

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

**Теория и практика экстренной психологической  
ПОМОЩИ**

**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Учебный план 37.03.01\_2023\_1163-ОЗФ.plx  
37.03.01 Психология  
Практическая психология

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе: Виды контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 4  
аудиторные занятия 14  
самостоятельная работа 84,8  
часов на контроль 8,85

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	16 2/6			
Неделя	16 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,2	0,2	0,2	0,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,35	14,35	14,35	14,35
Сам. работа	84,8	84,8	84,8	84,8
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к. филос. н., доцент, Лизунова Г.Ю.*

Рабочая программа дисциплины

**Теория и практика экстренной психологической помощи**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

37.03.01 Психология

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от 14.06.2023 протокол № 12

Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от 11 апреля 2024 г. № 8  
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	<i>Цели:</i> Цель дисциплины изучение теоретических подходов к определению экстремальности как психологического феномена, основных психологических составляющих экстремальной ситуации, а также методов работы с людьми, пережившими экстремальную ситуацию.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Анализ психологических особенностей экстремальных ситуаций и возникающих вследствие этого у человека состояний. 2. Способствовать усвоению и осмыслению теоретического и эмпирического материала. 3. Способствовать формированию индивидуальной позиции каждого студента в отношении того, как должен действовать психолог в экстремальной ситуации. 4. Выработка ряда навыков, необходимых при работе с людьми, пережившими экстремальную ситуацию.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Социальная психология
2.1.2	Психофизиология
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Психология стресса
2.2.2	Психология управления

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>УК-8:</b> 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	
<b>ИД-1.УК-8:</b> Знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития общества; классификацией чрезвычайных ситуаций, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий.	
Знает	основы безопасности, поведения в чрезвычайных ситуациях
<b>ИД-2.УК-8:</b> Оценивает вероятность возникновения опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и способен принять меры по ее предупреждению для обеспечения устойчивого развития общества и сохранения природной среды.	
<b>ИД-3.УК-8:</b> Готов применить основные методы защиты при угрозе возникновения и возникновении военных конфликтов, чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности.	
<b>ПК-1:</b> Способен осуществлять социально-психологическое сопровождение	
<b>ИД-1.ПК-1:</b> Знает особенности осуществления социально-психологического сопровождения развития личности и семьи	
<b>ИД-2.ПК-1:</b> Выявляет и разрешает проблемы в сфере психосоциальной, структурной и комплексно ориентированной работы по развитию личности и семьи	
<b>ИД-3.ПК-1:</b> Способен принимать обоснованные решения в процессе социально-психологического сопровождения развития личности и семьи	

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теория и практика экстремальной психологической помощи						

1.1	РАБОТА ПСИХОЛОГА В ОЧАГЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ 2 ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: МОДЕЛИ И ДИАГНОСТИКА 1. ПОНЯТИЕ ПТСР 2. КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПТСР 3. СИСТЕМА РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Психологические способы коммуникативного воздействия 1. Заражение 2. Механизм паники 3. Внушение 4. Подражание /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	ПСИХОТЕРАПИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР) 1 ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОТЕРАПИИ ПТСР 2 ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (ДПДГ) 3 ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ 4 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ 5 СИМВОЛ-ДРАМА (МЕТОД КАТАТИМНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВ) 6 СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ 7 НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ /Лек/	4	1	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Понятие экстремальности. Виды экстремальных ситуаций 1. Основные понятия психологии экстремальных ситуаций 2. Характеристика экстремальных ситуаций 3. Эмоциональные состояния людей в экстремальных ситуациях /Пр/	4	2	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к зачету с оценкой
1.6	ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ 1. Техники экстренной психологической помощи 2 Психогении в экстремальных ситуациях 3 Психология терроризма 4 Взрывы 5 Захват заложников 6 Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях 7 Психологический дебрифинг /Пр/	4	2	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	План психологической помощи в экстремальной ситуации

