Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Валерьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 24.07.2026 12:02:05
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальность:	ВСЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
Специализация:	ВСЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Квалификация выпускника:	СПЕЦИАЛИСТ
Форма обучения:	ОЧНАЯ
Кафедра:	ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

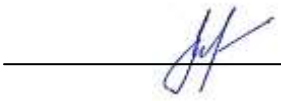
Вологда
2025 г.

Составитель рабочей программы

доцент  /Е.Е. Трандина/

Рабочая программа дисциплины ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ разработана в соответствии с ФГОС ВО направлений подготовки, составлена на основании учебных планов направлений подготовки.

Рабочая программа одобрена на заседании научно-методического совета университета.
Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического совета  /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной деятельности  /О.И. Лихачева/

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» является овладение студентами теоретическими и практическими знаниями по психологической профилактике поведения в кризисных и экстремальных ситуациях. Курс дисциплины призван сформировать у будущих бакалавров системные представления о природе, сущности кризисных и экстремальных ситуаций, их видах, закономерностях протекания. и путях противостояния, предупреждения, преодоления и восстановления.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Дисциплина «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» относится к дисциплинам универсального элективного модуля (общеуниверситетским дисциплинам) части, формируемой участниками образовательных отношений. Для освоения данной дисциплины как последующей необходимы знания по биологии, химии и обществознанию на уровне среднего общего образования. Освоение данной дисциплины как предшествующей необходимо для прохождения производственной практики.

Освоение дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-3.2. Учитывает особенности поведения и интересы других участников при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе

Знает возможные особенности социального и индивидуального поведения участников команды, осознает возможные последствия противоречивости их и его собственных интересов

Умеет работать в команде, толерантно воспринимая различия в интересах и поведении её участников, с целью недопущения конфликтов

Владеет навыком разрешения конфликтных ситуаций

УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы

Знает правила и нормы командной деятельности, виды личной и коллективной ответственности

Умеет применять основные методы и нормы социального воздействия внутри команды для достижения поставленной цели, осознает личную ответственность за результат

Владеет навыками правил работы в команде.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ (72 часа), в том числе в семестрах:

2025-2026 уч. год

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект	Контроль
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
3	2	72	16	16	-	40	-	-	зачет

С 2026-2027 уч. года

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект	Контроль
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
3	2	72	12	12	-	48	-	-	зачет

2025-2026 уч. год

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Семестр	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	**Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций**	3		УК-3.2, УК-3.3	
	Лекция 1: Методологические подходы к категории ситуация в психологии. Понятие «личность в ситуации». Соотношение объективного и субъективного в ситуации. Экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис:	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Составление словаря терминов психологии кризисных и экстремальных ситуаций	3	4	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. Написание конспекта по теме "Различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации"	3	6	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Практическое занятие. Обсуждение вопросов: 1. Назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций. 2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация». 3. Перечислите и кратко охарактеризуйте подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии. Анализ видеосюжетов и написания эссе по теме "Три вопроса об особенностях реагирования человека в экстремальных ситуациях"	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Лекция 2: Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях. Психология экстремальных и кризисных состояний с позиции основных психологических концепций.	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие. Обсуждение вопросов: **1.** Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций. 2. Назовите особенности группового поведения людей в экстремальных ситуациях. 3. Назовите основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Конспект на тему "Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям"	3	4	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. Подготовиться к обсуждению вопросов: «Психические функции в экстремальных состояниях».	3	6	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
2	**Тема 2.** Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремаль- ных условиях	3		УК-3.2, УК-3.3	

