

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 14.07.2026 15:41:21

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМС

**факультета государственной
культурной политики**

А.Ю. Единак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

(наименование дисциплины (модуля))

Название и код направления подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Программа подготовки Практическая психология в образовании

Уровень квалификации бакалавр

Форма обучения очная, заочная

*(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)*

Химки 20____ г.

I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целями освоения дисциплины «*Основы экстренной психологической помощи*» являются: формирование у студентов представления о базовых теоретических принципах и моделях экстренной психологической помощи и кризисного консультирования; способности к практической деятельности в ситуациях экстренной психологической помощи и кризисного консультирования.

Задачи дисциплины:

1. Рассмотреть основные психологические феномены, связанные с экстренной психологической помощью, в рамках различных теоретических положений.
2. Проанализировать задачи, решаемые психокоррекционными мероприятиями в рамках кризисного консультирования.
3. Ознакомить студентов с основными принципами и стратегиями кризисного консультирования в индивидуальной и групповой работе.
4. Развитие у студентов компетенций, связанных с формированием профессиональной позиции при сопровождении личности в кризисном состоянии

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-8. 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-8.1. Закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями УК-8.2. Раскрывает основные принципы, средства, методы, примеры обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды	Знает научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний Владеет навыками по предотвращению

		возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций
ПК-5 – готов к осуществлять психологическое консультирование (индивидуальное, групповое, семейное)	ПК – 5.1 имеет представление о консультировании администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам ПК-5.2 Ведет профессиональную документацию (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты) ПК-5.3. Использует содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; осуществляет консультирование педагогов и преподавателей по вопросам разработки и реализации индивидуальных программ для построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося	Знает: этические нормы организации и проведения консультативной работы; современные теории и методы консультирования Умеет: проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками Владеет: приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина относится к дисциплинам Блока 1, часть, формируемая участниками образовательных отношений «Дисциплины (модули)» ОПОП бакалавриата.

Дисциплина изучается в 6-7 семестре для очной/ заочной формы обучения. Для освоения дисциплины «Основы экстренной психологической помощи» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные с предшествующими дисциплинами, такими как: «Психология личности», «Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности».

3.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ

РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ И (ИЛИ) ЛИЦАМИ, ПРИВЛЕКАЕМЫМИ НА ИНЫХ УСЛОВИЯХ (ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы или 144 часа.

По видам учебной деятельности дисциплина распределена следующим образом:

-для очной формы обучения

Виды учебной деятельности	Всего	Семестры
		6
Контактная работа обучающихся	34	34
в том числе:		
Занятия лекционного типа	28	28
Занятия семинарского типа	6	6
Групповые консультации		
Самостоятельная работа	83	83
Контроль	27	27
Форма промежуточной аттестации (экзамен)		<i>экзамен</i>
Общая трудоемкость часы	144	144
з.е.	4	4

-для заочной формы обучения

Виды учебной деятельности	Всего	Семестры	
		2	3
Контактная работа обучающихся	14	2	12
в том числе:			
Занятия лекционного типа	8	2	6
Занятия семинарского типа	6		6
Групповые консультации			
Самостоятельная работа	121	70	51
Контроль	9		9
Форма промежуточной аттестации (экзамен)			<i>экзамен</i>
Общая трудоемкость час	144	72	72
з.е.	4	2	2

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ, С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (очная форма обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) /в том числе в интерактивной форме			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Заня тия лекц ион ного типа ЗЛТ	Занят ия семинарско го типа ЗСТ	СРО	
1	Введение в дисциплину «Основы экстренной психологической помощи».	6	2		5	
2	Психология кризисной ситуации.	6	2		5	
3	Стресс: история изучения и современные представления.	6	2		5	
4	Психология стресса.	6	2		5	Практическое задание (сообщение)
5	Посттравматическое стрессовое расстройство.	6	2		5	
6	Шоковая травма.	6	2		5	
7	Суицидальное поведение.	6	2		5	
8	Переживание утраты.	6	2	2	10	Практическое задание (сообщение)
9	Экстренная психологическая помощь.	6	2		5	
10	Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях.	6	2	2	10	Практическое задание (реферат)
11	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи	6	2		8	тест