1.7	ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: МОДЕЛИ И ДИАГНОСТИКА 1 СТРЕСС, ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР) 2 ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР 3 ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ПТСР 4 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПТСР 5 ЭПИДЕМИОЛОГИЯ 6 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УЯЗВИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ 7 ДИССОЦИАЦИЯ И ПТСР 8 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПТСР /Пр/	4	3	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Ситуационные задачи
1.8	ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ 1 ДИАГНОСТИКА ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ 2 ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ 3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕМ ПСИХОТЕРАПИЯ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ /Пр/	4	3	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	Ситуационные задачи
1.9	Понятие экстремальности. Виды экстремальных ситуаций /Ср/	4	10	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.10	Профессиональная деятельность в экстремальных условиях /Ср/	4	15,2	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Феноменология «ситуаций ожидания». /Ср/	4	8,6	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.12	Психические состояния в условиях ситуации ожидания /Ср/	4	12	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.13	Коррекционная работа с людьми, пережившими экстремальную ситуацию /Ср/	4	20	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.14	Доклады "Новые информационные технологии и организационные источники стресса" /Ср/	4	10	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.15	Дискуссия "Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний" /Ср/	4	9	ИД-1.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
2.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	4	8,85	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8 ИД-3.УК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	
2.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8 ИД-3.УК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	

Раздел 3. Консультации							
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8 ИД-3.УК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-1 ИД-3.ПК-1		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Теория и практика экстремальной психологической помощи».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля в форме тестовых заданий, ситуационных задач, вопросов к зачету с оценкой, плана психологической помощи в экстремальной ситуации.

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Входной контроль.

1. Выберите два правильных варианта ответа.

В блок модулирующих систем мозга, основной функцией которого является регуляция функциональных состояний организма, входят:

1. проекционные зоны коры
2. ретикулярная формация
3. лимбическая система
4. гипофиз

2. Выберите правильный вариант ответа.

Опыты Г. Хидена показали, что образование следов памяти сопровождается:

1. выделением медиаторов
2. синтезом РНК и белка в нейронах
3. активизацией миндалина
4. образованием новых синаптических связей

3. Выберите правильный вариант ответа.

При поражении центра Вернике возникают нарушения фонематического слуха, появляются затруднения в понимании устной речи, в письме под диктовку, которые обозначаются как:

1. моторная афазия
2. сенсорная афазия
3. перцептивная афазия
4. системная афазия

4. Выберите правильный вариант ответа.

Колебания волны Р 300, или Р 3, как позднее позитивное колебание регистрируется:

1. в интервале 100-200 мс
2. в интервале 200-300 мс
3. в интервале 300-600 мс
4. в интервале 600-800 мс

5. Выберите правильный вариант ответа.

В моторной зоне коры у человека имеются так называемые гигантские пирамидные клетки:

1. Лурии
2. Пуркинье
3. Беца
4. Монакова

6. Конкретные группы, в которых личность приобщается к системам норм и ценностей, трансляторы социального опыта называются:

- а) факторами социализации;
- б) группами социализации;
- в) институтами социализации.

7. В 1942 г. М. Смитом была определена структура социальной установки. Из скольких компонентов она состоит:

- а) из двух;
- б) из трех;
- в) из пяти.

8. Автор диспозиционной концепции регуляции социального поведения личности:

- а) В.А. Ядов;
- б) Д.Н. Узнадзе;
- в) Н. Мясищев.

9. Формула конфликта выглядит так: «конфликт = конфликтная ситуация + ...»:

- а) индивид;
- б) инцидент;
- в) субъект.

10. Определенное эмоциональное состояние массы людей, являющееся средством дефицита информации о какой-либо пугающей или непонятной новости, либо избытка информации, это:

- а) стресс;
- б) фрустрация;
- в) паника.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Текущий контроль 1.

1. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: \_ происхождения.

- а) техногенного, природного, биолого-социального
- б) метеорологического, катастрофического, насильственного
- в) геологического, умышленного, террористического
- г) кратковременного, затяжного, военного

2. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...

- а) посттравматическим стрессовым расстройством
- б) травматическим стрессом
- в) экстремальной ситуацией
- г) психологическим шоком

3. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит ...

- а) активация симпатической нервной системы
- б) мобилизация организма
- в) активно-эмоциональные изменения

4. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это ...

- а) травматический стресс
- б) постстрессовое расстройство
- в) посттравматическое расстройство личности
- г) острое стрессовое расстройство

5. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...

- а) острое, хроническое, отсроченное
- б) острое, подострое, хроническое
- в) тревожное, астеническое, соматоформное
- г) физиологическое, травматическое, психическое

6. Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой .

- а) флэшбэк- эффекты
- б) симптомы избегания
- в) симптомы возбуждения

7. Тяжелые переживания с возбуждением, которые были вызваны ситуацией, напоминающей о травматических событиях относятся к критерию диагностики ПТСР — ....

- а) повторные переживания (флэшбэки)
- б) симптомы избегания
- в) симптомы возбуждения
- г) дистресс и дезадаптация

8. В проявлении ПТСР встречаются различные симптомы нарушений. Так сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность характерны для ПТСР у ...

- а) участников военных действий
- б) жертв насилия
- в) жертв терактов
- г) лиц при синдроме утраты

9. Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя \_ после травматизации экстремальной ситуацией.

- а) более 6 месяцев
- б) более 3 месяцев
- в) более 1 месяц
- г) более 4 недель

10 Чувство отсутствия перспективы в будущем относится к критерию диагностики ПТСР – .



- а) симптомы избегания
- б) симптомы возбуждения
- в) дистресс и дезадаптация
- г) повторные переживания (флэшбэки)

Критерии оценки:

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий (могут указываться иные шкалы процентов)

Текущий контроль 2.

1. Поведенческие реакции на острый стресс лучше всего изучены на примере

- а) рыб
- б) людей
- в) животных
- г) беспозвоночных

2. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это:

- а) дистресс
- б) утомление
- в) адаптация
- г) стресс

3. Согласно Г. Селье, стадия, при которой в результате длительного действия стрессорного раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются, называется стадией

- а) истощения
- б) тревоги
- в) сопротивления
- г) адаптации

4. Раздражительность, потеря аппетита, депрессия и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям относятся к \_\_\_\_\_ проявлениям стресса на рабочем месте.

- а) физиологическим
- б) физическим
- в) психологическим
- г) личностным

5. Обстановка на определённой территории, возникшая в результате аварии, катастрофы или стихийного бедствия, при которой поражающие факторы и воздействия источника чрезвычайной ситуации не выходят за пределы населённого пункта, города (района города, акватории порта) – это чрезвычайная ситуация:

- а) местная
- б) локальная
- в) региональная

6. Обстановка на определённой территории или акватории, сложившаяся в результате стихийного природного бедствия, которое может повлечь или повлекло за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей и окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей – это чрезвычайная ситуация:

- а) природная
- б) техногенная
- в) на акватории

7. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию (наличие голода, жажды, дефицит информации и др.):

- а) кризисная ситуация
- б) экстремальная ситуация
- в) чрезвычайная ситуация

8. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени (личностный кризис развития):

- а) кризисная ситуация
- б) экстремальная ситуация
- в) чрезвычайная ситуация

9. Технология активного группового воздействия, направленное на помощь в усвоении эффективных способов и приемов взаимодействия, свободных от проявления психологического насилия, создающее социально-психологическую умелость, реализующее принцип развивающего воспитания и защищенности личности и обеспечивающее поддержку в решении возрастных, жизненных и профессиональных проблем:

- а) психологическое консультирование
- б) социально-психологическое обучение
- в) психологическая коррекция

10. Устойчивость, обусловленную подготовкой и общим уровнем качеств личности (специальные навыки действий в экстремальной ситуации, наличие положительной мотивации и др.):

- а) физиологическая устойчивость
- б) психологическая устойчивость
- в) психологическая готовность

**Критерии оценки:**

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий (могут указываться иные шкалы процентов)

**Ситуационные задачи**

**Задача 1.** Подросток на протяжении длительного времени подвергается в школе травле, насмешкам, угрозами и физической агрессии (буллинг). Опишите стратегии выхода из данной ситуации и Ваши рекомендации подростку, который подвергся травле в школе. **Ответ:** В качестве стратегии может быть предложен следующий алгоритм действий: — разговор в отдельности с каждой из конфликтующих сторон, определение отношений друг к другу, причин буллинга, взаимных претензий; — согласование с каждой из сторон пути решения проблемы, время и места взаимной встречи; — организация и проведение совместной встречи с обеими конфликтующими сторонами, высказывание (в спокойной форме) взаимных претензий, выработка стратегии бесконфликтного поведения, отговаривание соглашения о бесконфликтном поведении и санкций в случае их нарушения. Рекомендации для подростка, подвергающегося травле в школе: — не нужно провоцировать обидчиков; — проговорить проблему со значимым взрослым; — общаться с обидчиками в спокойном и уверенном тоне; — постараться найти поддержку и прийти к компромиссу; — не применять силу и угрозу при решении конфликтов; — обратиться к психологу или медиатору который поможет решить сложившуюся ситуацию.

