

# ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

## 1. Цель освоения дисциплины

Овладеть основными теоретико-прикладными подходами в плане оказания психологической помощи людям, оказавшимся в чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации, формирование на этой основе компетенций по профилактике деструктивных и психопатологических последствий экстремальных ситуаций для психического развития.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний», «Педагогика девиантного поведения», «Психология девиантного поведения», «Психология конфликта», «Социальная педагогика».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Базовые теории и методы психотерапевтической помощи», «Методика и технология работы социального педагога», «Социально-педагогическая виктимология».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- 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);
- способен взаимодействовать с различными категориями несовершеннолетних, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях; осуществлять контроль кризисных ситуаций, предупреждение и конструктивное разрешение конфликтов; оказывать помощь в разрешении межличностных конфликтов (ОПК-6).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- содержание основных понятий - критическая ситуация, экстремальная ситуация, факторы, вызывающие экстремальную ситуацию, ступени экстремальности ситуации, кризисы личности, состояния деперсонализации, основные психогенные расстройства, вызываемые экстремальными факторами;
- составляющие психологической помощи пострадавшим в ходе чрезвычайной ситуации, основные стратегии психологической помощи при ЧС (заполнение информационного вакуума, демонстрация рационального поведения, директивность указаний, организация трудовой деятельности по проведению неотложных аварийно-восстановительных работ и первой помощи пострадавшим и др.);
- основные типы острых реакций на экстремальную ситуацию;
- принципы оказания психологической помощи, признаки различных психопатологических состояний, типы фрустрационного поведения, признаки суицидальных намерений, формы психологического и педагогического насилия;

### *уметь*

- давать характеристику типам поведения человека в экстремальной ситуации, выделять признаки основных психогенных расстройств;
- распознавать признаки внутренних психологических состояний пострадавшего;
- применять элементы психокоррекции соматических и вегетативных состояний;
- выделять различия между обычной и психотравмирующей ситуацией, определять степень реагирования на фрустрирующую ситуацию, взаимодействовать с адресатом психологической помощи, в том числе, подростком, в случае отказа от помощи;

#### ***владеть***

- приемами анализа эмоциональных состояний человека в экстремальной ситуации, приемами распознавания типов индивидуальных и массовидных патологических состояний (аффект, паника, страх, конфликт);
- приемами саморегуляции, демонстрации самообладания и спокойствия;
- способами установления психологического контакта: невербального (визуальный контакт, тактильный контакт), ментального (понимание, эмпатия, вербализация переживаний, поддерживающие высказывания);
- методиками диагностики фрустрационного поведения, способами взаимодействия со смежными специалистами в плане организации долгосрочной и краткосрочной психологической помощи.

#### **4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 3,  
 общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 12 ч., СРС – 92 ч.),  
 распределение по семестрам – 5 курс, зима,  
 форма и место отчётности – зачёт (5 курс, зима).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Экстремальная и кризисная психология как прикладная наука.

Краткая история возникновения и целесообразность данной отрасли прикладной психологии, содержание основных понятий - экстремальность, кризис, фрустрация, стресс.

Профессиональная и допрофессиональная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Типы поведения в экстремальной ситуации. Этапы организации психологической помощи в экстремальных ситуациях: подготовительный, основной, завершающий.

Экстренная психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.

Влияние экстремальных условий на функционирование психики, стадии изменений в функционировании психики (стадия витальных реакций, стадия сверхмобилизации, стадия демобилизации) и их содержательные характеристики. Психологическая поддержка и ее составляющие в условиях экстремальной ситуации. Способы психологического сопровождения: установление и поддержание контакта, построение перспектив ближайшего будущего, активное и пассивное слушание, эмпатия. Психологическая и эмоциональная безопасность, способы создания психологически комфортной среды. Информирование о произошедшем: краткость, формулирование в позитивном ключе, правдивость. Создание условий для эмоциональной разрядки. Особые состояния психики - ступор, психотические реакции, чувство вины и депрессия.

Стратегии долгосрочной и краткосрочной психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях.

Психологическая травма, травматический стресс, посттравматический синдром.

Особенности психологической травмы у детей и подростков. Абьюз и его долгосрочные психологические последствия. Особенности травматического стресса у жертв насилия.

Формы насилия (физическое, психологическое, педагогическое, сексуальное, травля). Травматический стресс как источник девиантного поведения. Психопатологические последствия пребывания детей и подростков в экстремальной ситуации. Превращение детского насилия (травли). Кибербуллинг как источник психологической травмы.

## **6. Разработчик**

Тихомиров Михаил Юрьевич, старший преподаватель кафедры психологии профессиональной деятельности ВГСПУ.