

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 14:53:08
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

ПСИХОЛОГИЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» входит в программу бакалавриата «Психология» по направлению 37.03.01 «Психология» и изучается в 7 семестре 4 курса. Дисциплину реализует Вечерне-заочное отделение филологического факультета. Дисциплина состоит из 5 разделов и 14 тем и направлена на изучение теоретических знаний в области психологии кризисных и психотравмирующих ситуаций.

Целью освоения дисциплины является приобретение студентами теоретических знаний в области психологии кризисных и психотравмирующих ситуаций.

Задачи учебной дисциплины:

Осмысление студентами их личностной и профессиональной позиции по отношению к помогающей деятельности в сфере преодоления кризисов.

Сформировать этически адекватную позицию по отношению к контакту с людьми, пережившими экстремальную ситуацию.

Получить опыт применения психотехнических приемов, обеспечивающих эффективную психологическую помощь, а также самопомощь пострадавшим.

Создать представление об обеспечении психологической безопасности в обществе, профессиональной, семейной, а также личностной сферах.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	УК-8.5 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, а также при возникновении военных конфликтов;
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	ПК-4.2 Применяет в своей деятельности приемы и программы выявления психологического содержания профессиональной деятельности;
ПК-6	Способен организовывать и проводить общепрофилактические, адресные, индивидуальные мероприятия по противодействию распространения идеологии терроризма и идей неонацизма	ПК-6.1 Определяет содержание и формы профилактической работы по противодействию идеологии терроризма и неонацизма в соответствии с действующими нормативными правовыми актами; ПК-6.2 Организует и проводит профилактические мероприятия в образовательной или социальной среде в соответствии с установленными требованиями и нормативными документами;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Педагогическая практика; Учебно-ознакомительная практика; Производственная практика в профильных организациях (уровень 1); Психотехнологии формирования экологического сознания**; Основы военной подготовки. Безопасность жизнедеятельности; Психология труда;	Научно-исследовательская (преддипломная) практика;
ПК-6	Способен организовывать и проводить общепрофилактические, адресные, индивидуальные мероприятия по противодействию распространения идеологии терроризма и идей неонацизма	Основы военной подготовки. Безопасность жизнедеятельности;	Психология девиантного поведения;
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	Психотехнологии формирования экологического сознания**; Теория и практика личностных ресурсов**; Социальная психология; Антропология; Политическая психология**; Экономическая психология**; Юридическая психология**; Психология развития и возрастная психология; Производственная практика в профильных организациях (уровень 1); Педагогическая практика;	Психология рекламы; Тренинг уверенности личности**; Психологическая диагностика и коррекция детско-родительских отношений**; Психология девиантного поведения; Научно-исследовательская (преддипломная) практика;

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			7
Контактная работа, ак.ч	36		36
Лекции (ЛК)	18		18
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	18		18
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	30		30
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	6		6
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

