



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра непрерывного психолого-педагогического образования

ОДОБРЕНО  
Руководитель ОП  
\_\_\_\_\_ Е.И. Сушкова  
(подпись)  
«29» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психологическая помощь в экстремальных ситуациях**

|                                                        |                                     |                  |   |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|---|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат                         |                  |   |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                            |                  |   |
| Направление подготовки:                                | 37.03.01 Психология                 |                  |   |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Психологическое<br>психодиагностика | консультирование | и |



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---

**1. Цели освоения дисциплины:** подготовка студента к профессиональной деятельности в области экстремальных ситуаций и состояний, знакомство с видами и сферами работы психологов-практиков в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, формирование образа психолога-профессионала, работающего с кризисными состояниями (когнитивная и ценностно-смысловая составляющая), раскрытие основных проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в трудной и экстремальной ситуации.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к практической деятельности в области психологического консультирования и психотерапии.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: Общая психология, Психология развития и возрастная психология, Психологическое консультирование, Клиническая психология.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные общепсихологические понятия;
- методы психологического исследования;
- принципы проведения психологического исследования;
- основные положения дифференциальной психологии, социальной психологии, экспериментальной психологии, психодиагностики.

Уметь:

- организовывать и проводить психологическое исследование;
- применять психодиагностические методики, адекватные цели исследования;

Иметь навыки:

- работы с психологической литературой;
- организации и проведения психологического исследования.

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

- а) универсальные (УК):
- б) общепрофессиональные (ОПК):
- в) профессиональные (ПК):

ПК-2. Способен к организации психологического сопровождения клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию, нуждающихся в психологической помощи, групповым и индивидуальным формам психологического консультирования взрослых и детей.

ПК-5. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, причин психологического неблагополучия детей и взрослых, нуждающихся в психологической помощи.



### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основные факторы гармоничного развития личности и возможные отклонения в социальном и личностном статусе и развитии (ПК-2.1.1. ПК-5.1.6);
- основные подходы к психологическому анализу проблем и способов психологического воздействия на индивида или группу (ПК-2.1.2);
- основные понятия и подходы, связанные с анализом психологических проблем человека, а также нарушений его социализации на разных этапах развития (ПК-2.1.3);
- основные направления деятельности современных психологических служб по оптимизации психической деятельности личности, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-2.1.4);
- методы и способы организации психологического сопровождения клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию, нуждающихся в психологической помощи (ПК-2.1.5).

#### **Уметь:**

- аргументированно раскрывать закономерности формирования личности в условиях психологической депривации, стресса и других трудных жизненных ситуаций (ПК-2.2.1);
- применять групповые и индивидуальные формы психологического консультирования взрослых и детей (ПК-2.2.2);
- профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы детей и взрослых с целью гармонизации психических функций и состояний (ПК-2.2.3);
- подбирать методический инструментарий для диагностики особенностей функционирования психики субъекта (когнитивная, эмоционально-волевая сферы, развитие личности и коммуникации) и проводить психодиагностическое исследование (ПК-5.2.3);

#### **Иметь навыки:**

- психологического общения с клиентами разного возраста, попавшими в трудную жизненную ситуацию (ПК-2.3.1);
- определения психологических проблем индивида, требующих оказания психологической помощи (ПК-2.3.2);
- использования групповых и индивидуальных психологических технологий оказания психологической помощи клиентам разных возрастных групп (ПК-2.3.3);
- профессионального мышления, необходимыми для практической работы в сфере оказания психологической помощи клиентам, попавшим в трудную жизненную ситуацию (ПК-2.3.4, ПК-5.3.3);
- анализа специфики психического функционирования человека с учетом внешних и внутренних факторов (ПК-5.3.1)

