

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Андреевна

Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета

Дата подписания: 16.06.2026 17:54:14

Уникальный программный ключ:

c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического факультета
д.п.н., доцент Палиева Н.А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях

Специальность	37.05.01 Клиническая психология
Специализация	Патопсихологическая диагностика и психотерапия
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	5

Разработано:

ассистент кафедры общей психологии и
психологии личности Банник В. А.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины – рассмотрение общих принципов профессионального психологического отбора лиц, способных овладевать и осуществлять различные виды профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- ознакомление с практическими методами психологической помощи в кризисных ситуациях (арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, куклотерапия, кинотерапия, рисование, медитация и т.д.);
- формирование навыков оказания психологической помощи и самопомощи в критических жизненных ситуациях;
- формирование умения подбора адекватных методов психологической помощи в соответствии с особенностями кризисной ситуации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях относится к дисциплинам части (по выбору ДВ.3).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-5 Способен определять критерии психологической безопасности личности в зависимости от средовых условий и социальной ситуации и использовать различные способы разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций	ИД-1 _{ПК-5} – определяет критерии и показатели психологической безопасности личности	Способен определять критерии и показатели психологической безопасности личности
	ИД-2 _{ПК-5} – применяет методы обеспечения психологической безопасности личности на практике	Способен применять методы обеспечения психологической безопасности личности на практике
	ИД-3 _{ПК-5} – использует различные способы разрешения конфликтных ситуаций в организации, составление бизнес - плана проектирования межличностных, групповых и организационных коммуникаций	Способен использует различные способы разрешения конфликтных ситуаций в организации, составление бизнес - плана проектирования межличностных, групповых и организационных коммуникаций

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 3 з.е. 108 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
--	-----------------------

Контактная работа:	36
Лекции/из них практическая подготовка	18
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	18
Самостоятельная работа	72
Формы контроля	Зачет

Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Наименование и содержание лекций

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
5 семестр			
1	Понятие о совладающем поведении в психологической науке.	1,5	
2	Основные подходы к определению совладающего поведения.	1,5	
3	Виды и типологии экстремальных ситуаций.	1,5	
4	Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях.	1,5	
5	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты.	1,5	
6	Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях.	1,5	
7	Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения.	1,5	
8	Совладающее поведение в ситуации стресса.	1,5	
9	Экстренная психологическая помощь в экстремальных	1,5	

	ситуациях.		
	Итого за 5 семестр	13,5	
	Итого	13,5	

5.2 Наименование лабораторных работ- не предусмотрено учебным планом

5.3 Наименование практических занятий

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
5 семестр			
1	Понятие о совладающем поведении в психологической науке. 1. Общее представление о совладающем поведении. 2. Исследование совладающего поведения в различных науках 3. Роль и значение изучения совладающего поведения в решении проблем человека в различных ситуациях	1,5	
2	Основные подходы к определению совладающего поведения. 1. Совладающее поведение с точки зрения субъективно-деятельностного подхода. 2. Представления о совладающем поведении С.Н. Ениколопова, С.Д.Муздыбаева. 3. Исследование совладающего поведения в зарубежной психологии (Л.Перлин и К. Шулер). 4. Лонгитюдные исследования возрастных изменений копинга (С. Стрек и Г. Файфель).	1,5	
3	Виды и типологии экстремальных ситуаций. 1. Оптимальные и экстремальные условия обитания. 2. Характеристика экстремальных ситуаций. 3. Классификация	1,5	

	экстремальных ситуаций. 4. Субъекты экстремальных ситуаций. 5. Динамика психических состояний и поведения человека в экстремальных ситуациях.		
4	Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях. 1. Три основных критерия классификации стратегий копинг-поведения по А. И. Прихидько. 2. Стратегии совладания со сложными ситуациями С.В. Фроловой. 3. Критерии классификаций копинг-поведения.	1,5	
5	Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты. 1. Общее представление о психосоматических реакциях. 2. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции. 3. Психосоматический симптом как результат конверсии психической энергии. Конверсионная модель З. Фрейда. 4. Гипотеза о кортико-висцеральном происхождении психосоматических заболеваний Быкова-Курцина. 5. Концепция алекситимии и ее роль в происхождении психосоматического симптома.	1,5	
6	Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях. 1. Методика "Способов совладания". (С. Фолкман, Р. С.Лазарус). 1. Методика "Прогноз".	1,5	

	Диагностика стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях). 3. Проблемы диагностики психологических защит и совладающего поведения.		
7	Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения. 1. Специфика эмоционального интеллекта и его виды. 2. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями. 3. Влияние уровня развития эмоционального интеллекта на выбор стратегии поведения в экстремальных ситуациях.	1,5	
8	Совладающее поведение в ситуации стресса. 1. Понятие стресса. Концепция Г.Селье. 2. Особенности поведения в экстремальных ситуациях. 3. Поведение в состоянии стресса.	1,5	
9	Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. 1. Общее представление об экстренной психологической помощи 2. Организация деятельности службы экстренной психологической помощи и антикризисных подразделений 3. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации 4. Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации.	1,5	
10	Безопасность личности в экстремальных ситуациях.	1,5	

	1. Дайте определение экстремальной ситуации. 2. Назовите эксперименты, которые были направлены на изучение социального поведения личности в экстремальных ситуациях, и их авторов. 3. Что является значимым фактором в возникновении межгрупповых конфликтов? 4. Конспект статьи Степанова Е.А., Осипова Н.В. Психологический анализ феномена подростковой экстремальности// Психологическое здоровье личности: теория и практика сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции.отв. ред. И. В. Белашева. 2015. С. 92-93. 5. Перечислите психологические механизмы, связанные с различием в поведении испытуемых. КЕЙС		
11	Стратегии и механизмы формирования психологической безопасности личности 1. Острая стрессовая ситуация. 2. Посттравматическое стрессовое расстройство. 3. Психологическая устойчивость. 4. Механизмы психологической защиты. 5. Психотерапевтические методы оказания помощи людям для формирования психологической безопасности.	1,5	
12	Изучение и отработка моделей поведения при чрезвычайных ситуациях техногенного характера. 1) Какова модель поведения при автомобильной аварии? 2) Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы	1,5	

	находитесь, упал в воду? 3) В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему? 4) Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте? 5) Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)? 6) Что относят к РОО? 7) К чему могут привести аварии на РОО? 8) Что является главной мерой защиты от аварии на РОО? 9) Во сколько раз стены и перекрытия зданий из кирпича и бетона ослабляют ионизирующее излучение? 10) Какова модель поведения при аварии на РОО? 11) Что относят к ХОО? 12) Чем опасны АХОВ? 13) Что относят к наиболее распространенным АХОВ? 14) Какая территория считается зоной химического заражения? 15) Что следует выполнить при отравлении хлором? 16) Как оказывают первую помощь при отравлении аммиаком? 17) Какие меры следует предпринять при разливе ртути в помещении? 18) Каковы действия населения при оповещении о химической аварии?		
	Итого за 5 семестр	18	
	Итого	18	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и Промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных

результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Лабораторные работы направлены на приобретение опыта практической работы в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

Белашева, И.В. Технологии формирования модели безопасного поведения: учебное пособие (курс лекций) / И.В. Белашева, Д.А. Ершова, М.Л. Есаян ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 165 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=466801>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. 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 Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

2. Белашева, И.В. Психология терроризма: учебное пособие / И.В. Белашева, Д.А. Ершова, М.Л. Есаян ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 155 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458914>

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)

Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

Электронно-библиотечная система IPRbooks.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) Адрес ресурса: http://uisrussia.msu.ru
2	Scopus - единая библиографическая и реферативная база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы и статей, опубликованных в научных изданиях https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic
3	Web of Science - поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций https://clarivate.com/webofsciencegroup/solutions/web-of-science/
4	Российская государственная библиотека - национальная библиотека Российской Федерации; ведущее научно-исследовательское учреждение в области библиотекосведения, библиографии и книговедения, методический и консультативный центр российских библиотек всех систем, центр рекомендательной библиографии https://www.rsl.ru/
	http://catalog.ncstu.ru/catalog – Официальный сайт библиотеки ФГАОУ ВПО СКФУ http://www.consultant.ru – Официальный сайт Консультант плюс http://www.koob.ru/verderbers/ - библиотека по психологии

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Практические занятия		Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Самостоятельная работа		Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления

взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.