

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.08.2022 12:52:17  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Педагогики и психологии  
Кафедра Психолого-педагогического образования

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.В.06 Психология экстремальных и кризисных ситуаций***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

**37.04.01**  
код

**Психология**  
наименование направления

Программа

***Клиническая психология***

Форма обучения

**Очно-заочная**

Для поступивших на обучение в  
**2022 г.**

Разработчик (составитель)  
**кандидат психологических наук, доцент**  
**Малолеткова А. В.**  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>4</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	4
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>6</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>8</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....	9
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>9</b>

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-2. Способен выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов, проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов	ПК-2.1. Знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов	Обучающийся должен: знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов
	ПК-2.2. Уметь: выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов, проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов	Обучающийся должен: выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов, проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов
	ПК-2.3. Владеть: навыками выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов, проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов	Обучающийся должен: владеть навыками выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов, проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

1. Получение обучающимися углубленных знаний, умений и навыков в области психологических аспектов экстремальных ситуаций в соответствии с современными научными представлениями.
2. Изучение закономерностей переживания кризиса, «спровоцированного» трудными и экстремальными ситуациями.
3. Изучение основных подходов к оказанию психологической помощи в ситуациях различной степени сложности – от «неприятностей», которые являются естественной составляющей жизненного пути личности, до экстремальных.
4. Формирование научных представлений о предмете и объекте экстремальных и критических ситуаций.

Дисциплина «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3, 4 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зач. ед., 180 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	20
практических (семинарских)	36
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	34,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	88

Формы контроля	Семестры
экзамен	4

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
<b>1</b>	<b>Психология экстремальных ситуаций</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	
1.1	Теоретические и методологические аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний	4	8	0	22	
1.2	Прикладные аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний	6	10	0	22	
<b>2</b>	<b>Психология кризисной ситуации</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	
2.1	Понятие и классификации кризисных ситуаций	4	8	0	22	
2.2	Прикладные аспекты психологии кризисных ситуаций	6	10	0	22	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
---	--	------------

<b>1</b>	<b>Психология экстремальных ситуаций</b>	
1.1	Теоретические и методологические аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний	Состояние стресса и психическая травма. Посттравматические состояния. Состояния фрустрации и психической депривации. Измененные состояния сознания. Пограничные психические состояния
1.2	Прикладные аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний	Методы психопрофилактики нежелательной реакции в экстремальной ситуации. Методы и способы оптимизации отреагирования психологических состояний. Психологические аспекты взаимодействия психолог - пострадавший в экстремальной ситуации. Психологическая подготовка специалиста, работающего в экстремальной ситуации. Психологические аспекты переживания последствий экстремальной ситуации. Методы работы с пострадавшими в экстремальной ситуации. Психологические особенности проявления экстремальных состояний в посттравматический период. Психопрофилактика и психогигиена сотрудников, работающих с пострадавшими в экстремальной ситуации
<b>2</b>	<b>Психология кризисной ситуации</b>	
2.1	Понятие и классификации кризисных ситуаций	Состояние стресса и психическая травма. Посттравматические состояния. Состояния фрустрации и психической депривации. Измененные состояния сознания. Пограничные психические состояния
2.2	Прикладные аспекты психологии кризисных ситуаций	Понятие шоковой травмы, основные симптомы. Принципы диагностики. Утрата «понятной» связи с травматическим событием, сложности диагностики. Принципы работы с лицами, пережившими шоковую травму. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Основные теоретические концепции суицида (психопатологическая, психологическая, социологическая). Типы личностного смысла суицида. Распознавание суицидальной опасности. Факторы суицидального риска: социально-демографические, медицинские, биографические.

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Психология экстремальных ситуаций</b>	
1.1	Теоретические и методологические аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний	Экстремальная ситуация, признаки, типы. Классификация психологических состояний. Неравновесные психические состояния, их характеристики, детерминанты и виды.
1.2	Прикладные аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний	Совладающее поведение личности в экстремальных ситуациях. Обучение совладающему поведению в экстремальных ситуациях Саморегуляция и индивидуальные стили саморегуляции психологических состояний Консультирование сотрудников, работающих в зонах экстремальных

		ситуаций. Методы и способы профилактики психологических экстремальных состояний
<b>2</b>	<b>Психология кризисной ситуации</b>	
2.1	Понятие и классификации кризисных ситуаций	Определение понятий «жизненный путь» и «событие». Понятие кризисной ситуации. Подходы к пониманию кризисной ситуации. Классификации кризисных ситуаций. Типы кризисных ситуаций. Влияние кризисной ситуации на жизнедеятельность личности.
2.2	Прикладные аспекты психологии кризисных ситуаций	Характеристика основных психических состояний человека в кризисных условиях. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Типы травматических ситуаций и зависимости травматического стресса от различных типов травмирующих ситуаций. Посттравматические стрессовые реакции, состояния, изменения личности, немедленные и отдаленные последствия. Диагностические критерии ПТСР по DSM.

