – 4 час., семинары – 4 час., с/р – 8 час.)**

Саморегуляция, аутотренинг, медитация. Индивидуальные и тренинговые упражнения психической саморегуляции (ПСР). Памятки специалистам и родителям. Дизайн и интерьер, музыка, художественные произведения, запахи, организация активности.

#### **Основная литература по теме 7**

1. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.
2. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с. (Часть 4).
3. Серкин В.П. Организационно-психологические причины техногенных катастроф // Организационная психология. Журнал Высшей школы экономики. № 1. 2015. С. 6 – 21. <http://orgpsyjournal.hse.ru/2015-5-1.html>
4. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.

#### **Дополнительная литература по теме 7**

5. Колодзин Бенджамин. Как жить после психической травмы. Пер. с английского Савельевой И.В. – М.: Шанс, 1992. – 95 с.
6. Кулик А.А. Картина мира лиц, переживших землетрясение. Автореферат дисс. ... канд. психол. н. – Хабаровск, 2008. – 21 с.



7. Серкин В.П. Изменение образа мира и образа жизни в экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб. научных статей 2-й межрегиональной научно – практич. конференции с международным участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Морской государственный университет, 2013. – С. 77 – 87.

## **8. Образовательные технологии**

Лекции, видеоматериалы, презентации материала, опрос на семинарах, обсуждение, дискуссии по актуальным проблемам, групповые разделенные дискуссии по классическим и актуальным проблемам, методы организации групповой мыслительной деятельности для попыток решения проблем, создание временных рабочих групп для подготовки сообщений, просмотр фрагментов фильмов.

## **9. Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента**

### **9.1. Тематика заданий текущего контроля**

#### **Темы для письменного домашнего задания**

**(за самостоятельное составление обоснованной таблицы по теме отметка повышается на 1-2 бала)**

1. Дебрифинг.
2. Жизнестойкость и тренинг жизнестойкости.
3. Трансформация личности военнослужащих в экстремальной ситуации.
4. Особенности психической деятельности и поведения человека в период (момент) катастрофы.
5. Особенности работы с детьми при оказании психологической помощи.
6. Потеря близких и работа с пострадавшими.
7. Приемы самомассажа.
8. Приемы дыхательной гимнастики.
9. Психологическая помощь лицам, перенесшим насилие.
10. Психологическая помощь при суицидальном поведении.
11. Психологические особенности деятельности в экстремальных условиях.
12. Психологическая травма и психологическая помощь (один из видов).
13. ПТСР и психологическая помощь (один из видов).
14. Терроризм и работа с пострадавшими.
15. Ребефинг.
16. Реакции горя и работа с ними.
17. Работа с мышечным напряжением.
18. Причины техногенных катастроф.
19. Экстремальные профессии.
20. *Можно также выбрать тему на основе заинтересовавшей Вас литературы (обязательно обсудить с преподавателем).*

### **9.2. Примерный перечень вопросов к зачету**

См.:

1. Приложение 1. Вопросы и доклады, разобранные на семинарах. Эти вопросы выносятся на зачет (по пройденному материалу) и экзамен.
2. Приложение 2. Темы прочитанных лекций и проведенных семинаров. Эти вопросы выносятся на зачет и экзамен.

## **10. Порядок формирования оценок по дисциплине**

Преподаватель оценивает работу студентов на семинарских и практических занятиях: активность, уровень ответов, уровень вопросов, уровень докладов, участие в дискуссиях, домашние задания. Оценки за работу на семинарских занятиях преподаватель выставляет в рабочую ведомость. Накопленная оценка по 10-ти балльной шкале за работу на семинарских занятиях определяется перед промежуточным или итоговым контролем - *О<sub>аудиторная</sub>*.



Преподаватель оценивает самостоятельную работу студентов: уровень подготовленности студента к семинару, полнота освещения темы в докладах. Оценки за самостоятельную работу студента преподаватель выставляет в рабочую ведомость. Накопленная оценка по 10-ти балльной шкале за самостоятельную работу определяется перед промежуточным или итоговым контролем –  $O_{сам. работа}$ .

Критерии оценки ответа на экзамене: знание материала (суть, основные теории, подходы, методы, критика), умение выделить существенное, умение логически и аргументировано излагать материал.

Накопленная оценка за текущий контроль учитывает результаты студента по текущему контролю следующим образом:

$$O_{текущий} = 0,4O_{д.з.1} + 0,6 O_{ауд.}$$

Способ округления накопленной оценки текущего контроля – арифметический.

Результирующая оценка за промежуточный (итоговый) контроль в форме зачета выставляется по следующей формуле, где  $O_{зачет}$  – оценка за работу непосредственно на зачете:

$$O_{промежуточн.1} = 0,4 \cdot O_{зачет} + 0,6 \cdot O_{текущий}$$

Способ округления накопленной оценки промежуточного (итогового) контроля в форме экзамена - арифметический.

Студент не имеет возможности пересдать низкие результаты за текущий контроль или работу на занятиях, самостоятельную работу, если за любой из этих видов работы была выставлена оценка.