12	Профессиональное здоровье специалиста	6	2		5	
13	Служба экстренной телефонной социально-психологической помощи.	6	2	2	5	
14	Проблема психологической устойчивости в обеспечении безопасности жизнедеятельности.	6	2		5	
			28	6	83	
	Контроль				27	Экзамен
	Всего по дисциплине		28	6	110	144

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ, С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (заочная форма обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) /в том числе в интерактивной форме			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа ЗЛТ	Занятия семинарского типа ЗСТ	СРО	
1	Введение в дисциплину «Основы экстренной психологической помощи».	6	2		10	
2	Психология кризисной ситуации.	6			10	
3	Стресс: история изучения и современные представления.	6			10	
4	Психология стресса.	6			10	Практическое задание (сообщение)

5	Посттравматическое стрессовое расстройство.	6			10	
6	Шоковая травма.	6			10	
7	Суицидальное поведение.	6			10	
			2		70	
8	Переживание утраты.	7	2	2	8	Практическое задание (сообщение)
9	Экстренная психологическая помощь.	7	2		7	
10	Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях.	7	2	2	8	Практическое задание (реферат)
11	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи	7			7	тест
12	Профессиональное здоровье специалиста	7			7	
13	Служба экстренной телефонной социально-психологической помощи.	7		2	7	
14	Проблема психологической устойчивости в обеспечении безопасности жизнедеятельности.	7			7	
			6	6	51	
	Контроль				9	Экзамен
Всего по дисциплине			8	6	130	144

Содержание курса

Тема 1. Введение в дисциплину «Основы экстренной психологической помощи».

Структура, содержание и методика изучения курса. Цель и задачи. Определение предмета, объекта, основных понятий экстремальной психологии. Понятия экстренной, чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации. Кризис. Влияние ЭС на человека.

Тема 2. Психология кризисной ситуации.

Определение понятий «жизненный путь» и «событие». Подходы к пониманию. Понятие кризисной ситуации: ситуационный (Д. Доллард, Н. Э. Миллер, Л. Колб, Р. К. Питман, Д. Б. Уотсон, К.Л. Халл); субъективистский (З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Д. Келли, А. Эллис, К. Роджерс); интеракционистский (Дж. Роттер, А. Бандура, А. Маслоу, В. Франкл, Ф. Е. Василюк). Классификации кризисных ситуаций. Типы кризисных ситуаций. Влияние кризисной ситуации на жизнедеятельность личности. Особенности экстренной

психологической помощи в кризисных ситуациях. Психогении в кризисных ситуациях. Стихийное массовое поведение людей в кризисных ситуациях.

Тема 3. Стресс: история изучения и современные представления. Общий адаптационный синдром Г. Селье. Стадии развития синдрома: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения. Определение стресса. Кривая развития стрессовой ситуации. Факторы, влияющие на протекание стрессовой реакции. Понятие о стрессоустойчивости. История изучения понятия «стресс». Современные представления о влиянии стресса на человека. Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления. Механизмы стресса: стресс-реализующие системы и стресс-лимитирующие системы.

Тема 4. Психология стресса.

Понятие психологического стресса. Психические стрессоры. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Виды (уровни) реакций человека на стресс. Эмоциональная реакция. Поведенческая реакция. Механизмы психологической защиты. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса. Позитивное влияние стресса на человека. Негативное влияние стресса на организм человека.

Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Типы и формы травматических ситуаций и зависимости травматического стресса от различных типов травмирующих ситуаций. Посттравматические стрессовые реакции, состояния, изменения личности, немедленные и отдаленные последствия. Диагностические критерии ПТСР. Анализ методов психодиагностики ПТСР (опросник депрессивности Бека, Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций, Шкала оценки влияния травматического события, опросник Котенева, клиническое интервью и др.). Основные направления реабилитации посттравматического стрессового расстройства: образовательное, холистическое, социальное, терапевтическое. Этапы профессиональной помощи. Методы самопомощи.