### **4. Объем и содержание дисциплины**

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

| №<br>п/п                    | Разделы (темы)<br>дисциплины                                        | Семестр | Виды занятий, их<br>объем (в ак. часах, по<br>очной форме обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>очной форме обучения)                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                     |         | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                    | Занятия<br>семинар-<br>ского типа | Формы промежуточной<br>аттестации                                                                    |
| 1.                          | Трудные жизненные и<br>экстремальные ситуации и их<br>классификация | 8       | 1                                                                   | 1                                 | Список вопросов,<br>интересующих студента по<br>содержанию дисциплины<br>(сдается в письменном виде) |
| 2.                          | Стресс. Травматический стресс.<br>ПТСР.                             | 8       | 2                                                                   | 2                                 | Опрос                                                                                                |
| 3.                          | Диагностические критерии ПТСР                                       | 8       | 2                                                                   | 2                                 |                                                                                                      |
| 4.                          | Виды травматического стресса и<br>ПТСР                              | 8       | 2                                                                   | 1                                 | Опрос                                                                                                |
| 5.                          | Психологические последствия<br>травмы                               | 8       | 2                                                                   | 2                                 | Доклады                                                                                              |
| 6.                          | Психотерапия ПТСР                                                   | 8       | 2                                                                   | 2                                 | Опрос                                                                                                |
| 7.                          | Суицидальное поведение и<br>факторы суицидального риска             | 8       | 2                                                                   | 2                                 | Сообщения                                                                                            |
| 8.                          | Психология переживания горя                                         | 8       | 2                                                                   | 2                                 | Опрос                                                                                                |
| 9.                          | Подходы к консультированию<br>клиентов, переживших утрату           | 8       | 1                                                                   | 2                                 | Опрос                                                                                                |
| <b>Итого по дисциплине:</b> |                                                                     |         | <b>16</b>                                                           | <b>16</b>                         | <b>Зачет</b>                                                                                         |

| №<br>п/п | Разделы (темы)<br>дисциплины                                        | Семестр | Виды занятий, их<br>объем (в ак. часах, по очно-<br>заочной форме обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>очно-заочной форме обучения)                          |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                     |         | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                            | Занятия<br>семинар-<br>ского типа | Формы промежуточной<br>аттестации                                                                    |
| 1.       | Трудные жизненные и<br>экстремальные ситуации и их<br>классификация | 9       | 1                                                                           | 1                                 | Список вопросов,<br>интересующих студента по<br>содержанию дисциплины<br>(сдается в письменном виде) |
| 2.       | Стресс. Травматический стресс.<br>ПТСР.                             | 9       | 2                                                                           | 2                                 | Опрос                                                                                                |
| 3.       | Диагностические критерии ПТСР                                       | 9       | 2                                                                           | 2                                 |                                                                                                      |
| 4.       | Виды травматического стресса и<br>ПТСР                              | 9       | 2                                                                           | 1                                 | Опрос                                                                                                |
| 5.       | Психологические последствия<br>травмы                               | 9       | 2                                                                           | 2                                 | Доклады                                                                                              |
| 6.       | Психотерапия ПТСР                                                   | 9       | 2                                                                           | 2                                 | Опрос                                                                                                |
| 7.       | Суицидальное поведение и<br>факторы суицидального риска             | 9       | 2                                                                           | 2                                 | Сообщения                                                                                            |
| 8.       | Психология переживания горя                                         | 9       | 2                                                                           | 2                                 | Опрос                                                                                                |



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

|                             |                                                        |   |           |           |              |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|---|-----------|-----------|--------------|
| 9.                          | Подходы к консультированию клиентов, переживших утрату | 9 | 3         | 2         | Опрос        |
| <b>Итого по дисциплине:</b> |                                                        |   | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>Зачет</b> |

## 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

### **1. Трудные жизненные и экстремальные ситуации и их классификация**

Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Определение ситуации как отрезка жизненного пути, системы объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые возникают при взаимодействии личности и среды в определенный период времени. Признаки обыденной жизненной ситуации. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к ситуации. Приспособление как стратегия адаптации. Экстремальная или чрезвычайная ситуация, где источник угрозы обезличен (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.) и где источником угрозы выступает другое лицо (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.

### **2. Стресс. Травматический стресс. ПТСР.**

Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье. Психофизиология стресса. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий; переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников; переживания при неправильном воспитании; психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры рассогласования деятельности. Физические и природные стрессоры. Шоковые психические травмы. Посттравматическое стрессовое расстройство.