## 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Значимость самостоятельной работы по дисциплине «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» обусловлена следующими причинами:

- разный исходный уровень готовности магистрантов к восприятию учебного материала, различные темп, стиль, характер индивидуальной самостоятельной деятельности;
- большой объем материала по дисциплине требует самостоятельной работы, а овладение дисциплиной в полной мере является необходимым условием профессионального становления психолога;
- самостоятельная работа позволяет магистрантам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психология экстремальных и кризисных ситуаций» может реализовываться:

- непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях, при выполнении контрольных работ и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний» складывается из контактной работы, включающей занятия лекционного типа (лекции) и занятия семинарского типа (практические занятия и итоговое занятие), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для подготовки к занятиям лекционного типа (лекциям) обучающийся должен:

- внимательно прочитать материал предыдущей лекции;
- ознакомиться с учебным материалом по учебнику, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам с темой прочитанной лекции;

- внести дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- записать возможные вопросы, которые следует задать преподавателю по материалу изученной лекции.

Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающийся должен:

- внимательно изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться к выступлению на заданную тему, если данное задание предусмотрено по дисциплине;
- выполнить письменную работу, если данное задание предусмотрено по дисциплине;
- подготовить доклад, презентацию или реферат, если данное задание предусмотрено по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- работы с учебной, учебно-методической и научной литературой, электронными образовательными ресурсами (например, просмотр видеолекций или учебных фильмов), конспектами обучающегося: чтение, изучение, анализ, сбор и обобщение информации, её конспектирование и реферирование, перевод текстов, составление профессиональных глоссариев;
- подготовки тематических сообщений и выступлений;
- выполнения письменных контрольных работ.

Самостоятельная работа магистрантов по теме «Теоретические и методологические аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний» способствует овладению специальной научной терминологией, знаний о составлении рекомендаций психологом, а также способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника), помогает подготовиться к контролю знаний.

Самостоятельная работа магистрантов по теме «Прикладные аспекты психологии экстремальных ситуаций и состояний» объясняется необходимостью подготовки магистрантами программы для проведения диагностического обследования с указанием рекомендации по вопросам воспитания, обучения и развития детей и взрослых.

Самостоятельная работа студентов по теме «Понятие и классификации кризисных ситуаций», способствует закреплению знаний о консультировании учителей и родителей по проблемам детей, а также других целевых аудиторий в русле различных направлений. Самостоятельная работа способствует закреплению и систематизации знаний, помогает подготовить ответы на контрольные вопросы.

Самостоятельная работа студентов по теме «Прикладные аспекты психологии кризисных ситуаций» объясняется необходимостью изучения магистрантами методов и техник консультирования по вопросам развития детей. Самостоятельная работа способствует закреплению и систематизации знаний, помогает подготовить ответы на контрольные вопросы.

Задания для самостоятельной работы магистрантов приведены в соответствующих разделах программы

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### Основная учебная литература:

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие / П. С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 495 с. – (Актуальная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684996> (дата обращения: 03.06.2023). – ISBN 978-5-238-01246-9. – Текст : электронный.
2. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494695> (дата обращения: 03.06.2023). – Текст : электронный.
3. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие : [16+] / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681> (дата обращения: 03.06.2023). – Текст : электронный.

#### Дополнительная учебная литература:

1. Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум : [16+] / авт.-сост. И. В. Черникова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 140 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458278> (дата обращения: 03.06.2023). – Библиогр.: с. 84-85. – Текст : электронный.
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.] ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913> (дата обращения: 03.06.2023). – Текст : электронный.

### 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949

	от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)**

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	<a href="http://www.mospsy.ru/">http://www.mospsy.ru/</a>	Московский психологический журнал – содержит актуальные статьи и материалы по практической психологии. Издание для психологов, педагогов
2	<a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>	Вопросы психологии – Научный журнал с теоретическими, экспериментальными, научно-практическими материалами по психологии

**6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009

**7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, доска, проектор, экран, учебно-наглядные пособия
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС Филиала
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения практических работ, учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной	Учебная мебель, доска, проектор, экран, учебно-наглядные пособия

аттестации	
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, доска, учебно-наглядные пособия