

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Утемов В. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-37.03.01.03\_2018\_98102  
Актуализировано: 08.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология экстремальных ситуаций**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	37.03.01 шифр
	Психология ПИ наименование
Направленность (профиль)	3-37.03.01.03 шифр
	Консультативная психология наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра психологии(ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра психологии(ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Емельянова Елена Николаевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Формирование системных представлений об особенностях функционирования психики в экстремальных и кризисных ситуациях, формирование системы представлений о структуре экстремальных и кризисных ситуаций
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование научных представлений о предмете и объекте экстремальных и кризисных ситуаций;</li> <li>- построение типологии экстремальных и кризисных ситуаций;</li> <li>- формирование представления об особенностях диагностического обследования в экстремальных условиях;</li> <li>- формирование представления о психических процессах и состояниях личности, возникающих во время взаимодействия с экстремальными ситуациями;</li> <li>- ознакомление с основными методами, приемами помощи клиентам, пережившим критическую ситуацию и устранению негативных последствий психической травмы.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ПК-4

Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам		
Знает	Умеет	Владеет
специфику психологического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	выявлять специфику психологического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	навыками выявления специфики психологического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в психологию экстремальных ситуаций	ПК-4
2	Психическая травма	ПК-4
3	Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях	ПК-4
4	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-4

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	6 семестр (Очная форма обучения) 7 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3	6	180	5	100.5	42	18	24	0	79.5		6	
Заочная форма обучения	3, 4	6, 7	180	5	14.5	14	6	8	0	165.5		7	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в психологию экстремальных ситуаций»</b>		<b>60.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Психология экстремальных ситуаций как учебная дисциплина	2.00
Л1.2	История исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций	2.00
Л1.3	Индивидуальные жизненные кризисы	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Трудные жизненные ситуации	2.00
П1.2	Заболевания с витальной угрозой	2.00
П1.3	Стресс как реакция на экстремальные условия	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций	25.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	КВР	19.00
<b>Раздел 2 «Психическая травма»</b>		<b>56.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Психическая травматизация у детей и взрослых	2.00
Л2.2	Последствия психической травматизации	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Посттравматическое стрессовое расстройство	2.00
П2.2	Зависимости и зависимое (аддиктивное) поведение	2.00
П2.3	Психологические особенности личности в разных экстремальных условиях	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Особенности образа мира человека в период кризиса	25.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	КВР	19.00
<b>Раздел 3 «Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях»</b>		<b>60.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Психологическое обследование в экстремальных условиях	2.00
Л3.2	Психологическая профилактика и борьба со стрессом	2.00
Л3.3	Саморегуляция личности в экстремальных условиях	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Методы совладающего поведения	4.00
П3.2	Способы выхода из стрессовой ситуации и психологической помощи в экстремальных условиях	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		

СЗ.1	Реабилитация	26.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	КВР	20.00
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З4.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР4.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>180.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в психологию экстремальных ситуаций»</b>		<b>54.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Психология экстремальных ситуаций как учебная дисциплина	1.00
Л1.2	История исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций	1.00
Л1.3	Индивидуальные жизненные кризисы	1.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Трудные жизненные ситуации	
П1.2	Заболевания с витальной угрозой	
П1.3	Стресс как реакция на экстремальные условия	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций	50.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	КВР	
<b>Раздел 2 «Психическая травма»</b>		<b>54.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Психическая травматизация у детей и взрослых	1.00
Л2.2	Последствия психической травматизации	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Посттравматическое стрессовое расстройство	
П2.2	Зависимости и зависимое (аддиктивное) поведение	
П2.3	Психологические особенности личности в разных экстремальных условиях	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Особенности образа мира человека в период кризиса	50.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	КВР	
<b>Раздел 3 «Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях»</b>		<b>68.00</b>
<b>Лекции</b>		
ЛЗ.1	Психологическое обследование в экстремальных условиях	

ЛЗ.2	Психологическая профилактика и борьба со стрессом	
ЛЗ.3	Саморегуляция личности в экстремальных условиях	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Методы совладающего поведения	2.00
ПЗ.2	Способы выхода из стрессовой ситуации и психологической помощи в экстремальных условиях	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Реабилитация	62.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	КВР	
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
34.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР4.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>180.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



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

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Осухова, Наталия Георгиевна. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. "Социальная работа" / Н. Г. Осухова. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2007. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр.: с. 276-283. - ISBN 5-7695-3718-3 : 226.97 р., 277.20 р. - Текст : непосредственный.

2) Падун, М. А. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун. - Москва : Институт психологии РАН, 2012. - 208 с. - (Перспективы психологии). - ISBN 978-5-9270-0231-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=220988/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Психология экстремальных ситуаций : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. - М. : Смысл : Академия, 2009. - 320 с. - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-7004-9 (Академия) : 310.00 р. - Текст : непосредственный.

2) Одинцова, Мария Антоновна. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум Для СПО / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - Москва : Юрайт, 2020. - 303 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-01915-5 : 739.00 р. - URL: <https://urait.ru/bcode/452806> (дата обращения: 20.04.2020). - Режим доступа: Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный.

3) Антипов, Владимир Викторович. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 176 с. : ил. - (Психология для всех). - Библиогр.: с. 173. - ISBN 5-305-00045-9 : 23.76 р., 43.89 р. - Текст : непосредственный.

4) Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

5) Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 140 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458278/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

б) Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие / П.С. Гуревич. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - (Актуальная психология). - ISBN 978-5-238-01246-9 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Светогор, Д. Л. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций : учебно-наглядное пособие / Д.Л. Светогор. - Минск : РИПО, 2014. - 69 с. - ISBN 978-985-503-420-0 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463345/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-37.03.01.03](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-37.03.01.03)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)

- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Acer AS5749 с мышью OKLICK

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах
10	2017 ПО "Ко-терапевтическая компьютерная система "Келли-98"	Специализированное лицензионное ПО
11	2017 ПО "Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профориентация старшекласников"	Специализированное лицензионное ПО

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=98102](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=98102)