В случае если студент пропустил срок сдачи отчетности по текущему контролю или самостоятельной работе по уважительной причине (к уважительным причинам может быть отнесена болезнь в указанный период, подтвержденная справкой из медицинского учреждения) допускает сдача форм контроля не позднее чем через две недели с момента окончания действия справки, если другие сроки не установлены деканатом. В случае, если студент не сдает работу в указанный срок, ему выставляется оценка «0».

#### **Условия пересдач:**

на пересдаче студенту не предоставляется возможность получить дополнительный балл для компенсации оценки за текущий контроль. Первая пересдача проводится преподавателем, отвечающим за чтение дисциплины на факультете. При выставлении результирующей оценки учитывается накопленная оценка за текущий контроль, самостоятельную и аудиторную работу

Вторая пересдача проводится в присутствии комиссии, включающей не менее трех преподавателей, при выставлении результирующей оценки учитывается накопленная оценка за текущий контроль, самостоятельную и аудиторную работу

В исключительных случаях комиссия может принять решение об отказе от учета накопленной студентом оценки. В данном случае комиссией используются следующие критерии оценки ответа студента: полнота ответа на вопрос, самостоятельность при ответе на вопрос, точность в ответе на поставленные вопросы.

В диплом ставится оценка за итоговый контроль, которая является результирующей оценкой по учебной дисциплине.

**Внимание:** оценка за итоговый контроль – блокирующая. При неудовлетворительной итоговой оценке она равно результирующей.

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **11.1. Базовые учебники**

1. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
2. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с.
3. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

### **11.2. Основная литература**

8. Дернер Д. Логика неудачи: Стратегическое мышление в сложных ситуациях; науч. ред. Д.А. Леонтьев ; пер. с нем.: И.А. Васильева, А.Н. Корницкого . -М.: Смысл, 1997. - 244 с.



9. Кузнецова А.С., Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.
  10. Крюкова М.А., Никитина Г.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: практ. пособие. – М.: ЭНАС, 2009. – 64 с.
  11. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: Юнити-дана, 2001. – 431 с.
  12. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.
  13. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 206 с.
  14. Серкин В.П. Изменение образа мира и образа жизни в экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб. научных статей 2-й межрегиональной научно – практич. конференции с международным участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Морской государственный университет, 2013. – С. 77 – 87.
- Есть на страничке преподавателя**
15. Серкин В.П. Представления о себе и критерии представления о себе в обычной и в экстремальной ситуациях // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей III Международной научно-практической конференции / Под ред. Р. В. Кадырова. Владивосток: Морской государственный университет, 2014. С. 201 – 210. **Есть на страничке преподавателя**
  16. Серкин В.П. Организационно-психологические причины техногенных катастроф // Организационная психология. Журнал Высшей школы экономики. № 1. 2015. С. 6 – 21. <http://orgpsyjournal.hse.ru/2015-5-1.html>
  17. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.

### 11.3. Дополнительная литература

18. Колодзин Бенджамин. Как жить после психической травмы. Пер. с английского Савельевой И.В. – М.: Шанс, 1992. – 95 с.
19. Кулик А.А. Картина мира лиц, переживших землетрясение. Автореферат дисс. ... канд. психол. н. – Хабаровск, 2008. – 21 с.
20. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
21. Межгосударственный авиационный комитет. Комиссия по расследованию авиационных происшествий. Окончательный отчет по расследованию авиационного происшествия (катастрофа самолета Ту – 154 президента Польши 10 апреля 2010 г). – 210 с. / <http://ria.ru/society/20110112/320629742.html>
22. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.
23. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под. общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с. (есть в сети в открытом доступе, искать по названию).
24. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. - М.: Просвещение, 1989. - 239 с.
25. Саржавеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Сарджавеладзе Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл, 2007. – 180 с.
26. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.
27. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

### 11.4. Справочники, словари, энциклопедии

1. Большой энциклопедический словарь. Гл. ред. А.М. Прохоров. М.: Советская энциклопедия, Санкт - Петербург: Фонд "Ленинградская галерея", 1993. 1630с. (или более поздние издания).
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь - справочник по психологической диагностике. СПб: Питер Ком, 1999. 528 с. (или более поздние издания).
3. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с. (или более поздние издания).



### 11.5. Дистанционная поддержка дисциплины

Вы можете получить письменную консультацию преподавателя по интересующим Вас вопросам и освоению разделов программы, задав вопрос по электронной почте. Корпоративный адрес преподавателя: [vserkin@hse.ru](mailto:vserkin@hse.ru)

Студентам рекомендуется осваивать систему LMS.

Дополнительно можно посмотреть телефильмы «История страха» и «Паническая атака» (сериал) - скачиваются в сети по названию.

### 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения занятий ТСО используется обычный набор: проектор, видеоаппаратура, компьютерный класс по мере необходимости.

Студентам рекомендуется осваивать систему LMS (в третьем модуле можно будет работать с тестами).