Тема 6. Шоковая травма.

Понятие шоковой травмы, основные симптомы. Принципы диагностики. Утрата «понятной» связи с травматическим событием, сложности диагностики. Принципы работы с лицами, пережившими шоковую травму: работа с «ядром» травмы; создание безопасного пространства; ориентация на телесные ресурсы. Схема работы с шоковой травмой: работа с актуальным состоянием; работа со страхами; ориентация на деятельность и общение; отвлечение и др. Специфика работы при большом латентном периоде. Особенности работы с детьми и подростками. Техники работы с шоковой травмой.

Тема 7. Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Основные теоретические концепции суицида (психопатологическая, психологическая, социологическая). Типы личностного смысла суицида. Распознавание суицидальной опасности. Факторы суицидального риска: социально-демографические, медицинские, биографические. Индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные. «Сдерживающие» факторы (ресурсы решения проблемы). Определение степени суицидального риска. Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека. Консультирование суицидальных клиентов. Основные принципы работы по предотвращению суицида. Программа профилактики суицидального поведения, ее основные этапы и их характеристика. Профессиональная позиция при работе с суицидальным клиентом.

Тема 8. Переживание утраты.

Синдром утраты. Определения понятия горя, феноменология, динамика, модели горя: психодинамическая, горе как болезнь, горе как утрата привязанности (татчмент), горе как утрата личной свободы, когнитивная, стрессовая, социобиологическая. Острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Стадии развития синдрома острого горя. Возрастные особенности переживания горя. Формы осложненного синдрома потери (хроническое горе, преувеличенное горе, маскированное горе, неожиданное, отставленное, отсутствующее горе). Потеря близкого человека, семейные кризисы и развод как утрата семьи. Уровни работы с горем. Основные принципы психологической работы при остром горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Особенности консультирования клиента, пережившего утрату.

Тема 9. Экстренная психологическая помощь.

Направления работы с различными группами пострадавших. Ведение информационно-разъяснительной работы. Общение с пострадавшими. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины или стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Отсроченные реакции на травматический стресс. Переживание утраты.

Тема 10. Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях.

Виды экстренной психологической помощи во время события и в ближайшее время после него: экстренная «допсихологическая» помощь, психологическое сопровождение, эмоциональная поддержка; направление (ведение), управление; информирование; психологическое вмешательство (интервенция); выявление негативных социально-психологических механизмов (психическое заражение, паника, слухи) и управление ими (нейтрализация). Правовые основания и организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в ЧС: определение группы риска, определение места оказания помощи, межведомственное взаимодействие.

Тема 11. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.

Определение экстренной психологической помощи. Организация экстренной психологической помощи. Этапы построения экстренной психологической помощи. Этические принципы специалиста при работе в экстренных ситуациях. Методы, применяемые при оказании экстренной психологической помощи. Психологическая диагностика при оказании экстренной психологической помощи.

Тема 12. Профессиональное здоровье специалиста.

Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста. Профессиональное здоровье и долголетие. Профессиональное становление. Профессионально-важные качества. Профессиональные деформации и деструкции. Синдром эмоционального выгорания. Факторы риска развития выгорания: объективные, субъективные, социально-психологические. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Система профилактики профессиональных деструкций. Методы и приемы саморегуляции.

Тема 13. Служба экстренной телефонной социально-психологической помощи.

История развития служб экстренной психологической помощи по телефону. Теоретические и морально-этические основы оказания экстренной психологической помощи по телефону. Профессионально значимые качества консультантов «Телефона Доверия». Взаимодействие «Телефона Доверия» с другими организациями и учреждениями. Кодификатор и навыки работы с ним. Навыки формирования отчётности. Случаи информационных запросов, отказа от разговора консультантом или абонентом. «Молчащие звонки». Розыгрыши: проблемные и

игровые. Манипулятивные обращения. Нарушение конфиденциальности абонентов и консультантов. Специфика консультативной телефонной помощи детям разного возраста: особенности обращения, принципы, правила и технологии работы. Консультативная работа по телефону с родителями детей разного возраста: особенности, трудности, технологии.

