



Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 37.04.01 Психология очной формы обучения.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. №1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

**СОСТАВИТЕЛИ:**


кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Провоторова Наталия Викторовна;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Шайкина Елена Александровна


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» февраля 2026 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 12.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель изучения дисциплины** «Психология катастроф» – формирование практических специальных навыков специалиста-психолога при работе с людьми, оказавшимися в экстремальной ситуации и постэкстремальной ситуации, подготовка студентов к квалифицированному самостоятельному использованию изучаемых понятий и методов в прикладной и теоретической деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- 1) ознакомить студентов с основными понятиями экстремальной психологии и психологии катастроф, позволяющих ориентироваться в литературе, выбирать и изучать информацию (специальную литературу, сетевые ресурсы и др.), необходимую для решения конкретных научных и прикладных профессиональных проблем;
- 2) изучить особенности эмоциональных состояний в экстремальных ситуациях;
- 3) сформировать общие представления о психокоррекционной работе в экстремальных ситуациях и состояниях.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Курс входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Кризисная психология») очной формы обучения.

Основывается на базе дисциплин: «Общая психология», «Психология личности», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях».

Является основой для изучения дисциплин профессиональной направленности: «Психология посттравматического стресса», «Дети и подростки в трудных жизненных ситуациях».

Овладение основами психологии катастроф необходимо для оказания комплексной консультативной, психодиагностической и психокоррекционной помощи людям в чрезвычайных условиях жизнедеятельности.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Психология катастроф», должны

#### **знать:**

- основные эмоциональные состояния в экстремальных ситуациях;
- особенности эмоциональных проявлений у пострадавших и работников «первого контакта»;
- основные понятия о насилии и терроризме;
- методы работы с пострадавшими и работниками «первого контакта».

#### **уметь:**

– идентифицировать эмоциональные состояния в экстремальных ситуациях;

**владеть навыками:**

– оказания экстренной психологической помощи;

– анализа сферы применения изученных закономерностей в практической деятельности.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

***общепрофессиональных компетенций***

ОПК-9 – способен выполнять основные функции управления психологической практикой;

***профессиональных компетенций***

ПК-3 – способен разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения выпускника.

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

##### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов дневной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов (зач.ед.)</b>
	<b>ОФО</b>
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 (2 зач.ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>24</b>
Лекции	8
Семинарские занятия	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	16
Лабораторные работы	-
Контрольные работы (модули)	-
КСР	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)	=
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>48</b>
Итоговая аттестация	зачет

##### **4.2. Содержание разделов дисциплины «Психология катастроф»**

**Раздел 1. Теоретико-методологические основы курса «Психология катастроф». Причины и виды катастроф.**

**Тема 1.1. «Психология катастроф» - прикладная область психологического знания.**

Прикладная отрасль науки современного общества – психология катастроф, определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности

на человека, характеристика экстремальных психических состояний.

**Тема 1.2. Влияние условий жизнедеятельности на человека.** Понятие и классификация экологических катастроф, понятие и классификация техногенных катастроф, понятие и классификация социальных катастроф, причины и последствия техногенных, экологических, социальных катастроф. Стихийные бедствия, их влияние на жизнедеятельность человека.

## **Раздел 2. Экстремальные психические состояния человека.**

**Тема 2.1. Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях.**

Характеристика экстремальных психических состояний, первичные психические состояния: страх, аффект, паника. Индивидуальные и групповые психические состояния человека в экстремальных условиях: мечтание, бред; галлюцинации; апатия; ступор; двигательное нарушение; агрессия; страх; истерика; нервное дрожание; плач.

### **Тема 2.2. Стресс и психическая адаптация**

Общий адаптационный синдром по Г. Селье. Реакции на воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне. Модель и компоненты стресса, формы реагирования на стрессовую ситуацию, психотравмирующие последствия. Модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения человека, способы смягчения ситуации. Стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости стрессу по Рейху

### **Тема 2.3. Условия возникновения ПТСР, ОСР и фазы развития**

ОСР, ПТСР, травматизация детей, осложнения ПТСР, дебрифинг. Предрасполагающие факторы стресса: депривация, кризис, психическая травма.

## **Раздел 3. Организация и содержание психологической помощи в катастрофической ситуации.**

**Тема 3.1. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях**

Работа психолога в очаге экстремальной ситуации

Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Принципы оказания экстренной психологической помощи. Динамика психогенных расстройств.

**Тема 3.2. Техники экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Работа психолога в очаге экстремальной ситуации.**

**Тема 3.3. Острое горе. Патологическое горе. Этапы горевания. Задачи и приемы работы психолога на каждом этапе.**

Характеристика горя, стадии горевания, нормальное и патологическое горе, помощь ребенку в преодолении горя.

