



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра непрерывного психолого-педагогического образования

ОДОБРЕНО
Руководитель ОП
_____ Е.И. Сушкова
(подпись)
«29» августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины
Психологическая помощь в экстремальных ситуациях

Уровень высшего образования:	бакалавриат		
Квалификация выпускника:	бакалавр		
Направление подготовки:	37.03.01 Психология		
Направленность (профиль) образовательной программы:	Психологическое психодиагностика	консультирование	и



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

1. Цели освоения дисциплины: подготовка студента к профессиональной деятельности в области экстремальных ситуаций и состояний, знакомство с видами и сферами работы психологов-практиков в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, формирование образа психолога-профессионала, работающего с кризисными состояниями (когнитивная и ценностно-смысловая составляющая), раскрытие основных проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в трудной и экстремальной ситуации.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к практической деятельности в области психологического консультирования и психотерапии.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: Общая психология, Психология развития и возрастная психология, Психологическое консультирование, Клиническая психология.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные общепсихологические понятия;
- методы психологического исследования;
- принципы проведения психологического исследования;
- основные положения дифференциальной психологии, социальной психологии, экспериментальной психологии, психодиагностики.

Уметь:

- организовывать и проводить психологическое исследование;
- применять психодиагностические методики, адекватные цели исследования;

Иметь навыки:

- работы с психологической литературой;
- организации и проведения психологического исследования.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

- а) универсальные (УК):
- б) общепрофессиональные (ОПК):
- в) профессиональные (ПК):

ПК-2. Способен к организации психологического сопровождения клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию, нуждающихся в психологической помощи, групповым и индивидуальным формам психологического консультирования взрослых и детей.

ПК-5. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, причин психологического неблагополучия детей и взрослых, нуждающихся в психологической помощи.



3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные факторы гармоничного развития личности и возможные отклонения в социальном и личностном статусе и развитии (ПК-2.1.1. ПК-5.1.6);
- основные подходы к психологическому анализу проблем и способов психологического воздействия на индивида или группу (ПК-2.1.2);
- основные понятия и подходы, связанные с анализом психологических проблем человека, а также нарушений его социализации на разных этапах развития (ПК-2.1.3);
- основные направления деятельности современных психологических служб по оптимизации психической деятельности личности, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-2.1.4);
- методы и способы организации психологического сопровождения клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию, нуждающихся в психологической помощи (ПК-2.1.5).

Уметь:

- аргументированно раскрывать закономерности формирования личности в условиях психологической депривации, стресса и других трудных жизненных ситуаций (ПК-2.2.1);
- применять групповые и индивидуальные формы психологического консультирования взрослых и детей (ПК-2.2.2);
- профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы детей и взрослых с целью гармонизации психических функций и состояний (ПК-2.2.3);
- подбирать методический инструментарий для диагностики особенностей функционирования психики субъекта (когнитивная, эмоционально-волевая сферы, развитие личности и коммуникации) и проводить психодиагностическое исследование (ПК-5.2.3);

Иметь навыки:

- психологического общения с клиентами разного возраста, попавшими в трудную жизненную ситуацию (ПК-2.3.1);
- определения психологических проблем индивида, требующих оказания психологической помощи (ПК-2.3.2);
- использования групповых и индивидуальных психологических технологий оказания психологической помощи клиентам разных возрастных групп (ПК-2.3.3);
- профессионального мышления, необходимыми для практической работы в сфере оказания психологической помощи клиентам, попавшим в трудную жизненную ситуацию (ПК-2.3.4, ПК-5.3.3);
- анализа специфики психического функционирования человека с учетом внешних и внутренних факторов (ПК-5.3.1)

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Трудные жизненные и экстремальные ситуации и их классификация	8	1	1	Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины (сдается в письменном виде)
2.	Стресс. Травматический стресс. ПТСР.	8	2	2	Опрос
3.	Диагностические критерии ПТСР	8	2	2	
4.	Виды травматического стресса и ПТСР	8	2	1	Опрос
5.	Психологические последствия травмы	8	2	2	Доклады
6.	Психотерапия ПТСР	8	2	2	Опрос
7.	Суицидальное поведение и факторы суицидального риска	8	2	2	Сообщения
8.	Психология переживания горя	8	2	2	Опрос
9.	Подходы к консультированию клиентов, переживших утрату	8	1	2	Опрос
Итого по дисциплине:			16	16	Зачет

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очно-заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очно-заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Трудные жизненные и экстремальные ситуации и их классификация	9	1	1	Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины (сдается в письменном виде)
2.	Стресс. Травматический стресс. ПТСР.	9	2	2	Опрос
3.	Диагностические критерии ПТСР	9	2	2	
4.	Виды травматического стресса и ПТСР	9	2	1	Опрос
5.	Психологические последствия травмы	9	2	2	Доклады
6.	Психотерапия ПТСР	9	2	2	Опрос
7.	Суицидальное поведение и факторы суицидального риска	9	2	2	Сообщения
8.	Психология переживания горя	9	2	2	Опрос



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

9.	Подходы к консультированию клиентов, переживших утрату	9	3	2	Опрос
Итого по дисциплине:			18	16	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

1. Трудные жизненные и экстремальные ситуации и их классификация

Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Определение ситуации как отрезка жизненного пути, системы объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые возникают при взаимодействии личности и среды в определенный период времени. Признаки обыденной жизненной ситуации. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к ситуации. Приспособление как стратегия адаптации. Экстремальная или чрезвычайная ситуация, где источник угрозы обезличен (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.) и где источником угрозы выступает другое лицо (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.