Тема 14. Проблема психологической устойчивости в обеспечении безопасности жизнедеятельности.

Основные пути выработки психологической устойчивости. Нарботка стереотипов поведения в сложных условиях. Умение реально оценивать степень риска при неожиданном возникновении опасности. Способность противостоять психологическому воздействию со стороны окружающей среды. Умение вести психологическое взаимодействие с лицами, оказавшимися в критической ситуации. Умение контролировать нестандартные психологические ситуации. Методы психологической саморегуляции, как инструмент повышения психологической устойчивости, расширения адаптационных возможностей личности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Методические указания по освоению дисциплины «Основы экстренной психологической помощи» - Химки, МГИК.- <http://www.mgik.org> (режим доступа: свободный)

Применяемые образовательные технологии:

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную (работа на занятиях лекционного и семинарского типа) и самостоятельную (самоподготовка к лекциям и занятиям семинарского типа) работу обучающегося.

В качестве основной формы организации учебного процесса по дисциплине «Основы экстренной психологической помощи» в предлагаемой методике обучения выступает использование интерактивных, развивающих, проблемных, проектных технологий обучения во время проведения занятий семинарского типа.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента и является важным дополнением аудиторных занятий и служит индивидуальному закреплению содержания курса.

Выполнение ряда заданий по дисциплине рассчитано на самостоятельную работу студентов в библиотеках, в сети Интернет.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индикаторы достижения части компетенции, соотнесенные с дисциплиной – результаты изучения дисциплины (по этапам формирования знания, умения и навыка и (или) опыта деятельности) в соответствии с разделом 2 ФОС	Раздел дисциплины в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 4)	Средство оценивания достижения компетенции в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 6)	Показатель оценивания	Критерии оценивания и оценочная шкала
УК-8				
Знает научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний	Психология стресса. Переживание утраты.	Сообщение по теме Сообщение по теме	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Полнота ответа, глубина проработки материала
Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи	Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи	Реферат тест	Самостоятельное применение обучающимся умений на практике	Корректность, количество выполненных заданий

Индикаторы достижения части компетенции, соотнесенные с дисциплиной – результаты изучения дисциплины (по этапам формирования знания, умения и навыка и (или) опыта деятельности) в соответствии с разделом 2 ФОС	Раздел дисциплины в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 4)	Средство оценивания достижения компетенции в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 6)	Показатель оценивания	Критерии оценивания и оценочная шкала
и базовых медицинских знаний				
Владеет навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций	Промежуточная аттестация	Экзамен	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Глубина проработки материала и корректность ответов на вопросы
ПК-5				
Знает: этические нормы организации и проведения консультативной работы; современные теории и методы консультирования	Психология стресса. Переживание утраты.	Сообщение по теме Сообщение по теме	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Полнота ответа, глубина проработки материала
Умеет: проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения,	Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях.	Реферат	Самостоятельное применение обучающимся умений на практике	Корректность, количество выполненных заданий

Индикаторы достижения части компетенции, соотнесенные с дисциплиной – результаты изучения дисциплины (по этапам формирования знания, умения и навыка и (или) опыта деятельности) в соответствии с разделом 2 ФОС	Раздел дисциплины в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 4)	Средство оценивания достижения компетенции в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 6)	Показатель оценивания	Критерии оценивания и оценочная шкала
развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи	тест		
Владеет: приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье	Промежуточная аттестация	Экзамен	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Глубина проработки материала и корректность ответов на вопросы

3. Фонд тестовых заданий по компетенциям УК-8 и ПК-5

Вопросы к промежуточной аттестации по дисциплине Промежуточная аттестация в форме экзамена

1. Понятие психологической безопасности.
2. Проблема психологической безопасности в современном мире.
3. Источники психологической опасности в повседневной жизни.
4. Эмоционально-волевая устойчивость, как один из показателей психологической подготовленности человека к экстремальным ситуациям.
5. Типы психофизиологических реакций человека на чрезвычайную ситуацию.
6. Качества личности, обеспечивающие психологическую защищенность.
7. Психологические методы мобилизации в экстремальных ситуациях.

8. Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности.
9. Понятие психологического стресса. Борьба со стрессом.
10. Методы психологической саморегуляции. Релаксация. Самовнушение. Аутотренинг.
11. Проблема суицида в современном обществе.
12. Причины суицида среди подростков.
13. Что такое суицид и суицидальная попытка.
14. Основные психологические факторы, формирующие личность склонную к суициду.
15. Распознавание признаков суицидальной опасности у подростков.
16. Способы предотвращения суицида среди детей и подростков.
17. Психологическая помощь подростку в преодолении кризисных ситуаций.
18. Способы выявления учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.
19. Психологическая помощь при бреде и галлюцинациях.
20. Психологическая помощь при попытке самоубийства.
21. Психологическая помощь при истериках.
22. Психологическая помощь при плаче.
23. Психологическая помощь умирающим.
24. Горе. Этапы переживания горя.
25. Психологическая помощь взрослому и ребенку при насилии, связанном с угрозой для жизни.
26. Психологическая помощь пострадавшим от сексуального насилия.
27. Психологическая помощь взрослому и ребенку при переживании горя.
28. Экстремальные ситуации: определения, признаки, классификация
29. Общая схема (логическая схема) психологической помощи в экстремальных ситуациях и после них
30. Экстренная психологическая помощь: сущность, виды, общий план работы с пострадавшими
31. Стратегия работы с личностью в кризисном состоянии.
32. Теоретические аспекты посттравматического стресса.
33. Моральные нормы и основы нравственного поведения специалистов, работающих в экстремальных и чрезвычайных условиях.
34. Эмоциональное выгорание специалистов, работающих с клиентами, пережившими экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Тест

Выбор одного варианта ответа из предложенного множества

1. Ситуация для человека становится экстремальной в силу:
 - a) субъективного переживания самим человеком ее как таковой
 - b) *ее негативных последствий*
 - c) мнений и взглядов других людей, считающих ее таковой
2. Деструктивный выход из кризиса характеризуется:
 - a) позитивной интеграцией опыта
 - b) *разрушительными последствиями и личностной дезорганизацией*
 - c) личностным ростом
3. Кризисные состояния на социально-психологическом уровне могут проявляться в:
 - a) *нарушениях коммуникативных функций*
 - b) нарушениях памяти
 - c) нарушениях мыслительных операций

4. Для детей, подростков и молодежи наиболее тяжелыми в психологическом отношении оказываются:
- a) инфаркт, инсульт
 - b) *заболевания, изменяющие внешность*
 - c) сексуальные расстройства
5. Системный характер кризисных состояний проявляется в том, что они:
- a) *охватывают все уровни личностной организации*
 - b) периодически проявляются в жизни
 - c) исключительно зависят от системы внешних условий
6. Конструктивный выход из кризиса означает:
- a) неполную дезорганизацию личности
 - b) полную дезорганизацию личности
 - c) *личностный рост, связанный с получением нового опыта*
7. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего с истерикой:
- a) *неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть*
 - b) говорить тихо, медленно и четко
 - c) заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение
8. Наиболее опасными для психического и психологического здоровья человека в большинстве случаев являются ситуации, связанные с:
- a) невозможностью достижения намеченного
 - b) *осмыслением собственной смертности*
 - c) перестройкой системы ценностей
9. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется:
- a) экстремальной ситуацией
 - b) травматическим стрессом
 - c) *посттравматическим стрессовым расстройством*
10. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития:
- a) *тревоги, резистентности, истощения*
 - b) приспособления, мобилизации, истощения
 - c) мобилизации, тревоги, болезни
11. Подход к проблеме психологического здоровья с точки зрения полноты, богатства развития личности, развития своего потенциала через самоактуализацию рассматривается в работах:
- a) Э. Фромма
 - b) К. Юнга
 - c) *А. Маслоу*
 - d) З. Фрейда
12. Поведение человека, которое позволяет ему наилучшим образом приспособливаться к складывающимся обстоятельствам жизни.

