

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\_2019\_101479  
Актуализировано: 29.03.2021

**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

#### Компетенция ПК-5

Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

Знает	Умеет	Владеет
<p>принципы и методы психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы; самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний; личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>применять методы психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей; характера, темперамента, функциональных состояний; личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>навыками подбора и применения методов психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы; самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний; личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>

**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, ПК-5
3	Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях	ПК-4, ПК-5
4	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-4, ПК-5

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	8 семестр (Очная форма обучения) 9 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	4	8	180	5	109.5	58	18	40	0	70.5		8	
Заочная форма обучения	4, 5	8, 9	180	5	14.5	14	6	8	0	165.5		9	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в психологию экстремальных ситуаций»</b>		<b>61.00</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	4.00
П1.2	Заболевания с витальной угрозой	4.00
П1.3	Стресс как реакция на экстремальные условия	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Самостоятельная внеаудиторная работа по теме	22.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	КВР1	17.00
<b>Раздел 2 «Психическая травма»</b>		<b>51.00</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	Самостоятельная внеаудиторная работа по теме	22.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	КВР2	17.00
<b>Раздел 3 «Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях»</b>		<b>64.00</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	8.00
П3.2	Способы выхода из стрессовой ситуации и психологической помощи в экстремальных условиях	10.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С3.1	Самостоятельная внеаудиторная работа по теме	23.00

<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	КВР3	17.00
<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>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в психологию экстремальных ситуаций»</b>		<b>55.00</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	1.00
П1.2	Заболевания с витальной угрозой	1.00
П1.3	Стресс как реакция на экстремальные условия	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Самостоятельная внеаудиторная работа по теме	49.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	КВР1	
<b>Раздел 2 «Психическая травма»</b>		<b>53.00</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	1.00
П2.2	Зависимости и зависимое (аддиктивное) поведение	
П2.3	Психологические особенности личности в разных экстремальных условиях	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Самостоятельная внеаудиторная работа по теме	49.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	КВР2	
<b>Раздел 3 «Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях»</b>		<b>68.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Психологическое обследование в экстремальных условиях	
Л3.2	Психологическая профилактика и борьба со стрессом	
Л3.3	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	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Самостоятельная внеаудиторная работа по теме	64.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	КВРЗ	
<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 ознакамливаются 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) 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.

2) 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. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр.: с. 276-283. - ISBN 978-5-7695-4854-3 : 310.20 р. - Текст : непосредственный.

3) 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.

4) Хухлаева, Ольга Владимировна. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 Педагогика и психология / О. В. Хухлаева. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2001. - 208 с. - (Высшее профессиональное образование : психология). - 71.06 р. - Текст : непосредственный.

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

1) Загайнов, Рудольф Максимович. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : [монография] / Р. М. Загайнов. - М. : Сов. спорт, 2010. - 232 с. - Библиогр.: с. 214-231. - ISBN 978-5-9718-0483-3 : 250.00 р. - Текст : непосредственный.

2) Куропаткин, Дмитрий Иванович. Секреты уличных единоборств : Как победить любого противника в экстремальных ситуациях / Д. И. Куропаткин. - М. : РИПОЛ классик, 2005. - 192 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-7905-3133-4 : 322.20 р. - Текст : непосредственный.

3) Гостюшин, Анатолий Владимирович. Человек в экстремальной ситуации / А. В. Гостюшин. - М. : Армада-пресс, 2001. - 384 с. - (Хотите Выжить?). - Библиогр.: с. 362-378. - ISBN 5-309-00193-X : 39.00 р. - Текст : непосредственный.

4) Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях / П. Дарман ; [пер. с англ. И. Кудишина]. - М. : Яуза, 2000. - 347 с. - ISBN 5-8153-0223-6 : 43.50 р. - Текст : непосредственный.

5) Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. М. К. Тутушкиной. - СПб. : Дидактика Плюс, 1998. - 348 с. - 38.98 р. - Текст : непосредственный.

6) Головин, А. Н. Основы безопасности в экстремальных ситуациях : пособие для преподавателей / А. Н. Головин. - Советск : [б. и.], 1994. - 136 с. - Библиогр.: с. 136. - Б. ц. - Текст : непосредственный.

#### **Учебно-наглядное пособие**

1) Действия сил ГО при ликвидации последствий террористического акта на потенциально опасном объекте : Гражданская оборона : учеб. фильм / Департамент гражданской защиты МЧС России. - М. : [б. и.], 2004. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - 577.00 р. - Текст : электронный.

2) Степень риска : учеб. фильм. Без права на ошибку : учеб. фильм. Экстренный вызов : учеб. фильм / ИРБ, МЧС России. - М. : [б. и.], 2004. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - 808.00 р. - 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
Мультимедиа-проектор Epson EB-X72
НОУТБУК HP 255 (HD) 15,6"

### Учебно-наглядное пособие

Перечень используемого оборудования
АППАРАТУРНАЯ МЕТОДИКА "АРКА"

**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 "Компьютеризированная система антикоррупционной диагностики "АКорД"	Специализированное лицензионное ПО
11	2017 ПО "Ко-терапевтическая компьютерная система "Келли-98"	Специализированное лицензионное ПО
12	2017 ПО "Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС)"	Специализированное лицензионное ПО

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=101479](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=101479)