

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет психолого-педагогического и социального образования  
Кафедра психологии профессиональной деятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

« 30 » мая 2022 г.

# **Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»

Специальность «Педагогика и психология девиантного поведения»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2022

Обсуждена на заседании кафедры психологии профессиональной деятельности  
« 21 » апреля 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ «21» апреля 2022 г.  
(подпись) Зотова Н.Г. (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета психолого-педагогического  
и социального образования « 16 » мая 2022 г. , протокол № 6

Председатель учёного совета Зотова Н.Г. \_\_\_\_\_ « 16 » мая 2022 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 30 » мая 2022 г. , протокол № 13

#### **Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### **Разработчики:**

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

Программа дисциплины «Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях»  
соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.05.01 «Педагогика и  
психология девиантного поведения» (утверждён приказом Министерства науки и высшего  
образования Российской Федерации от 15 апреля 2021 г. №297) и базовому учебному плану  
по направлению подготовки 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»  
(специальность «Педагогика и психология девиантного поведения»), утверждённому  
Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 30 мая 2022 г., протокол № 13).

## **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. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5з
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	12	12
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	92	92
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	108
	зачётные единицы	3

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	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.

2	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.
3	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. Преотвращение детского насилия (травли). Кибербуллинг как источник психологической травмы.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Экстремальная и кризисная психология как прикладная наука	1	2	–	31	34
2	Экстренная психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях	2	2	–	30	34
3	Стратегии долгосрочной и краткосрочной психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях	1	4	–	31	36

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Шуванов, И. Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58322.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Шуванов, И. Б. Теоретико-методологические вопросы психологии безопасности : учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов, С. Н. Тесля. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 165 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58320.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. — Москва : ПЕР СЭ, 2004. — 176 с. — ISBN 5-9292-0124-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/7380.html> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н.С. Хрусталевой. - СПб., : Изд-во С.-Петербургского университета, 2018. - 748 с.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. <https://www.iprbookshop.ru/>.
2. <https://psy.su/>.
3. <https://psi.mchs.gov.ru/>.
4. <http://lms.vspu.ru/>.
5. <http://qm.vspu.ru/>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

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

1. Пакет программ Microsoft Office.
2. Браузеры Google, Yandex и др.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитория, обеспеченная учебной мебелью.
2. Компьютер с программным обеспечением для просмотра презентаций и роликов.
3. Доступ к интернет-ресурсам.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Технологии психологической помощи в экстремальных ситуациях» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.