- a) *Адаптивность*
- b) акцентуация
- c) приспособленчество
- d) конформность

13. К целям психологического консультирования не относится

- a) *формулирование советов и рекомендаций*
- b) изучение личности клиента
- c) решение возникших проблем
- d) оказание психотерапевтической помощи

14. Защитный механизм психики, который проявляется в замене человеком одной, более важной потребности другой потребностью менее важной

- a) *сублимация*
- b) отрицание
- c) рационализация
- d) вытеснение

15. В когнитивно-поведенческом направлении психологического консультирования, какие уровни клиента будут затронуты в процессе консультации:

- a) *когнитивный, эмоциональный, поведенческий*
- b) нет правильного варианта ответа
- c) когнитивный, поведенческий
- d) только поведенческий

16. Какой целенаправленный процесс прямого или косвенного воздействия на психическую сферу клиента, осуществляется через восприятие специально организованной информации без критической оценки и логической переработки объекта воздействия и оказывает влияние на течение нервно-психических и соматических процессов:

- a) убеждение
- b) *внушение*
- c) влияние
- d) гипноз

17. Состояние психологической подавленности человека, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тонуса и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций

- a) *депрессия*
- b) апатия
- c) антипатия
- d) стресс

18. ... - это помещение обнаруженных явлений в «резкий фокус» для отделения важных моментов от незначительных.

- a) интерпретация
- b) прорабатывание
- c) конфронтация
- d) *прояснение*

Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ
1.	b
2.	b
3.	a
4.	b
5.	a
6.	c
7.	a
8.	b
9.	c
10.	a
11.	c
12.	a
13.	a
14.	a
15.	a
16.	b
17.	a
18.	d

Критерии оценки тестов

Один вопрос равняется 5 баллам

Шкала оценивания

70-90 баллов	«отлично»
55-65 баллов	«хорошо»
30-50 баллов	«удовлетворительно»
Менее 30 баллов	«неудовлетворительно»

Критерии оценки результатов по дисциплине¹

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закреплённая за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

¹ Могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и, по существу, излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ
СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

а) основная литература:

1. Венгер, А. Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам : учебное пособие / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2016. — 144 с.
2. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 161 с.
3. Крюкова, М. А. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие / М. А. Крюкова, Т. И. Никитина, Ю. С. Сергеева. — Москва : ЭНАС, 2001. — 64 с.
4. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебное пособие / Под ред. Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2013. - 142 с.

б) дополнительная литература:

1. Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности: учебное пособие / Н. С. Ефимова. - Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2021. - 192 с.
2. Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: учеб. пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.- 495 с.
3. Левченко, И. Ю. Психологическая помощь в специальном образовании : учебник / И.Ю. Левченко, Т.Н. Волковская, Г.А. Ковалева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 314 с.
4. Мицкевич, А. Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности : памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожатых, работников социальных организаций : практическое руководство / А. Н. Мицкевич, С. В. Петров ; под. ред. Ю. В. Полищука. - Москва : МПГУ, 2018. - 60 с.
5. Патраков, Э. В. Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией (на основе когнитивно-поведенческого подхода) : учебное пособие / Э. В. Патраков, С. Г. Абдуллаева, Л. С. Деточенко ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 144 с.
6. Скочилов, Р. В. Современные подходы к оказанию социальной и психологической помощи потребителям наркотиков: Учебно-методическое пособие / Скочилов Р.В. - СПб:СПбГУ, 2016. -76 с.
7. Ткачева, В. В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья : учебник / В.В. Ткачёва. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 281 с.
8. Хрусталева, Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / Н. С. Хрусталева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2018. - 748 с.
9. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера: предупреждение и ликвидация : материалы конференции (съезда, симпозиума). - Железнодорожск : ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России, 2017. - 120 с.
10. Энциклопедия инновационных практик социально ориентированных некоммерческих организаций / под ред. Е. И. Холостовой, Г. И. Климаптовой. - Москва : Дашков и К, 2017. - 848 с.