### **3. Диагностические критерии ПТСР**

Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Основные методы исследования стрессовых состояний и посттравматических стрессовых расстройств. Возрастные особенности диагностики стрессовых расстройств.

### **4. Виды травматического стресса и ПТСР**

Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы. Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение. Факторы возникновения ПТСР и его типы.

### **5. Психологические последствия травмы**



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---

Боевые стрессовые расстройства у раненых и контуженных. Отдаленные последствия боевой психической травмы. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия. Посттравматические последствия террористической угрозы и ее последствия. Посттравматические стрессовые расстройства у спасателей.

#### **6. Психотерапия ПТСР**

Ключевые моменты психологической помощи при ПТСР. Основная цель и задачи психотерапии ПТСР. Особенности построения терапевтических отношений с клиентами, имеющими ПТСР. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе: групповая психотерапия, когнитивно-бихевиоральная терапия, техника переработки травмирующих переживаний посредством движения глаз (ДПДГ), ослабление травматического инцидента (ОТИ), тренинг преодоления тревоги, гештальт-терапия, символ-драма, НЛП. Особенности консультирования и психотерапии участников боевых действий.

#### **7. Суицидальное поведение и факторы суицидального риска**

Факторы суицидальной опасности: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска, коммуникативные сигналы суицидального риска. Оценка суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после попытки самоубийства. Возможности групповой кризисной психотерапии и реориентационного тренинга.

#### **8. Психология переживания горя**

Понимание жизни и смерти в экзистенциально-гуманистической парадигме. Влияние на личность опыта столкновения со смертью. Понятие и виды потери. Картина острого горя. Уровни работы с горем. Задачи горевания. Основные стадии переживания горя.

#### **9. Подходы к консультированию клиентов, переживших утрату**

Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Возможности тренинга по краткосрочной позитивной терапии в психологическом сопровождении переживающих утрату

### **5. Образовательные технологии**

Технология проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, подготовка докладов с презентациями по темам, поиск источников информации в Интернете, работа с материалами, размещенными на сайтах и образовательных порталах, разбор и анализ психолого-теоретических концепций;

При организации семинаров используются активные методы обучения: дискуссии, дебаты, конференции с взаимооценкой и самооценкой докладов и т.д.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельную работу студентов обеспечивают: подробное описание разделов дисциплины (табл. 4.1. РП) тем семинарских и практических занятий (Приложение 1 к РП), темы для докладов, предоставляемые преподавателем.

### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

В качестве оценочных средств для проведения входного, текущего и итогового контроля применяются: тесты, контрольные работы, письменный опрос, доклады на семинарских занятиях, рефераты. Форма проведения зачета – устная (возможно проведение тестирования). Форма проведения экзамена – устная (ответы на вопросы билета)

**Критерии оценки (зачет)**

**Оценка «зачтено»** ставится в том случае, если студент регулярно посещал учебные занятия, активно участвовал в практической работе (дискуссии, выступления с докладами), успешно ответил на вопросы к зачету или на вопросы теста.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если студент не посещал учебные занятия, а также в случае слабой подготовки к итоговому зачету.

**Критерии оценки (экзамен)**

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно отвечает на дополнительные вопросы, использует в ответе материал монографической литературы.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки в его изложении.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

1. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>

2. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина ; ред. А.Л. Журавлев. - Москва : Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071>

**Дополнительная литература:**

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>

2. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина, В.А. Агарков, Ю.В. Быховец и др. - Москва : Когито-Центр, 2007. - Ч. 1. Теория и методы. - 208 с. - (Психологический инструментарий). - ISBN 978-5-89353-208-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050>



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

**Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

**Программное обеспечение:**

Microsoft Explorer;

Пакет офисных программ Libre Office

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

Интернет-браузер Yandex Browser

Microsoft Windows

Операционная система Linux

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации), печатные пособия (таблицы, схемы и т.п.)

**Автор рабочей программы дисциплины:** доцент, кандидат психологических наук  
Круглова Е.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры НППО

«29» августа 2024 г., протокол № \_\_1\_\_



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «27» августа 2025 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «31» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.И. Сушкова  
(подпись)