



Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)

Кафедра психологии и развития человеческого капитала
Факультет социальных наук и массовых коммуникаций

Документ подписан усиленной неквалифицированной электронной подписью.

Организация: «ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Сертификат: nuO7nr05E/7mKhTE5p9l5uPRGo7btHOI

Утверждено: Проректор по учебной и методической работе, Е.А. Каменева

Дата: 22.06.2026 г.

Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

37.03.01 - Психология,

Образовательная программа «Психология»

Профиль:

«Психология виртуальной среды и медиапространства»

Рекомендовано

Факультет социальных наук и массовых коммуникаций

(протокол № 06 от 17.02.2021 г.)

Одобрено

Кафедра психологии и развития человеческого капитала

(протокол № 08 от 09.02.2021 г.)



Содержание

1. Наименование дисциплины	3
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	7
5.1. Содержание дисциплины	7
5.2. Учебно – тематический план	10
5.3. Содержание семинаров, практических занятий	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	14
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	17
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	3
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	9
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	28
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	29
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	29



1. Наименование дисциплины

Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда.	Знать: условия и критерии психологической безопасности на рабочем месте; факторы и причины угроз психологической безопасности работника. Уметь: оценивать и прогнозировать риски нарушения психологической безопасности работника.
		Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.	Знать: принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим. Уметь: применять техники самопомощи при острых реакциях на экстремальные ситуации
		Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.	Знать: этические нормы, особенности и принципы работы психолога в ситуациях, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества Уметь: определять пути и методики для решения чрезвычайных ситуаций
		Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на	Знать: принципы, правила и особенности оказания первой психологической помощи



Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
		практике основные способы выживания.	Уметь: определять степень подверженности травматизации человека, оказывать первую помощь согласно Универсальному алгоритму первой помощи, действовать согласно общим правилам выживания в экстремальных ситуациях
ПКП-4	Способен к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической безопасности в информационной среде, включая Интернет и средства массовой информации	Демонстрирует знание методов и технологий просветительской деятельности среди населения, а также их возможности и ограничения использования в современном цифровом обществе.	Знать: методы и технологии просветительской деятельности, специфику их распространения в современном цифровом обществе Уметь: грамотно, четко и в полной мере подать материал, раскрыть наиболее важную информацию
		Создает информационные ресурсы для населения с целью повышения уровня психологической культуры населения и поддержки психологической безопасности, в том числе готовит сообщения и публикации для средств массовой информации.	Знать: основы и принципы создания качественного контента в сфере психологической безопасности для широкого круга потребителей Уметь: устно и письменно грамотно излагать материал, оперировать терминологией в сфере психологической безопасности
		Осуществляет мониторинг информационно-коммуникационного пространства и анализ данных с целью оценки и контроля уровня психологической безопасности и комфортности информационной среды,	Знать: специфику работы в информационно-коммуникационном пространстве, основы и принципы анализа данных, ключевые метрики анализа информационной среды Уметь: оценивать уровень психологической безопасности и комфортности информационной среды и осуществлять его контроль, работать в Google-таблицах, группировать,



Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
		включая Интернет-контент и средства массовой информации.	фильтровать данные, делать выводы и представлять результаты в виде интерактивных дашбордов.



3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды» относится к «Профилю "Психология виртуальной среды и медиапространства"».

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Очная форма обучения

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 6 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	3/108	108
<i>Контактная работа – Аудиторные занятия</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
<i>Лекции</i>	<i>16</i>	<i>16</i>
<i>Семинары, практические занятия</i>	<i>34</i>	<i>34</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>58</i>	<i>58</i>
Вид текущего контроля	Контрольная работа	Контрольная работа
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет



5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды как наука

Предмет, разделы, задачи экстремальной психологии и психологии безопасности информационной среды и ее связь с другими отраслями психологии.

Экстремальная ситуация: определение, характеристики, типы. Понятия «психотравмирующий фактор», «психическая травма», информационно-психологическое воздействие, угроза информационно-психологической безопасности. Типология психотравмирующих факторов. Ключевые понятия: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие». Жизненные события: внешние и внутренние, позитивные и негативные. Виды напряженных и экстремальных ситуаций. Прямые и косвенные экстремальные факторы. Психическая переадаптация в экстремальных условиях, дезадаптация и реадаптация к обычным условиям жизни.