Интернет-ресурсы, профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru/>
2. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>
3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. <https://edu.gov.ru/>

8.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) Методические рекомендации для самостоятельной работы:

Самостоятельная работа студентов является важным дополнением аудиторных занятий и служит индивидуальному закреплению содержания курса.

Учебным планом для студентов предусмотрена самостоятельная работа, необходимая для углубления и расширения их теоретических знаний, формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу, развития познавательных способностей и активности студентов, формирования самостоятельного мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Формы самостоятельной работы студентов, выполняемые в рамках данного курса:

1. индивидуальное занятия (домашние занятия) – важный элемент в работе студента по расширению и закреплению знаний;
2. конспектирование лекций;
3. получение консультаций для разъяснения по вопросам изучаемой дисциплины;
4. самостоятельная подготовка студентами докладов к семинарским занятиям;
5. подготовка к занятиям, проводимым с использованием инновационных технологий преподавания;
6. анализ деловых ситуаций, решение задач и упражнений по образцу, вариативных задач и упражнений;
7. чтение и составление плана текста литературы по изучаемому вопросу (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
8. работа со словарями и справочниками;
9. ознакомление с нормативными документами;
10. посещение Интернет-сайтов, посвященных вопросам изучаемой дисциплины.

Организация самостоятельной работы включает в себя следующие этапы:

1. составление плана самостоятельной работы студента по дисциплине;
2. разработка и выдача заданий для самостоятельной работы;
3. организация консультаций по выполнению заданий (устный инструктаж, письменная инструкция);
4. контроль за ходом выполнения и результатов самостоятельной работы студента.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется через различные формы контроля и обучения:

- консультации (установочные, тематические), в ходе которых студенты должны осмысливать полученную информацию, а преподаватель определять степень понимания темы и оказать необходимую помощь;
- следящий контроль осуществляется на лекциях, семинарских, практических занятиях. Он проводится в форме собеседования, устных ответов студентов, контрольных работ, тестов, организации дискуссий и диспутов, фронтальных опросов. Преподаватель фронтально просматривает наличие письменных работ, упражнений, задач, конспектов;
- текущий контроль осуществляется в ходе проверки и анализа отдельных видов самостоятельных работ, выполненных во внеаудиторное время;
- итоговый контроль осуществляется через систему зачетов и экзаменов, предусмотренных учебным планом.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Обучающимся по ОПОП обеспечен доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (www.mgik.org); ход образовательного процесса по дисциплине фиксируется посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org); обеспечено формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org).

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Операционные системы:

- Windows 7 Professional

Пакет офисных программ:

- Microsoft Office 2016 Word
- Microsoft Office 2016 PowerPoint

Антивирусные программы:

- Kaspersky Endpoint Security

Другое ПО:

- Mozilla Firefox

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

- - Библиографические записи электронных ресурсов составляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления».
- При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующая информационная справочная система: электронно-библиотечная система *elibrary*.
- Доступ в ЭБС:
- - ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа www.e.lanbook.com Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- - ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа www.biblio-online.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- - ООО НЭБ Режим доступа www.eLIBRARY.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия по дисциплине «Основы экстренной психологической помощи» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения
Занятия лекционного типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием
Занятия семинарского типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием
Самостоятельная работа студентов	Читальный зал информационно-библиотечного центра, оснащенный компьютерами с выходом в Интернет, аудитории для самостоятельной работы

Для проведения занятий по дисциплине «Основы экстренной психологической помощи», предусмотренной учебным планом подготовки бакалавров, имеется необходимая материально-техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- лекционная аудитория, оснащенная мультимедийными проекторами с возможностью подключения к Wi-Fi, документ-камерой, маркерными досками для демонстрации учебного материала;
- специализированные компьютерные классы с подключенным к ним периферийным устройством и оборудованием;
- аппаратное и программное обеспечение (и соответствующие методические материалы) для проведения самостоятельной работы по дисциплине.

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии)

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.
 - для глухих и слабослышащих:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.
 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Составитель: Спинжар Н.С.