**Задача 2.** На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что с мужем происходит. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: складывается ощущение, что мужу все безразлично, как будто нет никаких чувств, часто подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; мужу бывает трудно сосредоточиться, особенно если ситуация важна для него; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение — у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница. а) Исходя из полученной информации, предположите, что происходит с мужем клиентки? б) В чем будут заключаться основные направления работы с таким пациентом?

**Ответ:** А) в данном случае можно говорить о том, что у мужа наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство после участия в боевых действиях. Б) работа с данным клиентом может заключаться в следующем: . Диагностика синдрома социально-психологической дезадаптации у военнослужащего (психоэмоционального состояния на «гражданке», используемых стратегий адаптации, поведения) на основании результатов психодиагностики индивидуальных особенностей военнослужащего. 2. Психологическое консультирование (индивидуальное и семейное). В индивидуальных беседах необходимо дать военнослужащим возможность высказать все наболевшее, проявляя заинтересованность их рассказом. Затем целесообразно разъяснить, что переживаемое ими состояние — временное, оно присуще всем, кто принимал участие в боевых действиях. Очень важно, чтобы они почувствовали понимание и увидели готовность помочь им со стороны не только специалистов, но и близких, родных. Мощным средством психологической реабилитации является искреннее проявление понимания и терпения к проблемам лиц, переживших психотравматические военные условия. Отсутствие такого понимания и терпения со стороны близких приводит порой к трагическим последствиям. 3. Психокоррекционная работа. Психологическая коррекция или психокоррекция — это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют оптимальной модели (норме). Квалифицированная психотерапевтическая помощь необходима тем военнослужащим, у которых отмечаются резко выраженные и запущенные нарушения адаптации (депрессия, алкоголизм, девиантное поведение и т. д.). 4. Обучение навыкам саморегуляции (приемам снятия напряженности с помощью релаксации, аутотренинга и другим методам). 5. Социально-психологические тренинги с целью повышения адаптивности военнослужащего и его личностного развития. 6. Помощь в профессиональном самоопределении, профориентация в целях переобучения и последующего трудоустройства. Модель психологической реабилитации: 1. Взаимная адаптация психолога и пациента. 2. Обучение пациента навыкам саморегуляции. 3. Катарсический этап (повторное переживание). 4. Обсуждение наиболее типичных форм поведения. На примере жизненных ситуаций. 5. Апробирование новых навыков поведения через игру.

**Задача 3.** К Вам обратилась женщина, имеющая 8-ми летнюю дочь. Ситуация в семье напряженная, т.к. недавно стало известно, что дедушка ребенка, проживающий в этой же семье, имел неоднократные сексуальные контакты с ребенком (оральный секс). Что Вы можете порекомендовать женщине: а) Какую выбрать стратегию поведения с бабушкой ребенка? б) Как вести себя с ребенком?

**Ответ:** а) бабушку нужно переселить, то есть травмирующий фактор для ребенка должен быть исключен. При этом стоит также учитывать что с бабушкой будут работать правоохранительные органы и лишнее внимание ребенку в данный момент не нужно. б) 1. Нельзя впадать в панику, особенно при ребенке, и говорить, что жизнь кончена. 2. Ни в коем случае нельзя делать вид, что ничего не произошло. 3. С ребенком надо поговорить, дать ему выговориться, но не сводить все к тому, что все нормально. 4. Нельзя срывать на ребенке или говорить, что он сам виноват. 5. Нельзя задавать вопросы типа: «Почему ты не убежал?», «Почему ты туда пошел?» и прочее. 6. Не надо заниматься самобичеванием, считать себя плохим родителем и казнить за то, что не уберег ребенка или неправильно воспитал.

**Задача 4.** Клиника, в которой Вы работаете, сотрудничает с хосписом. Вас попросили проконсультировать пациента хосписа, который не так давно там находится и недавно стал вести себя агрессивно. Какие методы работы Вы выберете?