Общая трудоемкость дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			3
Контактная работа, ак.ч	17		17
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17		17
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	46		46
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Травматический стресс и основы психологи экстремальных ситуаций	1.1	Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации, основные виды, функции, психофизиологические механизмы преодоления.	Психология экстремальных ситуаций как научное направление. Определения и соотношение понятий: экстремальная, кризисная и чрезвычайная ситуация (ЧС). Классификация экстремальных ситуаций (природные, техногенные, социальные). Понятие стресса (эустресс, дистресс) и травматического стресса. Общий адаптационный синдром (Г. Селье) и его стадии. Психофизиологические механизмы реагирования на стресс. Факторы, влияющие на восприятие ситуации как экстремальной (внешние, внутренние, социальные)	ЛК, СЗ
		1.2	Основные средства оказания экстренной психологической помощи.	Цели, задачи и принципы экстренной психологической помощи (ЭПП): безотлагательность, приближенность к событиям, простота воздействия. Специфика общения с пострадавшими в ЧС. Этапы оказания ЭПП. Алгоритм действий специалиста. Оценка психического состояния пострадавшего. Понятие о психологическом дебрифинге как методе работы с групповой психической травмой. Правила саморегуляции и самопомощи для специалистов	ЛК, СЗ
Раздел 2	Экстренная психологическая помощь	2.1	Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Помощь при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии, чувстве вины, стыда.	Понятие острых стрессовых реакций (ОСР). Дифференциальная диагностика состояний. Признаки и алгоритмы оказания помощи при гипоактивных реакциях: апатия (безразличие, упадок сил), ступор (оцепенение, обездвиженность). Признаки и алгоритмы помощи при эмоциональных реакциях: страх и тревога (физиологические и психологические проявления), плач (как адаптивная реакция), чувство вины и стыда. Работа с алекситимией	ЛК, СЗ
		2.2	Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Помощь при двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс.	Признаки и алгоритмы оказания помощи при гиперактивных реакциях: истерика (демонстративность, двигательное возбуждение), агрессия и гнев (вербальная и физическая, опасность для окружающих), психомоторное (двигательное) возбуждение (хаотичные, бесцельные действия), нервная дрожь (неконтролируемая дрожь как способ сброса напряжения). Правила безопасности для помогающего. Техники саморегуляции при стрессе (дыхательные упражнения, нервно-мышечная релаксация)	ЛК, СЗ
Раздел 3	Психологическая помощь в ситуации ПТСР	3.1	Основные направления реабилитации ПТСР.	Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Основные теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная, психосоциальная, биологическая). Фазы динамики переживания травматической ситуации. Основные принципы и направления психотерапии и реабилитации при ПТСР: когнитивно-поведенческая терапия, EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз), гештальт-терапия, групповая терапия	ЛК, СЗ
		3.2	Диагностические критерии, основные направления реабилитации клиентов с ПТСР.	Диагностические критерии ПТСР по МКБ-10/11 и DSM-5. Группы симптомов: повторное переживание (флешбэки, кошмары), избегание, негативные изменения в мышлении и настроении, изменения в реактивности и возбудимости. Хроническое и отсроченное ПТСР. Обзор психодиагностических методик: «Шкала оценки влияния травматического события (IES-R)», «Миссисипская шкала» (военный и гражданский варианты). Критерии эффективности реабилитации	ЛК, СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
		3.3	Специфика ПТСР у участников военных действий.	Понятие «боевой психической травмы». Специфические факторы боевой обстановки (дефицит времени, внезапность, угроза жизни, гибель товарищей). Особенности проявления и динамики ПТСР у комбатантов и ветеранов войн. Феномен «Стокгольмского синдрома» (синдром идентификации заложника). Психологическая помощь лицам, принимавшим участие в боевых действиях	ЛК, СЗ
		3.4	Психосоматические расстройства как реакция на экстремальную ситуацию.	Понятие психосоматических расстройств. Механизмы возникновения соматических симптомов (конверсия) в ответ на психическую травму. Нарушения со стороны сердечно-сосудистой (гипертония, ИБС), желудочно-кишечной (язвенная болезнь, СРК), дыхательной (бронхиальная астма) и других систем. Связь между типом личности (тип А) и риском развития психосоматических заболеваний. Понятие алекситимии	ЛК, СЗ
Раздел 4	Психологическая помощь в различных экстремальных ситуациях	4.1	Психологическая помощь жертвам насилия.	Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Основные механизмы воздействия насилия на личность (фрустрация, научение). Психологические последствия насилия для взрослых и детей: стыд, вина, снижение самооценки, нарушения привязанности. Особенности психологической помощи и консультирования пострадавших от насилия. Принципы работы и алгоритм проведения первой беседы	ЛК, СЗ
		4.2	Суицидальное поведение.	Понятие суицида как кризисного реагирования. Виды суицидального поведения (демонстративное, истинное, аффективное). Факторы суицидального риска: социально-демографические, медицинские, биографические, ситуационные. Индикаторы суицидального риска (вербальные, поведенческие, эмоциональные). Оценка суицидального потенциала. Основные принципы работы и психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида	ЛК, СЗ
		4.3	Психологическая работа с горем утраты.	Понятие утраты и горя. Виды утрат (смерть близкого, развод, потеря работы, здоровья). Нормальное и патологическое (осложненное) горе. Стадии переживания горя по Э. Линдемману и др. (шок-отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие). Симптомы острого горя. Динамика переживания утраты. Задачи процесса горевания	ЛК, СЗ
		4.4	Тренинговая работа с людьми, пережившими горе утраты.	Формы групповой работы с горящими. Цели и задачи тренинга. Использование методов арт-терапии, символдрамы, гештальт-терапии в работе с утратой. Приемы актуализации ресурсов. Техники для завершения отношений и обретения нового смысла. Роль групповой поддержки. Практическая отработка упражнений в парах и малых группах	ЛК, СЗ
		4.5	Специфика работы с детьми, переживающими горе.	Возрастные особенности переживания горя у детей (дошкольный, младший школьный, подростковый возраст). Фазы детского горя. Как дети понимают смерть в разном возрасте. Специфика проявления ПТСР у детей. Причины возникновения чувства вины у ребенка в состоянии утраты. Методы и техники психологической помощи детям: игровая терапия, сказкотерапия, арт-терапия. Работа с семьей	ЛК, СЗ
Раздел 5	Профессиональное здоровье специалиста	5.1	Профессиональное здоровье специалистов, работающих в условиях экстремальных ситуаций.	Понятие профессионального стресса и накопленного стресса у специалистов помогающих профессий (спасатели, психологи, врачи). Стадии формирования и симптомы синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Факторы риска развития СЭВ. Вторичная травма (травма свидетеля). Профессиональная деформация личности. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. Методы саморегуляции и психогигиены. Дебрифинг для специалистов	ЛК, СЗ

* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/ВТ/клавиатура/мышь/Ca m/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/ВТ/клавиатура/мышь/Ca m/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели, переносной комплект техники: Ноутбук NB IP320-15IKBA LENOVO, проектор BenQ MX532. Экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Караяни, А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учебное пособие / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 247 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01608-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132>

2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кнБиблиогр.: с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

3. Экстремальная психология : учебно-методический комплекс дисциплины / . - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 117 с. - ISBN 978-5-4458-3448-9; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210575>

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583915>

5. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебник для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586166>

Дополнительная литература:

1. Виртц, У. Жажда смысла: Человек в экстремальных ситуациях: Пределы психотерапии / У. Виртц, Й. Цобели ; пер. Н.А. Серебрянникова. - Москва : Когито-Центр, 2012. - 328 с. - (Современная психотерапия). - ISBN 978-5-89353-371-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145052>

2. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 524 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6659-6

3. Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях: практикум / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; авт.-сост. И.В. Черникова. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 140 с. : ил. - Библиогр.: с. 84-85. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=45827>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>
- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

РАЗРАБОТЧИКИ

Старший преподаватель кафедры психологии и педагогике

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО

Заведующий кафедрой

Должность

Белоусова С.С.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О