	Лекция 3: Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремаль- ных условиях (профессии экстремального профиля). Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и психопрофилактические мероприятия	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие. Обсуждение вопросов: 1. Опишите механизм развития паники. 2. Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика? 3. Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации? Мастер-класс "Стабилизация психоэмоционального состояния средствами арт - терапии"	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Заполнение таблицы «Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.»	3	4	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. Подготовиться к обсуждению вопросов: "Профессиональное выгорание". Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.	3	6	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Лекция 4: Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика. Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям.	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Конспект описания Видов, функций, типологий защитных механизмов	3	4	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. Изучение Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.	3	6	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Практическое занятие. 1. Работа в малых группах. Составьте таблицу классификации стратегий с трудными жизненными ситуациями. В классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. 2. Выполнение упражнения «Круг совершенства».	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	ИТОГО		**72**		

С 2026-2027 уч. года

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Семестр	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	**Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций**	3		УК-3.2, УК-3.3	
	Лекция 1: Методологические подходы к категории ситуация в психологии. Понятие «личность в ситуации». Соотношение объективного и субъективного в ситуации. Экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис:	3	2	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Составление словаря терминов психологии кризисных и экстремальных ситуаций	3	6	УК-3.2, УК-3.3	Словарь

	Самостоятельная работа. Написание конспекта по теме "Различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации"		6	УК-3.2, УК-3.3	Конспект
	Практическое занятие. Обсуждение вопросов: 1. Назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций. 2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация». 3. Перечислите и кратко охарактеризуйте подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии. Анализ видеосюжетов и написания эссе по теме "Три вопроса об особенностях реагирования человека в экстремальных ситуациях"	3	2	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Лекция 2: Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях. Психология экстремальных и кризисных состояний с позиции основных психологических концепций.	3	2	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие. Обсуждение вопросов: **1.** Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций. 2. Назовите особенности группового поведения людей в экстремальных ситуациях. 3. Назовите основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.		2	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Конспект на тему "Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям"	3	6	УК-3.2, УК-3.3	Конспект
	Самостоятельная работа. Подготовиться к обсуждению вопросов: «Психические функции в экстремальных состояниях».		6	УК-3.2, УК-3.3	Конспект
2	**Тема 2.** Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремаль- ных условиях	3		УК-3.2, УК-3.3	
	Лекция 3: Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремаль- ных условиях (профессии экстремального профиля). Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и психопрофилактические мероприятия	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие. Обсуждение вопросов: 1. Опишите механизм развития паники. 2. Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика? 3. Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации? Мастер-класс "Стабилизация психоэмоционального состояния средствами арт - терапии"		4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Заполнение таблицы «Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.»	3	6	УК-3.2, УК-3.3	Таблица
	Самостоятельная работа. Подготовиться к обсуждению вопросов: "Профессиональное выгорание". Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.		6	УК-3.2, УК-3.3	Конспект

	Лекция 4: Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика. Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям.	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Конспект описания Видов, функций, типологий защитных механизмов		6	УК-3.2, УК-3.3	Конспект
	Самостоятельная работа. Изучение Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.		6	УК-3.2, УК-3.3	Конспект
	Практическое занятие. **1.** Работа в малых группах. Составьте таблицу классификации стратегий с трудными жизненными ситуациями. В классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. **2.** Выполнение упражнения «Круг совершенства».	3	4	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	ИТОГО		**72**		

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

5.1 Перечень контрольных вопросов и заданий для текущего контроля представлен в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

5.2 Перечень контрольных вопросов и заданий для промежуточной аттестации

5.2.1Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

- вопросы, требующие устного ответа;

-практические задания/задачи, требующие практического решения и ответа в устной или письменной форме;

- тесты, проводимые в письменной или электронной форме.

Вопросы, требующие устного ответа

1. Дайте определение «ситуации» и назовите различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций.
2. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация».
3. Приведите классификацию кризисных и экстремальных ситуаций в экстремальной психологии, психологии переживания (по А.М. Столяренко, Ф.Е. Василюку).
4. Опишите кризисные и экстремальные состояния с позиции психологических теорий.
5. Перечислите положительные и отрицательные изменения в психических процессах во время экстремальных ситуаций.
6. Назовите особенности группового поведения людей в экстремальных ситуациях.
7. Расскажите об особенностях аффекта в экстремальных ситуациях.
8. Назовите основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.
9. Опишите виды реакций при действии экстремальных факторов (стресс, травматический стресс, посттравматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)).
10. Определите особенности профессиональной деятельности, которые могут стать

причиной возникновения синдрома профессионального выгорания.

