

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях**

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология**

**Программа магистратуры – «Психологическое консультирование и психотерапия»;  
«Кризисная психология»**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Курс: 2 / 2 (3 семестр / 4 семестр)**

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование и психотерапия», программ магистратуры «Кризисная психология»), очной и очно-заочной форм обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры 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».


**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ», профессор Барышева Елена Ивановна

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 № 17.

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 дисциплины.

**Цель изучения дисциплины** – формирование представлений у студентов об основах оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях.

#### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление с приемами организации экстренной психологической помощи в кризисных ситуациях;
- изучение основных направлений оказания психологической помощи в кризисных ситуациях;
- подготовка к психологической работе с различными категориями людей, нуждающихся в помощи при возникновении экстремальных ситуаций;
- овладение системой психологических знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности психолога в экстремальных ситуациях.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование», программа магистратуры «Кризисная психология»).

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как «Основы психологического консультирования», «Теории личности», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Теория и практика психотерапии».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

#### **Знания:**

- основных областей работы и видов деятельности психолога; этапов профессионального становления; требований, предъявляемых профессией к личности психолога;
- психических явлений, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики,
- психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики; основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; принципы организации учебно-воспитательного процесса.

#### **Умения:**

- логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с литературой;

#### **Навыки:**

– саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего;

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин обязательной части и является одной из существенных частей в освоении профессионально-ориентированных дисциплин.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-6 – способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента;	<p>ИОПК – 6.1. Знает систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области индивидуального, семейного и группового психологического консультирования в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>ИОПК – 6.2. Знает содержательные характеристики видов психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>ИОПК – 6.3. Умеет разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями.</p> <p>ИОПК – 6.4. Владеет навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому</p>	<p>Знает: систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области экстренной психологической помощи в соответствии с потребностями клиента и особенностями ситуации; особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях; понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи; классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>Умеет: разрабатывать основные направления работы с различными группами пострадавших; определять общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; выстраивать алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; понимает основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; Владеет навыками: реализации комплексных программ предоставления психологической</p>

	консультированию соответствии потребностями и целями клиента	помощи в экстремальной ситуации в соответствии с потребностями клиента и особенностями ситуации; профилактики негативных последствий профессионального стресса;
<b>Профессиональные</b>		
ПК-5 – способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.	<p>ИПК – 5.1. Знает возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.2. Знает сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.3. Умеет оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.4. Умеет прогнозировать развитие возрастных особенностей, кризисов развития, факторов риска, и способов их коррекции.</p> <p>ИПК – 5.5. Владеет навыками коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, кризисов развития, факторов риска; навыками оказания психологической помощи лицам (клиентам), а также членам их семей, попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.6. Владеет навыками отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи</p>	<p>Знает: возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях; сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>Умеет: оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику; оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>Владеет навыками : коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, факторов риска; отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего;</p>

	социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>108</b> (3 зач.ед.)	<b>108</b> (3 зач.ед.)
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>24</b>
Лекции	10	12
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	26	12
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа	-	-
Другие формы и методы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуал.занятия, консуьлт. и др.)	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>72</b>	<b>84</b>
Форма аттестации	экзамен	экзамен

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### **Тема 1 - 2. Психология экстремальных ситуаций.**

Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальной ситуации.

###### **Тема 3 - 4. Экстренная психологическая помощь при остром стрессовом расстройстве.**

«Допсихологическая», экстренная психологическая помощь при острых стрессовых состояниях: страх, тревога, плач, истерика, апатия, чувство вины, злость, гнев, неконтролируемая дрожь, двигательное возбуждение. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

###### **Тема 5 - 6. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.**

Определение экстренной психологической помощи. Организация психологической помощи в очаге чрезвычайной ситуации. Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации. Методы оказания помощи, виды терапии.

###### **Тема 7 - 8. Человек на войне. Война как чрезвычайная ситуация: психологический анализ.**

Психологические аспекты пребывания на войне. Факторы воздействия на психику. Проблема «выхода из войны». Посттравматическое стрессовое расстройство у участников военных действий. Информационно-психологическая война, мишени воздействия и последствия.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1 - 2	Психология экстремальных ситуаций	4	4
3 - 4	Экстренная психологическая помощь при остром стрессовом расстройстве.	2	2
5 - 6	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.	2	4
7 - 8	Человек на войне. Война как чрезвычайная ситуация: психологический анализ.	2	2
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>12</b>

### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Психология стресса. Развитие стрессовых реакций. Стрессоустойчивость. Организм в стрессовой ситуации.	4	2
2	Отсроченные реакции на травматический стресс. Психологическая травма. Травматический опыт.	4	2
3	ПТСР у участников боевых действий.	2	2
4	Отсроченные реакции на травматический стресс. Особенности ПТСР, типы, виды и синдромы ПТСР.	4	2
5	Психосоматические реакции.	2	2
6	Переживание утраты. Реакции горя.	2	-
7	Суицидальное поведение.	4	2
8	Психология терроризма.	4	-
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>12</b>

### 4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены

### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Основные темы дисциплины	Конспект-схема	18	21
2	Конспекты дополнительной литературы	Конспект-схема	18	21
3	Просмотр и анализ видеоматериалов с ЧС	Тезисы фильмов	18	21
4	Подбор материалов консультативно-коррекционной работы в зоне ЧС.	Материалы работы	18	21
<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>84</b>

### 4.7. Курсовые работы. Не предусмотрены.

## 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся используются инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы

направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* видеозаписи работы психолога, психологической службы, спасателей в зоне чрезвычайной ситуации; анализ видеоматериалов психологических консультаций известных консультантов; учебные материалы на электронных носителях;

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе на практических занятиях; моделирование условий психологической консультации; ролевые игры по отработке консультативных методов

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

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные задания;
- контрольные работы;
- анализ психологических ситуаций;
- контроль самостоятельной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного/устного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы и решение задач).

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной форм обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Контрольная (экзаменационная) работа / Экзамен	30
Изучение дополнительной литературы	15
Решение задач	10
Выполнение конспект-схем	20
Анализ видеоматериалов	25
Итого:	100

### **Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

4-х балл. 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 и практическое 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	
Хорошо	<b>83 - 89</b>	<b>В - ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое 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	<b>ЗАЧ ТЕ НО</b>
Хорошо	<b>75 - 82</b>	<b>С - ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое 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 и практическое 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, содержит 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; некоторые 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 самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>НЕ ЗАЧЕ НО</b>
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. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. /Под ред. к.психол.н. Ю.С. Шойгу. – М. : Смысл, 2016. – 364 с.
2. Малкина – Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.:ЭКСМО, 2018. – 960 с. (Справочник практического психолога).
3. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М.: Академический проект, 2015. – 286 с.
4. Психология экстремальных ситуаций /Сост. К.Сельченко, А.Тарас.: Хрестоматия. – Минск, 2019.
5. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. /В.И. Лебедев. – М.: Юнити-дана, 2011. – 431 с.
6. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. пособие. / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2019. – 340 с
7. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. – М.: Аспект-Пресс, 2018. – 414 с.
8. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. / Б.А.Смирнов, Е.В. Долгополова. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2017. – 292 с.
9. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. / П.П. Горностай, С.В. Васьковская. – К.: Наукова думка, 2008.
10. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. / Р.Кочюнас. – М., 2016.
11. Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред. Б.Д. Карвасарского. – Санкт-Петербург: «Питер», 2009.

### ***б) дополнительная литература:***

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг – М., 2010.
2. Барышева Е.И. Телефон доверия./ Е.И. Барышева. – Луганск: Знание, 1999. - 51 с.
3. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. / Д. Бьюдженталь. – СПб: Питер, 2020.
4. Джорж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. / Р. Джорж , Т. Кристиани. – М., 2019.
5. Доценко Е.Л., Борко Т.И. Практический психолог как шаман.//Журнал практического психолога. – 2002. - №.: –С.15-29.
6. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. / А.И. Захаров. – М., 2008. – 112с.

7. Копьев А.Ф. Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники. //Моск.психотерапевтич.журнал. – 1992. – №1. –С.33-48.

8. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия : учебник / под редакцией Н. С. Хрустальной. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. – 372 с. – ISBN 972805586. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/94687>

9. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2014.

10. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. / А.Н. Моховиков.– М., 2008. – 192 с.

11. Мей Р. Искусство психологического консультирования. / Р.Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 2017.

12. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб., 2019.

13. Плюс минус жизнь. / Под ред. А.Амбрумовой. – М., 2014.

14. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2014. – 256с.

15. Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. / Б. Фурман, Т. Ахола. – СПб.: Речь, 2017.

16. Хэмбли Г. Телефонное консультирование. / Г. Хэмбли. – Одесса, 2009. – 57с.

17. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 452 с.

**в) Интернет-ресурсы:**

<http://www.psychology.ru/library>;

<http://flogiston.ru/library>;

<http://www.psychology-online.net>;

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

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы видеоматериалов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (телевизор с возможностью воспроизведения флэш-накопителя, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал.

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

## 9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор