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:	ЗАОЧНАЯ
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/

/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:

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект	Контроль
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
2/зимняя	2	72	4	4	-	60	4	-	зачет

№	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**	**2/зимняя**	**36**	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:	2/зимняя	1	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Составление словаря терминов психологии кризисных и экстремальных ситуаций	2/зимняя	5	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. Написание конспекта по теме "Различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации"	2/зимняя	10	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"	2/зимняя	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.	2/зимняя	1	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/зимняя	2	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Конспект на тему "Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям"	2/зимняя	10	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. Подготовиться к обсуждению вопросов: «Психические функции в экстремальных состояниях».	2/зимняя	5	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
2	**Тема 2.** Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремаль-ных условиях	**2/зимняя**	**32**	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..	2/зимняя	1	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. 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"	2/зимняя	5	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий

	Самостоятельная работа. Заполнение таблицы «Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.»	2/зимняя	5	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.	2/зимняя	5	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.	2/зимняя	1	УК-3.2, УК-3.3	Фронтальный опрос
	Самостоятельная работа. Конспект описания Видов, функций, типологий защитных механизмов	2/зимняя	5	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.	2/зимняя	5	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Самостоятельная работа. **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».	2/зимняя	5	УК-3.2, УК-3.3	выполнение индивидуальных творческих заданий
	Контроль		4	УК-3.2, УК-3.3	Собеседование
	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 или письменного ответа;
- тесты, проводимые в письменной или электронной форме.

Вопросы к зачету в форме собеседования

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.

Примеры тестовых заданий для проведения промежуточной аттестации

1. **Экстремальная ситуация (от лат. extremus – крайний, критический) – _____ возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.**

А) внезапно
Б) запланированная
В) реальная
Г) стремительная

2. Выберете стадии адаптационного синдрома, предложенные Г.Селье

А) стадия тревоги
Б) стадия резистентности
В) стадия истощения
Г) стадия кризисной ситуации

3. Какой из факторов не входит в переживания внутреннего кризиса?

А) уровень развития личности (сознания)
Б) социокультурные особенности
В) возраст человека
Г) Личностные и характерологические особенности
Д) Вид кризисного состояния, переживаемого человеком
Е) Физическая и умственная работоспособность

4. Основоположником учения о стрессе является

А) Р. Мертон
Б) Ч.
Ломброзо В)
Г.Селье
Г) К.Роджерс

5. Сколько стадий М.М. Решетников выделяет в динамике состояния пострадавших,

подвергшихся внезапному воздействию экстремальных факторов?
А) 5
Б) 13
В) 4
Г) 6

6. По Китаеву-Смыку Л.А. к факторам (ресурсам), влияющим на стрессоустойчивость, можно отнести.
А) врожденные особенности организма и ранний детский опыт
Б) личностные особенности; направленность человека, его установки и ценности
В) факторы социальной среды
Г) когнитивные факторы
Д) Все ответы верны

7. Сколько групп участников экстремальных ситуаций (ЭС) выделяют в зависимости от приближенности к очагу экстремального воздействия и степени эмоциональной вовлеченности в ЭС?
А) 4 группы
Б) 5 групп
В) 6 групп
Г) 8 групп

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