11. Опишите признаки и проявления синдрома профессионального выгорания.

12. Определите ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.

13. Раскройте понятие «психологическая готовность», назовите его составляющие.

14. Назовите признаки кризисов профессионального развития личности.

15. Дайте определение стрессоустойчивость личности и кратко охарактеризуйте основные компоненты стрессоустойчивой личности.

16. Перечислите факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

17. Назовите виды, функции, типологию защитных механизмов личности.

18. Дайте определение понятию «копинг» и назовите модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурса стрессоустойчивости.

19. Перечислите характеристики, черты личности, составляющие адаптационный потенциал личности.

20. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.

5.2.2 Оценивание уровня сформированности индикаторов компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе проведения промежуточной аттестации представлено в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

6.3 Учебно-методическое обеспечение

Библиографическое описание по ГОСТ	**Кол-во экземпляров в НБ ВоГУ**
1	**2**
1.Белашева, И. В. Психология кризисных состояний личности: курс лекций : учебное пособие / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, В. А. Мищенко. – Ставрополь : СКФУ, 2022. – 166 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/386666 (дата обращения: 24.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.	ЭБС Лань
2 Кризисная психология : учебное пособие / составители Е. С. Гольдшмидт [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2019. – 140 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/135215 (дата обращения: 24.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.	ЭБС Лань
3. Человек в смысложизненных образах, проекциях и концепциях: социогуманитарная рефлексия : монография / С. В. Бобрышов, Д. В. Пикалов, О. С. Погребная [и др.]. – Ставрополь : СГПИ, 2020. – 265 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/193047 (дата обращения: 24.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.	ЭБС Лань
4. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. – Оренбург : ОГПУ, 2021. – 92 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/191970 (дата обращения: 24.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.	ЭБС Лань
5. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / С. В. Мещерякова, Е. Е. Орлова, А. Е. Швецов, Е. В. Швецова. – Тамбов : ТГТУ, 2021. – 100 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/320510 (дата обращения: 24.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.	ЭБС Лань

6. Даниленко, А. А. Психология поведения в экстремальных ситуациях : руководство / А. А. Даниленко, А. А. Кочин, О. А. Чулков. – Санкт-Петербург : ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова, 2022. – 44 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/361028 (дата обращения: 24.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.	ЭБС Лань

6.2. Информационное обеспечение

1. ООО «Научная электронная библиотека»: https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?
2. ООО «ИВИС» (универсальная база электронных периодических изданий): https://dlib.eastview.com/
3. ООО «Полпред Справочники». База данных «Polpred.com Обзор СМИ»: http://polpred.com/
4. ФГБУ РФФИ. Доступ к базам данных Springer Nature: SpringerLink, SpringerNature, Springer Materials, Springer Protocols, zbMATH
5. Реестр примерных основных общеобразовательных программ: https://fgosreestr.ru/
6. Федеральные государственные образовательные стандарты: https://fgos.ru/
7. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» http://www.consultant.ru
8. Национальный научный центр наркологии Минздрава Российской Федерации: http://www.nancn.ru.

6.3 Программное обеспечение

Microsoft Office Professional Plus 2007/ Microsoft Office Standard 2010.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

№№ п/п	Перечень основного оборудования
1	**2**
1.	Компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран, аудиторная доска

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВНОСИМЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор рабочей программы дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1.	Внесены изменения в п.4 Структура и содержание учебной дисциплины	Протокол заседания Ученого совета университета от «08» мая 2026 г. № 10	Е.Е. Трандина	Н.В. Носова