**Ответ:** Возможно у клиента проявляется так называемый Феномен конфликта и борьбы с судьбой”. Пациенту необходима помощь в проживании борьбы, так называемое “пребывание вместе”. Больному необходимо найти себя в конце своей жизни, быть собой, и психолог создает условия для аутентичного проявления пациента 1. При беседе с возбужденным

психотическим пациентом (особенно с параноидным бредом) не следует делать в его присутствии какие-либо записи. Присутствие, как минимум, еще одного сотрудника — обязательно. 2. Следует вести себя уверенно, спокойно и доброжелательно по отношению к больному. Не допустимы угрозы, грубость, насмешки и фамильярность, как в адрес больного, так и его родственников. Подобное поведение со стороны персонала может спровоцировать или усилить агрессивную реакцию со стороны пациента (особенно в отношении определенных категорий больных). 3. В начале беседы с возбужденным пациентом для установления контакта лучше задать нейтральные вопросы отвлекающего характера от конфликтной ситуации, например, «хочет ли он сейчас покурить», «можно ли ему сейчас измерить давление». 4. Не следует спорить и разубеждать пациента, нужно проявлять достаточно эмпатии к его состоянию, вместе с тем нельзя безоговорочно соглашаться со всеми его претензиями и обидами.

Задача 5. В результате авиакатастрофы погибли 127 человек и 7 членов экипажа. Родственники погибших оповещены. Вас пригласили для работы с родственниками погибших. Перечислите возможные методы работы с родственниками погибших в авиакатастрофе людей?

Ответ: 1 Психологическое сопровождение пострадавших в самолете и в аэропорту. 2 Психологическое сопровождение пострадавших на месте авиакатастрофы. Основными методами психологической работы в данной ситуации, можно определить как: психологическая поддержка; борьба с вновь возникающими негативными переживаниями и профилактика развития посттравматического стрессового расстройства. Наиболее эффективными методами психологического воздействия были: эмпатийное слушание, искренность в проявлении психологами своих чувств и простота психологического воздействия (телесные прикосновения, дыхательная гимнастика).

Задача 6. В чем основное отличие стресса от дистресса?

Ответ: Под действием стрессоров различного рода сегодня к человеку приходят эмоциональные встряски на каждом шагу. Если он их успешно проходит, «побеждает» стрессовую ситуацию, то навык сопротивляться стрессогенным факторам только растет, адаптивность повышается. Но если механизмы неэффективны или энергетические запасы истощены, то на место полезного стресса приходит дистресс. Его симптомы – усталость, раздражительность, ослабление влечения в половой сфере, головные боли, даже странности вроде беспричинного смеха или неожиданно возросшей потребности к острому или сладкому – заслуживают внимания, чтобы найти причину деструктивного стресса, которому без проработки свойственно только усиливаться.

Задача 7. При ситуации теракта в метро школьники, из ближайшей к метро школы, стали непосредственными свидетелями происходящих событий. Они видели разрушенные стены, искалеченных людей и работу спасателей. Директор школы попросил психологов прийти в школу и помочь детям справиться с ситуацией. Дети задавали много вопросов, относительно происшедших событий, плакали, говорили, что им страшно ездить в метро. В чем будет заключаться работа психолога в данной ситуации? Опишите основные методы работы с детьми, получившими травму?

Ответ: Работа психолога в данной ситуации будет направлена на воздействия психотравмирующего фактора. Сначала нужно обеспечить безопасность ребенку и снизить риск повторения травмирующих ситуаций. Основные методы работы с детьми получившими травму: 1. Основные усилия должны быть направлены на формирование у ребенка чувства безопасности во взаимодействии (проявление позитивного отношения, внимание к его переживаниям потребностям, снижение тревожности за счет того, что специалист объясняет весь процесс взаимодействия). Работа должна быть регулярной и постоянной (в противовес картины мира ребенка с непостоянствами, нестабильностью, ненадежностью) 2. После установления доверительных отношений ребенок может начать проверять их, проявляя гнев, агрессию, другие негативные реакции и ожидая отрицательного отношения к себе. Важно дать понять ребенку, что как бы он не поступал, его не отвергнут, но и не допустят насильственных действий. Обсуждение таких моментов позволяет сформировать более позитивные ожидания и достичь изменений в общении ребенка с окружающими. 3. После проведения диагностических процедур ребенок может воспринять прекращение работы как подтверждение того, что его рано или поздно бросят. Психологу необходимо убедить ребенка в том, что это только завершение очередного этапа работы и того, что он достиг каких-либо успехов, а не тем, что он как-то неправильно ведет себя. 4. Специалисту необходимо помнить то, что дети могут не иметь достаточного запаса слов для выражения своих переживаний, поэтому необходимо помочь ребенку обучиться распознаванию эмоций. Психолог может сам называть их.