## 13. Приложение 1

### Дополнительное задание

(необязательное)

Студентам, желающим получить по итогам текущей работы до 2 (двух) дополнительных баллов, необходимо составить до 10 (десяти) обучающих упражнений по предмету, аналогичных выполняемым на семинарских занятиях. Каждое зачетное преподавателем упражнение оценивается в среднем на 0,2 балла. Более двух баллов набрать с помощью этого задания нельзя (не нужно присылать по 100 упражнений).

Описание каждого упражнения должно включать с себя следующие четыре составляющие: 1) текст задания – не более 800 знаков с пробелами; 2) правильный ответ (варианты правильного ответа); 3) инструкция (задание) студентам; 4) объяснение получаемого в результате упражнения учебного результата.

Учебными результатами могут быть следующие: навыки работы; навыки выделения оснований; выделения принципа; объединения данных в систему; получение знаний по предмету как результат выполнения учебных действий; получение знаний по предмету для выполнения учебных действий; получение знаний по предмету как результат решения предложенной проблемы; навыки переформатирования текста с сохранением смысла и информации; навыки обобщения, нахождения закономерности, аналогии; опровержения и пр.

Просто запоминание знаний по предмету в результате выполнения упражнения не считается достаточным учебным эффектом упражнения.

При наличии одинакового упражнения у двух или большего количества разных студентов данное упражнение не зачитывается никому.

**Сроки:** упражнения, присланные после 20 марта 2016 года, не могут быть проверены до зачета и, соответственно, не засчитываются.

## Приложение 2

### Перечень вопросов к экзамену

#### по курсу «Экстремальная психология и психология катастроф» (2015)

1. Причины увеличения числа катастроф и экстремальных ситуаций.
2. Объект, предмет и задачи психологии катастроф.
3. Понятие «катастрофа». Виды чрезвычайных ситуаций (ЧС).
4. Понятие «экстремальная ситуация» (ЭС). Виды экстремальных ситуаций (ЭС).
5. Основные и вторичные травмирующие факторы ЭС.
6. Понятие «стресс». Стадии стресса.
7. Стрессогенные факторы, дистресс, эустресс.
8. Факторы неблагоприятных психических состояний, синдром катастрофы.
9. Эмоциональные состояния в экстремальной ситуации и после нее.
10. Изменения образа мира при переживании экстремальной ситуации.
11. Изменения представлений о себе при переживании экстремальной ситуации.
12. Психологические кризисы (травматический, невротический, экзистенциальный).



13. Психогенные заболевания.
14. Почему взрослые и дети по-разному реагируют на чрезвычайные ситуации (краткая характеристика).
15. Влияние экстремальной ситуации на спасателей.
16. Влияние экстремальной ситуации на военнослужащих.
17. Понятие «жизнестойкость», компоненты жизнестойкости.
18. Понятие «социальные ресурсы личности».
19. Помощь себе при состояниях апатии, двигательного возбуждения, агрессии.
20. Помощь другим при состояниях апатии, двигательного возбуждения, агрессии.
21. Помощь себе при состоянии страха, при нервной дрожи, плаче.
22. Помощь другим при состоянии страха, при нервной дрожи, плаче.
23. Помощь при попытке самоубийства, ступоре.
24. Помощь при истерике, чувстве вины, стыда.
25. 4 фазы реакции горя, их признаки.
26. Смертельная болезнь, помощь.
27. Смерть близкого, помощь взрослому. Смерть близкого, помощь ребенку.
28. Изолированность после катастрофы, первая помощь.
29. Что такое «психическая травма»?
30. Общие принципы оказания экстренной психологической помощи.
31. Чем отличается ситуация оказания экстренной психологической помощи от ситуации обычной психологической помощи?
32. Каковы основные задачи экстренной психологической помощи?
33. Перечислите известные Вам методы оказания экстренной психологической помощи. Опишите один из них.
34. Опишите кратко негативные стратегии поведения после переживания травматической ситуации.
35. Опишите кратко позитивные стратегии поведения после переживания травматической ситуации.
36. Перечислите симптомы ПТСР.
37. Опишите диагностические критерии ПТСР: А, С, Е.
38. Опишите диагностические критерии ПТСР: В, Д, Ф.
39. Опишите симптоматику повторного переживания.
40. Опишите симптоматику избегания.
41. Опишите кратко холистическое направление реабилитации ПТСР.
42. Опишите кратко социальное направление реабилитации ПТСР.
43. Опишите кратко образовательное направление реабилитации ПТСР.
44. Опишите кратко терапевтическое направление реабилитации ПТСР.
45. Перечислите этапы профессиональной помощи при ПТСР (5 этапов).

Примечания:

1. По вопросам 1.10, 11 (кто не был на лекции) читать:
  - 1) [http://orgpsyjournal.hse.ru/data/2015/03/20/1092739184/OrgPsy\\_2015\\_1\\_2\(Serkin\)\\_06-21.pdf](http://orgpsyjournal.hse.ru/data/2015/03/20/1092739184/OrgPsy_2015_1_2(Serkin)_06-21.pdf)
  - 2) <http://publications.hse.ru/chapters/105344759>
  - 3) <http://publications.hse.ru/chapters/133326467>
2. Большинство вопросов дублирует вопросы уже написанных Вами контрольных работ или старые вопросы в программе. Поднимите материалы подготовки.