Разделы экстремальной психологии и психологии безопасности информационной среды.

Тема 2. Психологические особенности негативных эмоциональных состояний

Переживание и поведение людей в напряженных и экстремальных ситуациях. Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных напряженных и экстремальных ситуациях. Первичные реакции человека на напряженные и экстремальные ситуации. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека. Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки.

Физиология и психология страха. Функции и симптомы страха. Виды страха. Механизмы возникновения фобических состояний. Психологические факторы, влияющие на возникновение страхов.

Агрессия и враждебность. Острая реакция на стресс.

Необдуманные, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях и его



характеристики.

Тема 3. Понятие и характеристика психологической травмы

Типы травматических ситуаций. Симптомы детской травмы. Особенности детских переживаний психотравмы. Психологические характеристики массовой травмы. Особенности экстренной психологической помощи.

Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Диагностические критерии ПТСР. Клиническая типология ПТСР и способы преодоления жизненных кризисов. Профилактика и самопомощь при переживании трудных жизненных ситуаций. Особенности психотерапевтической работы при ПТСР. Направления реабилитации посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Тема 5. Депрессия

Определение и систематика депрессий. Теоретические модели депрессии. Психоаналитическая концепция депрессии. Бихевиористская модель депрессии. Когнитивная модель депрессии. Клинические аспекты психологии депрессии. Особенности консультирования клиентов с депрессией.

Тема 6. Суицидальное поведение: профилактика и психологическая помощь

Мифология и философия суицида. Типы суицидального поведения в теории Э.Дюркгейма. Психоаналитическая концепция самоубийств. Бихевиоральный и когнитивный подходы к проблеме суицидов. Типология суицидов. Причины и факторы суицидального поведения. Акцентуации характера: риски суицидального поведения. Фазы суицидального поведения. Особенности психологического консультирования при суицидальных намерениях.

Тема 7. Психология информационной безопасности

Сущность понятий информационной безопасности, информационного общества, информационных технологий. Проблемы взаимодействия человека и информационной среды: социальная неопределенность, проблема идентичности, проблема адаптации к информационному обществу, свобода доступа к информации и свобода ее распространения, манипулирование сознанием.



Угрозы информационной безопасности: вредоносные программы; вредоносные инсайдеры; социальные сети; социальная инженерия (метод несанкционированного доступа к информационным ресурсам, основанный на особенностях психологии человека).

Информационные угрозы, представляющие опасность для личности: изобилие информационной продукции, связанной с сексом; информационная продукция, демонстрирующая насилие и жестокость; невозможность контроля за действиями детей в Интернете; реклама в Интернете; низкий уровень подачи информации; интернет-зависимость.

Проблемы, связанные с процессом социализации человека в Интернете (недостоверная и навязчивая информация, нарушение прав человека, проблема изоляции и утраты «Я», вред физическому и психическому здоровью, снижение общего культурного уровня, обесценивание традиционных форм общения, негативные социальные влияния).

Средства массовой информации, их влияние на психику человека. Манипулятивные техники и приемы СМИ.



5.2. Учебно – тематический план

Очная форма обучения

п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	
1	Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды как наука	12	6	2	4	6
2	Психологические особенности негативных эмоциональных состояний	18	8	2	6	10
3	Понятие и характеристика психологической травмы	14	6	2	4	8
4	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	17	8	2	6	9
5	Депрессия	14	6	2	4	8
6	Суицидальное поведение: профилактика и психологическая помощь	14	6	2	4	8
7	Психология информационной безопасности	19	10	4	6	9
В целом по дисциплине		108	50	16	34	58



5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарах, практических занятиях	Формы проведения занятий
Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды как наука	Предмет, разделы, задачи экстремальной психологии и психологии безопасности информационной среды и ее связь с другими отраслями психологии. Экстремальная ситуация: определение, характеристики, типы. Понятия «психотравмирующий фактор», «психическая травма», информационно-психологическое воздействие, угроза информационно-психологической безопасности. Типология психотравмирующих факторов. Ключевые понятия: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие». Жизненные события: внешние и внутренние, позитивные и негативные. Виды напряженных и экстремальных ситуаций. Прямые и косвенные экстремальные факторы.	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты).
Психологические особенности негативных эмоциональных состояний	Переживание и поведение людей в напряженных и экстремальных ситуациях. Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных напряженных и экстремальных ситуациях. Первичные реакции человека на напряженные и экстремальные ситуации. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека. Активная и пассивная формы поведения человека в	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты). Решение ситуационных задач. Групповое обсуждение алгоритма решения задач.



Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарах, практических занятиях	Формы проведения занятий
	напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки. Физиология и психология страха. Функции и симптомы страха. Виды страха. Механизмы возникновения фобических состояний. Психологические факторы, влияющие на возникновение страхов. Агрессия и враждебность. Острая реакция на стресс.	
Понятие и характеристика психологической травмы	Типы травматических ситуаций. Симптомы детской травмы. Особенности детских переживаний психотравмы. Психологические характеристики массовой травмы.	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты). Решение ситуационных задач. Групповое обсуждение алгоритма решения задач.
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	Диагностические критерии ПТСР. Клиническая типология ПТСР и способы преодоления жизненных кризисов. Профилактика и самопомощь при переживании трудных жизненных ситуаций. Особенности психотерапевтической работы при ПТСР.	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты). Решение ситуационных задач. Групповое обсуждение алгоритма решения задач.
Депрессия	Определение и систематика депрессий. Теоретические модели депрессии. Психоаналитическая концепция депрессии. Бихевиористская модель депрессии. Когнитивная модель депрессии.	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты). Решение ситуационных задач. Групповое обсуждение алгоритма решения задач.
Суицидальное поведение: профилактика и психологическая помощь	Типология суицидов. Причины и факторы суицидального поведения. Акцентуации характера: риски суицидального поведения. Фазы суицидального поведения. Особенности	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты). Решение ситуационных задач. Групповое обсуждение алгоритма



Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарах, практических занятиях	Формы проведения занятий
	психологического консультирования при суицидальных намерениях.	решения задач.
Психология информационной безопасности	Сущность понятий информационной безопасности, информационного общества, информационных технологий. Проблемы взаимодействия человека и информационной среды: социальная неопределенность, проблема идентичности, проблема адаптации к информационному обществу, свобода доступа к информации и свобода ее распространения, манипулирование сознанием. Информационные угрозы, представляющие опасность для личности: изобилие информационной продукции, связанной с сексом; информационная продукция, демонстрирующая насилие и жестокость; невозможность контроля за действиями детей в Интернете; реклама в Интернете; низкий уровень подачи информации; интернет-зависимость. Средства массовой информации, их влияние на психику человека. Манипулятивные техники и приемы СМИ.	Интерактивный опрос (Mentimeter). Регламентированная дискуссия (дебаты). Решение ситуационных задач. Групповое обсуждение алгоритма решения задач.



6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Экстремальная психология и психология безопасности информационной среды как наука	Психическая переадаптация в экстремальных условиях, дезадаптация и реадаптация к обычным условиям жизни. Разделы экстремальной психологии и психологии безопасности информационной среды.	Изучение учебной литературы по теме занятия. Подготовка к интерактивному опросу и дискуссии.
Психологические особенности негативных эмоциональных состояний	Необдуманные, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях и его характеристики.	Изучение учебной литературы по теме занятия. Подготовка к интерактивному опросу и дискуссии.
Понятие и характеристика психологической травмы	Особенности экстренной психологической помощи при психологической травме.	Изучение учебной литературы по теме занятия; подготовка контрольной работы.
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	Направления реабилитации посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).	Изучение учебной литературы по теме занятия; подготовка контрольной работы.
Депрессия	Клинические аспекты психологии депрессии. Особенности консультирования клиентов с депрессией.	Изучение учебной литературы по теме занятия; подготовка контрольной работы.
Суицидальное поведение: профилактика и психологическая помощь	Мифология и философия суицида. Типы суицидального поведения в теории Э.Дюркгейма. Психоаналитическая концепция самоубийств. Бихевиоральный и когнитивный подходы к проблеме суицидов.	Изучение учебной литературы по теме занятия; подготовка контрольной работы.



Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Психология информационной безопасности	Угрозы информационной безопасности: вредоносные программы; вредоносные инсайдеры; социальные сети; социальная инженерия (метод несанкционированного доступа к информационным ресурсам, основанный на особенностях психологии человека).	Изучение учебной литературы по теме занятия; подготовка контрольной работы.



6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Примерные вопросы контрольной работы

1. Особенности психологического дебрифинга как метода экстренной психологической помощи.
2. Основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
3. Основные задачи, которые должны решить психологи, при оказании экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
4. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.
5. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы.
6. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства.
7. Методы воздействия средств массовых коммуникаций на аудиторию в чрезвычайных ситуациях.
8. Психологические портреты современных террористов.
9. Динамика психических состояний и поведения человека в чрезвычайной ситуации.
10. Этапы профессиональной помощи лицам с посттравматическим стрессовым расстройством.

Примеры практических задач

1. На основе дополнительной литературы разработайте алгоритм предотвращения и прекращения паники (на примере 3-4 видов паники).
2. Приведите примеры чрезвычайных ситуаций, произошедших в вашем регионе. Какие признаки этих ситуаций позволяют считать их чрезвычайными? Способствуют восприятию этих ситуаций как экстремальных?
3. Составьте таблицу, отражающую специфику воздействия на психику человека стихийных бедствий, техногенных катастроф и социальных катастроф. Дайте сравнительную характеристику их стрессогенности для пострадавших и специалистов, оказывающих помощь.
4. На примере конкретных ситуаций объясните, почему одно и то же событие является стрессогенным не для всех его участников.
5. Приведите пример стрессогенной ситуации, в которой вы оказывались. К развитию каких видов стресса она привела?
6. Опишите причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики посттравматического стрессового расстройства в экстремальной ситуации.
7. Предложите программу профилактики развития ПТСР у специалистов, чья деятельность протекает в экстремальных условиях (на примере одной из профессий).



8. Разработайте памятку психологу по самопомощи в экстремальной ситуации.

9. На примере конкретной чрезвычайной ситуации (по материалам СМК) составьте план-схему организации и проведения экстренной психологической помощи. Укажите ресурсы, необходимые для ее оказания, возможное размещение специалистов и т.п.

10. По материалам СМК найдите описание конкретной экстремальной ситуации и дайте ее полную психологическую характеристику.

Дополнительная информация

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях Кафедры психологии и развития человеческого капитала.



7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы содержится в разделе 2. «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения	Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда.	Знать: условия и критерии психологической безопасности на рабочем месте; факторы и причины угроз психологической безопасности работника. Уметь: оценивать и прогнозировать риски нарушения психологической безопасности работника.	Теоретические вопросы. От каких факторов зависит безопасность поведения человека на производстве? Раскройте содержание социально-психологических методов управления охраной труда. Тест. Эффективной формой пропаганды охраны труда не является: а) общественные обзоры, которые проводит администрация совместно с профсоюзным активом; б) выставки, стенды, уголки по технике безопасности; в) массовая рассылка информационных материалов. Практическое задание. Используя различные источники информации, разработайте собственную классификацию опасностей и угроз современному работнику на рабочем месте.



Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях и военных конфликтах.	Знать: принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим. Уметь: применять техники самопомощи при острых реакциях на экстремальные ситуации	Теоретические вопросы. Какова роль спасателей в психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях? Назовите особенности диагностики психоэмоциональных состояний пострадавших по аудиовизуальным показателям. Тест. Задачи дебрифинга а) отреагирование впечатлений, реакций, чувств; б) мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания; в) поддержка способности к целенаправленной деятельности; г) забота о собственной безопасности. Практическое задание. Попрактикуйте технику напряжения и расслабления. Наше тело подчиняется процессам симпатической и парасимпатической системы. Одна отвечает за возбуждение, другая — за расслабление. Системы сменяют друг друга. Стресс вводит тело в состояние возбуждения и напряжения, но сознательно мы не всегда это ощущаем. Поэтому напряжение необходимо усилить, чтобы почувствовать, что мышцы действительно скованы. По очереди напрягайте и расслабляйте части своего тела. Представьте, что область, которую вы напрягаете, подобна струне. Расслабляя ее, вы словно перерезаете эту струну, и напряжение на конкретном участке мгновенно исчезает. К данной технике можно подключить и дыхательные практики.



Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
			Замедлился ли Ваш пульс? Проведите данное упражнение с партнером, обменяйтесь ощущениями после реализации техники. Проведите данное упражнение с партнером, обменяйтесь ощущениями после реализации техники.
	Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.	Знать: этические нормы, особенности и принципы работы психолога в ситуациях, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества Уметь: определять пути и методики для решения чрезвычайных ситуаций	Теоретические вопросы. Дайте характеристику основным этическим принципам и правилам работы психолога в чрезвычайной ситуации. Перечислите методы диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов. Тест. Степень влияния опасной ситуации определяется: а) социальным значением ситуации, показателем которого служит общественная оценка опасности ситуации и ее последствий как для отдельного человека, так и для общества в целом; б) чувствительностью к обнаружению сигналов опасности, скоростные возможности реагирования на них, эмоциональные реакции на опасность и т. п.; г) истощением адаптационных возможностей. Практическое задание. Представьте факторы экстремального состояния личности в виде схемы. Обозначьте качества личности, конструктивно взаимодействующей с экстремальной средой и которые, способствуют повышению адаптивного потенциала независимо от характера воздействия экстремальности. Дайте предложения о развитии личностных качеств, которые будут увеличивать степень психологической готовности человека к чрезвычайным и кризисным ситуациям, повышать способность к успеш-



Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
			ному совладанию с ними, а следовательно, способствовать более эффективному поведению в чрезвычайной ситуации.
	Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.	Знать: принципы, правила и особенности оказания первой психологической помощи Уметь: определять степень подверженности травматизации человека, оказывать первую помощь согласно Универсальному алгоритму первой помощи, действовать согласно общим правилам выживания в экстремальных ситуациях	Теоретические вопросы. Назовите основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации. Раскройте содержание психотерапевтического метода в работе с пострадавшими в экстремальных ситуациях. Тест. Какой из ниже перечисленных методов психодиагностики неприемлем при диагностике личности в экстремальной ситуации: а) наблюдение; б) беседа; в) проективные методики; г) тесты. Практическое задание. После события, оказавшего сильнейшее воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы с человеком почти невозможен контакт; наблюдается чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания. Каковы Ваши действия при оказании психологической помощи пострадавшему.
ПКП-4. Способен к про-	Демонстрирует знание методов и техно-	Знать: методы и технологии просвети-	Теоретический вопрос. Какой характер носит культурно-просветительская деятельность?



Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
светительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической безопасности в информационной среде, включая Интернет и средства массовой информации	логий просветительской деятельности среди населения, а также их возможности и ограничения использования в современном цифровом обществе.	тельской деятельности, специфику их распространения в современном цифровом обществе Уметь: грамотно, четко и в полной мере подать материал, раскрыть наиболее важную информацию	Тест. Функцией культурно-просветительской деятельности не является: а) развивающая; б) упреждающая; б) информационно-просветительская; в) культурно-творческая. Практическое задание. Составить кроссворд на тему: «Экстремальная психология» с использованием терминологии курса
	Создает информационные ресурсы для населения с целью повышения уровня психологической культуры населения и поддержки психологической безопасности, в том числе готовит сообщения и пуб-	Знать: основы и принципы создания качественного контента в сфере психологической безопасности для широкого круга потребителей Уметь: устно и письменно грамотно излагать материал, опери-	Теоретический вопрос. Назовите два способа обеспечения уникальности контента Тест. Информационное наполнение не может быть выражено следующей формой: а) текстовая; б) аудиозапись; в) видеозапись; г) эконометрическая; д) графическая; е) схематичная; ж) табличная;



Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
	ликации для средств массовой информации.	ровать терминологией в сфере психологической безопасности	приложение. Практическое задание. Вы специалист организации «N». Руководитель поручил Вам написать мини-статью (около 100 слов) в корпоративный журнал о важности поддержки психологической безопасности в организации. Составьте статью в формате Word, соблюдая правила оформления, соблюдая структуру и используя соответствующую терминологию.
	Осуществляет мониторинг информационно-коммуникационного пространства и анализ данных с целью оценки и контроля уровня психологической безопасности и комфортности информационной среды, включая Интернет-контент и средства массовой информации.	Знать: специфику работы в информационно-коммуникационном пространстве, основы и принципы анализа данных, ключевые метрики анализа информационной среды Уметь: оценивать уровень психологической безопасности и комфортности информационной среды и осуществлять его	Теоретический вопрос. Что является процессом сбора, агрегирования и анализа данных для улучшения понимания характеристик и поведения компонентов системы? Перечислите факторы, которые могут повлиять на список отслеживаемых метрик. Тест. Основными навыками аналитика данных не является: а) сбор и анализ требований заказчиков к отчетности; б) применение в работе ключевых математических методов и основ статистики; в) художественная декомпозиция данных; г) прогнозирование событий на основе данных; д) анализ результатов, исследований; способность создавать аналитические решения и представлять их. Практическое задание. Оценить уровень комфортности информационной среды на примере любой из социальных сетей. Представить результаты анализа в виде интерактивных дашбордов.



Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
		контроль, работать в Google-таблицах, группировать, фильтровать данные, делать выводы и представлять результаты в виде интерактивных дашбордов.	



Примеры практико-ориентированных заданий

Примеры вопросов для подготовки к промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Объекты психологии безопасности.
2. Направления психологии безопасности.
3. Факторы и причины угроз психологической безопасности.
4. Определение информационной безопасности.
5. Методы изучения психологической безопасности личности.
6. Экстремальные условия и экстремальные состояния.
7. Неспецифические реакции человека на экстремальные ситуации.
8. Психологические характеристики напряженных ситуаций.
9. Психологические аспекты кризисных состояний.
10. Социальная безопасность в экстремальных ситуациях.
11. Факторы, влияющие на психическое состояние заложников.
12. Виктимизация личности, понятие и причины.
13. Понятие и виды психологической травмы.
14. Понятие и стадии развития посттравматических стрессовых расстройств.
15. Характеристика периодов развития психогенных расстройств при стихийных бедствиях и катастрофах.
16. Основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайных ситуациях.
17. Основные этические принципы и правила работы психолога в чрезвычайной ситуации.
18. Особенности дебрифинга как метода экстренной психологической помощи.



8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Психологическая безопасность личности: учебник и практикум для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 222 с. — (Высшее образование). — ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475367> (обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469938> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

3. Хрусталева, Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / Н. С. Хрусталева. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. - 748 с. — ЭБС ZNANIUM.com. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000448> (дата обращения: 12.10.2021). - Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Баранов, А. Е. Интернет-психология: Практическое пособие / А.Е. Баранов. — Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2021. — 264 с. — ЭБС ZNANIUM.com. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1817008> (дата обращения: 12.10.2021). - Текст: электронный.

2. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях: учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473519> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

3. Ширшов, В. Д. Психологическая готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / В.Д. Ширшов. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 329 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/993543. - ЭБС ZNANIUM.com. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1819252> (дата обращения: 12.10.2021). - Текст: электронный.

Нормативные правовые акты:



9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
(<http://library.fa.ru/files/elibfa.pdf>)
2. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://e.lanbook.com/>
4. Образовательная платформа "ЮРАЙТ" <https://urait.ru/>
5. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
6. Информационно-образовательный портал Финуниверситета: <https://org.fa.ru>
7. 7. Электронные ресурсы БИК:
8. • Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
9. • Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
10. • Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.ru/>
11. • Электронно-библиотечная система издательства Лань <https://e.lanbook.com/>
12. • Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
13. • Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>



10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам необходимо руководствоваться «Методическими рекомендациями по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы по образовательным программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете» (Приказ ректора № 1040_о от 11.05.2021) и данной рабочей программой дисциплины.



11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Антивирус Kaspersky
2. Astra Linux
3. Libre Office

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

1. не предусмотрены

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), набор демонстрационного оборудования (проектор, экран)
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.