## **4.3. Лекции:**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Объем часов ОФО</b>
------------------	----------------------	----------------------------

1	«Психология катастроф» - прикладная область психологического знания.	2
2	Влияние условий жизнедеятельности на человека .Катастрофы. Стихийные бедствия. Экологические и техногенные катастрофы, социальные катастрофы.	2
3	Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях	–
4	Условия возникновения ПТСР, ОСР и фазы развития	2
5	Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях	–
6	Техники экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Работа психолога в очаге экстремальной ситуации.	2
7	Острое горе. Патологическое горе. Этапы горевания. Задачи и приемы работы психолога на каждом этапе.	
<b>Итого:</b>		8

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов ОФО
1	«Психология катастроф» - прикладная область психологического знания.	4
2	Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях	4
3	Условия возникновения ПТСР, ОСР и фазы развития	2
4	Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях	4
5	Острое горе. Патологическое горе. Этапы горевания. Задачи и приемы работы психолога на каждом этапе.	2
<b>Итого:</b>		16

#### 4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			ОФО
1	Травматическое стрессовое расстройство.	Реферат «Психологическая помощь лицам, перенесшим насилие». Конспект первоисточников.	8
2	Посттравматическое стрессовое расстройство.	Реферат «ПТСР и психологическая помощь». Конспект первоисточников. Доклад «Техники дыхания»	8
3	Психологическая помощь в экстремальных условиях.	Реферат «Методы саморегуляции стресса». Конспект первоисточников. Доклад «Техники улучшения сна»	10
4	Экстренная психологическая помощь.	Реферат «Психологические особенности деятельности в экстремальных условиях». Конспект первоисточников. Доклад «Упражнения по саморегуляции уровня стресса»	10

5	Катастрофы. Стихийные бедствия. Экологические и техногенные катастрофы, социальные катастрофы, и их влияние на жизнедеятельность человека.	Реферат «Причины техногенных катастроф». Конспект первоисточников. Доклад «Техники саморегуляции»	10
Итого:			48

#### **4.7. Курсовые работы не предусмотрены.**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий, которые применяются в процессе изучения отдельных дидактических единиц:

- информационные технологии (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к лекциям и практическим занятиям);
- творческая и научно-исследовательская деятельность;
- технология организации группового взаимодействия (дискуссия, мозговой штурм и др.);
- проектная деятельность.

Лекции, видеоматериалы, презентации материала, опрос на семинарах, обсуждение, дискуссии по актуальным проблемам, групповые разделенные дискуссии по классическим и актуальным проблемам, методы организации групповой мыслительной деятельности для попыток решения проблем, создание временных рабочих групп для подготовки сообщений, просмотр фрагментов фильмов.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- оценивание подготовки и работы на практических занятиях;
- письменные домашние задания (словарь, конспекты первоисточников, реферат и т.п.)

Итоговая форма контроля – зачет

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Работа на практических занятиях	40
Самостоятельная работа	30
Зачет	30
Итого за семестр:	100

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, помещены в УМК дисциплины.

Критерии оценивания представляются в форме таблицы и также приводятся в этом разделе.

### Накопительная система оценивания по 100 балльной шкале

4балльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90-100</b>	<b>А – отлично</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>Зачтено</b>
Хорошо	<b>83-89</b>	<b>В – очень хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С – хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д – удовлетворительно</b> – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е – посредственно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной	
			<b>Не зачтено</b>

		самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F – неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:**

### ***а) основная литература***

1. Дернер Д. Логика неудачи: Стратегическое мышление в сложных ситуациях. [пер. с нем.: И.А. Васильева, А.Н. Корницкого]. – М.: Смысл, 2000. – 244 с.

2. Кузнецова А.С., Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.

3. Крюкова М.А. Экстренная психологическая помощь: [практическое пособие] / М.А. Крюкова, Г.И. Никитина, Ю.С. Сергеева. – М.: ЭНАС, 2009. – 64 с.

4. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: [учебник] / В.И. Лебедев. – М.: Юнити-дана, 2001. – 431 с.

5. Маруняк, С. В. Психология экстремальных состояний и ситуаций : методические рекомендации / С. В. Маруняк, И. М. Бойко. — Архангельск : СГМУ, 2013. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279884>

6. Падун М.А. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 206 с.

7. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.

8. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб.пособие для студентов вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – 414 с.

9. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополов. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.

10. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

### ***в) дополнительная литература***

1. Бурлачук Л.Ф. Словарь - справочник по психологической

диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб: Питер Ком, 2005. – 528 с.

2. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

3. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с. (или более поздние издания).

4. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.

5. Саржавеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Саржавеладзе, Б. Беберашвили, Д. Джавахишвили, Н. Махашвили, Н. Саржавеладзе. – М.: Смысл, 2007. – 180 с.

7. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. / В.Б. Шапарь – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

#### **г) интернет ресурсы**

1. <http://www.jurpsy.ru/> – официальный сайт МГППУ, включающий множество электронных материалов по юридической, судебной и клинической психологии.

2. <http://www.pedlib.ru/> – сайт, предоставляющий в открытом доступе учебные пособия по психологии, как общей, так и специальной психологии, медицине и педагогике.

3. <http://www.koob.ru/> – сайт, предоставляет возможность в открытом доступе читать и скачивать пособия по всем разделам психологии, включая и специальную, а также литературу по психиатрии.

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

предусматривает использование мультимедийных средств: электронных презентаций и видеофильмов, аудиторий, оснащенных презентационной техникой: проектор, экран, компьютер/ноутбук.