2. Стресс. Травматический стресс. ПТСР.

Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье. Психофизиология стресса. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий; переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников; переживания при неправильном воспитании; психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры рассогласования деятельности. Физические и природные стрессоры. Шоковые психические травмы. Посттравматическое стрессовое расстройство.

3. Диагностические критерии ПТСР

Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Основные методы исследования стрессовых состояний и посттравматических стрессовых расстройств. Возрастные особенности диагностики стрессовых расстройств.

4. Виды травматического стресса и ПТСР

Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы. Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение. Факторы возникновения ПТСР и его типы.

5. Психологические последствия травмы



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Боевые стрессовые расстройства у раненых и контуженных. Отдаленные последствия боевой психической травмы. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия. Посттравматические последствия террористической угрозы и ее последствия. Посттравматические стрессовые расстройства у спасателей.

6. Психотерапия ПТСР

Ключевые моменты психологической помощи при ПТСР. Основная цель и задачи психотерапии ПТСР. Особенности построения терапевтических отношений с клиентами, имеющими ПТСР. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе: групповая психотерапия, когнитивно-бихевиоральная терапия, техника переработки травмирующих переживаний посредством движения глаз (ДПДГ), ослабление травматического инцидента (ОТИ), тренинг преодоления тревоги, гештальт-терапия, символ-драма, НЛП. Особенности консультирования и психотерапии участников боевых действий.

7. Суицидальное поведение и факторы суицидального риска

Факторы суицидальной опасности: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска, коммуникативные сигналы суицидального риска. Оценка суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после попытки самоубийства. Возможности групповой кризисной психотерапии и реориентационного тренинга.

8. Психология переживания горя

Понимание жизни и смерти в экзистенциально-гуманистической парадигме. Влияние на личность опыта столкновения со смертью. Понятие и виды потери. Картина острого горя. Уровни работы с горем. Задачи горевания. Основные стадии переживания горя.

9. Подходы к консультированию клиентов, переживших утрату

Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Возможности тренинга по краткосрочной позитивной терапии в психологическом сопровождении переживающих утрату

5. Образовательные технологии

Технология проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, подготовка докладов с презентациями по темам, поиск источников информации в Интернете, работа с материалами, размещенными на сайтах и образовательных порталах, разбор и анализ психолого-теоретических концепций;

При организации семинаров используются активные методы обучения: дискуссии, дебаты, конференции с взаимооценкой и самооценкой докладов и т.д.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельную работу студентов обеспечивают: подробное описание разделов дисциплины (табл. 4.1. РП) тем семинарских и практических занятий (Приложение 1 к РП), темы для докладов, предоставляемые преподавателем.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

В качестве оценочных средств для проведения входного, текущего и итогового контроля применяются: тесты, контрольные работы, письменный опрос, доклады на семинарских занятиях, рефераты. Форма проведения зачета – устная (возможно проведение тестирования). Форма проведения экзамена – устная (ответы на вопросы билета)

Критерии оценки (зачет)

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если студент регулярно посещал учебные занятия, активно участвовал в практической работе (дискуссии, выступления с докладами), успешно ответил на вопросы к зачету или на вопросы теста.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент не посещал учебные занятия, а также в случае слабой подготовки к итоговому зачету.

Критерии оценки (экзамен)

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно отвечает на дополнительные вопросы, использует в ответе материал монографической литературы.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки в его изложении.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681>

2. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>

3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник / под общ. ред. Н.С. Хрустальной ; Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. - 142 с. - ISBN 978-5-288-05451-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458104>

4. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». -



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

5. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина ; ред. А.Л. Журавлев. - Москва : Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071>

Дополнительная литература:

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 82-89 - ISBN 978-5-9275-2316-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>

2. Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

3. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина, В.А. Агарков, Ю.В. Быховец и др. - Москва : Когито-Центр, 2007. - Ч. 1. Теория и методы. - 208 с. - (Психологический инструментарий). - ISBN 978-5-89353-208-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050>

4. Тарабрина, Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. - Москва : Когито-Центр, 2007. - Ч. 2. Бланки методик. - 76 с. - (Психологический инструментарий). - ISBN 978-5-89353-209-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145051>

5. Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум / авт.-сост. И.В. Черникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 140 с. : ил. - Библиогр.: с. 84-85 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458278>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение:

Adobe Acrobat Reader;

Microsoft Explorer;

Пакет офисных программ Libre Office

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

Интернет-браузер Yandex Browser

Microsoft Windows



Основная профессиональная образовательная программа
37.03.01 Психология
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Операционная система Linux

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.); электронные пособия (презентации), печатные пособия (таблицы, схемы и т.п.)

Автор рабочей программы дисциплины: доцент, кандидат психологических наук
Круглова Е.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры НППО

«29» августа 2024 г., протокол № ____1____

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «27» августа 2025 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____

(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____

(подпись)