Критерии оценки:

«зачтено» выставляется, если студент проявляет понимание актуальности и значимости рассматриваемой ситуации, выделяет и аргументирует собственную точку зрения при ее анализе и решении, показывает умение анализировать конкретную ситуацию, умение видеть способы решения проблемной ситуации, умение рассуждать и действовать в рамках ситуации.

«незачтено» выставляется студенту, если он не формулирует проблему, не демонстрирует практические знания и умения, приобретенные в ходе изучения дисциплины.

План оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях

В экстремальной ситуации человек «выпадает» из реальности. Задача психолога - стабилизировать его психоэмоциональное состояние.

Составьте план оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях при определенном психоэмоциональном состоянии:

- Плач.
- Истерика.
- Нервная дрожь.
- Страх.
- Двигательное возбуждение
- Агрессия
- Ступор.
- Апатия.

- Насилие и др.

Критерии оценки:

"зачтено": план оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях представлен. Расписана подробно работа психолога. Представлены элементы работы с пострадавшими, свидетелями. Указана разница работы с детьми, взрослыми  
"незачтено": план оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях не представлен.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Письменные работы при реализации дисциплины не предусмотрены

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Психология экстремальных ситуаций: этапы становления и современное состояние. 2. Междисциплинарные исследования поведения человека в экстремальных ситуациях. 3. Проблема психологической реабилитации выживших в экстремальных ситуациях.
4. Теоретико-экспериментальные основы экстремально-психологической подготовки клинического психолога.
5. Экстремальные условия деятельности и психическое здоровье человека.
6. Психологическая устойчивость личности в экстремальных ситуациях.
7. Факторы, оказывающие влияние на адаптацию личности в экстремальных условиях. 8. Компетенции психолога-практика в экстремальных ситуациях.
9. Психологическая диагностика ПТСР в практике психологических служб экстренного реагирования.
10. Возможности современных телекоммуникационных технологий в решении задач психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.
11. Подходы к прогнозированию психологических последствий катастроф.
12. Мыслительные состояния человека в экстремальных условиях.
13. Волевые состояния человека в экстремальных условиях
14. Мотивационные состояния человека в экстремальных условиях.
15. Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях.
16. Социально-психологические и культуральные влияния на психические состояния в экстремальных ситуациях.
17. Механизмы психологической защиты как средства решения универсальных проблем адаптации.
18. Влияние психологических свойств на поведение и психологические состояния в экстремальных ситуациях.
19. Состояние одиночества.
20. Состояние счастья.
21. Этапы развития стрессового расстройства
22. Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций и состояний
23. Основные признаки острого стрессового расстройства
24. Способы (стратегии) совладения со стрессом
25. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной
26. Типичные последствия экстремальных состояний
27. Классификации копинг – стратегий
28. Субъекты экстремальной ситуации
29. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека
30. Сходства и различия психологии экстремальных ситуаций и состояний и психологии катастроф
31. Условия возникновения фрустрации
32. Факторы развития стрессовых состояний и последствий стресса
33. Понятие и факторы стрессоустойчивости
34. Сходства и различия психологии экстремальных ситуаций и состояний и психологии катастроф
35. Психофизиологическое состояние жертв насилия
36. Психофизиологическое состояние спасателей и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф. Радиационная («чернобыльская») паника
37. Чрезвычайная ситуация
38. Психофизиологическое состояние в условиях боя
39. Задачи психологии экстремальных ситуаций и состояний
40. Группа эмоций, сопровождающих состояние потери.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета в полном объеме, самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное, увязывает теоретические аспекты предмета с практическими примерами;
- оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета почти в полном объеме (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных вопросах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах

дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент владеет основным объемом знаний по вопросам билета; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Также данная оценка выставляется в случае, если студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не освоил обязательного минимума знаний по вопросам билета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора, задача не решена.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Белашева И. В., Суворова А. В., Польшакова [и др.] И. Н.	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66099.html">http://www.iprbookshop.ru/66099.html</a>
Л1.2	Каменская Е. Н.	Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87480.html">http://www.iprbookshop.ru/87480.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Петрова Ю.А., Спиридонова Е.Б.	Золотые правила успешных переговоров: практическое пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79625.html">http://www.iprbookshop.ru/79625.html</a>
Л2.2	Белашева И. В., Ершова Д. А., Есаян М. Л	Технологии формирования модели безопасного поведения: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/69443.html">http://www.iprbookshop.ru/69443.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS Windows			
6.3.1.4	Яндекс.Браузер			
6.3.1.5	LibreOffice			
6.3.1.6	NVDA			

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks			
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	Ситуационные задачи	
	План психологической помощи в экстремальной ситуации	

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
205 А1	Лаборатория психолого-педагогического образования. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Экран на штативе. Шкафы

212 A1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры
--------	--	--

### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Задания в тестовой форме – это система заданий специфической формы, определённого содержания, возрастающей трудности, позволяющая объективно оценить структуру и качественно измерить уровень теоретической подготовленности студентов.

Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.

Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится объективной.

Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.

Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.

По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.

Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формулируется в форме вопроса или высказывания.

Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.

Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:

- инструкцию;
- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.

Формы тестовых заданий:

1. Задания с одним правильным вариантом ответа.

Данные задания являются распространенными для испытуемых. Учащимся наряду с заданием предполагается несколько вариантов ответов, из которых они выбирают один верный.

2. Задания с несколькими правильными вариантами ответов.

Выделяют также задания, в которых допускается несколько правильных ответов из числа предложенных. Эти задания предназначены для проверки классификационных и номенклатурных знаний. Оценивание ответа осуществляется следующим образом: если испытуемый выбирает все правильные ответы, он получает один балл; в случае хотя бы одного ошибочного выбора, равно как и невыбора правильного ответа – ноль баллов.

3. Задания на установление соответствия.

В заданиях на установление соответствия требуется связать между собой элементы двух множеств. Основными элементами такого рода заданий являются: инструкция для испытуемых, состоящая из двух слов «Установите соответствие»; названия двух столбцов и составляющие их элементы.

Одно из требований к заданиям на соответствие – неодинаковое число элементов в правом и левом столбцах.

Выставление оценок за выполнение заданий на соответствие может осуществляться по-разному в зависимости от целей тестирования, технического оснащения теста, сложности задания и теста в целом.

4. Задания на установление правильной последовательности.

Задания данного типа позволяют проверить знания, умения и навыки установления правильной последовательности различных действий, операций, расчетов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей, служебных инструкций, правил техники безопасности и многих других видов деятельности, где существуют эффективные алгоритмы деятельности.

5. Задания на логическое сравнение.

Структура задания на логическое сравнение имеет следующий вид:

- инструкция («Определите истинность или ложность утверждения и укажите правильный ответ»);
- варианты ответов (утверждение истинно; утверждение ложно; невозможно установить истинность или ложность утверждения);
- содержание задания, данное в форме утверждений (высказываний, определений и т. д.);
- эталоны ответов.

К заданиям в тестовой форме предъявляются следующие требования:

- правильность предметного содержания задания;
- логичность высказывания;
- правильность формы;
- краткость;

- наличие определенного места для ответов;
- правильность расположения элементов задания;
- одинаковость правил оценки ответов;
- одинаковость инструкции для всех испытуемых;
- адекватность инструкции форме и содержанию задания.

Критерии оценки:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение дисциплины завершается сдачей экзамена. Зачет с оценкой является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к зачету с оценкой студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к зачету с оценкой включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к зачету с оценкой рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

Основным источником подготовки к зачету с оценкой является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачету студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем. Зачету с оценкой проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета студенту дается 30 минут с момента получения им.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета в полном объеме, самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное, увязывает теоретические аспекты предмета с практическими примерами;
- оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет знаниями по вопросам билета почти в полном объеме (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных вопросах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент владеет основным объемом знаний по вопросам билета; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Также данная оценка выставляется в случае, если студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не освоил обязательного минимума знаний по вопросам билета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора, задача не решена.