

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе


Н.И. Тришкина
«26» сентября 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.В.5 Основы экстренной психологической помощи»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Психология образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2019

г. Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.5 Основы экстренной психологической помощи» /
сост. А.Ю. Швацкий – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018. –
12с.

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения по направлению
подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования.

© Швацкий А.Ю., 2018
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: подготовка студентов к оказанию экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных, экстремальных и трудных жизненных ситуаций.

Задачи:

1. дать представление об основных последствиях трудных и экстремальных ситуаций, о стратегиях и техниках поведения человека в трудных жизненных и экстремальных ситуациях;
2. дать представление об основных структурных компонентах экстренной психологической помощи;
3. сформировать навыки и умения оказания психологической помощи по преодолению последствий чрезвычайных, трудных и экстремальных ситуаций.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.8 Безопасность жизнедеятельности, Б1.Д.Б.40 Психолого-педагогическая диагностика (с практикумом), Б1.Д.Б.42 Психолого-педагогическая коррекция*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|---|---|
| ПК*-4 Способен применять стандартные, коррекционно-развивающие методы и технологии | ПК*-4-В-1 Владеет современными техниками и приемами коррекционно-развивающей работы и психологической помощи разным категориям обучающихся, в том числе оказавшимся в экстремальных и трудных жизненных ситуациях | Знать: психологические характеристики трудных и экстремальных ситуаций, основные характеристики травматического стресса, основные принципы и закономерности оказания экстренной психологической помощи и коррекционно-развивающей работы Уметь: применять стандартные методы и технологии оказания экстренной психологической помощи разным категориям обучающихся, в том числе и в работе с посттравматическим стрессовым расстройством Владеть: современными техниками и приёмами психологического сопровождения обучающихся в экстремальных и трудных жизненных ситуациях |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|--|---|
| ПК*-5 Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков | ПК*-5-В-2 Применяет психологически обоснованные методы и средства для развития, воспитания и социализации детей и подростков | <p>Знать: содержание деятельности по обеспечению психологического сопровождения детей в экстремальной и трудной жизненной ситуации, основные принципы организации экстренной психологической помощи детям и подросткам</p> <p>Уметь: решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи воспитания и социализации детей и подростков, оказавшихся в экстремальных ситуациях, применять психологически обоснованные методы и средства сопровождения детей в экстремальной и трудной жизненной ситуации</p> <p>Владеть: основными методами и приёмами психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации личности в период кризиса</p> |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | |
|---|-----------------------------------|--------------|
| | 8 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 108 | 108 |
| Контактная работа: | 33,25 | 33,25 |
| Лекции (Л) | 16 | 16 |
| Практические занятия (ПЗ) | 8 | 8 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 8 | 8 |
| Консультации | 1 | 1 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 74,75 | 74,75 |
| - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;</i> | 24 | 24 |
| - <i>подготовка к лабораторным занятиям;</i> | 8 | 8 |
| - <i>подготовка к практическим занятиям;</i> | 8 | 8 |
| - <i>самостоятельное изучение разделов дисциплины;</i> | 20 | 20 |

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | |
|--|-----------------------------------|-------|
| | 8 семестр | всего |
| - подготовка к рубежному контролю и т.п.) | 14,75 | 14,75 |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет) | экзамен | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Понятие об экстренной психологической помощи, её задачи и особенности | 11 | 2 | | | 9 |
| 2 | Человек в трудной и экстремальной ситуации | 11 | 2 | | | 9 |
| 3 | Стресс и его последствия. | 11 | 2 | | | 9 |
| 4 | Острые реакции на стресс. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс | 14 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 5 | Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма. | 14 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 6 | Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР. | 12 | 2 | | 2 | 8 |
| 7 | Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс | 12 | 2 | 2 | | 8 |
| 8 | Особенности работы Телефона «Горячая линия» на ЧС. | 11 | 1 | | 2 | 8 |
| 9 | Профилактика ПТСР и профессионального выгорания у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС. | 12 | 1 | 2 | | 9 |
| | Итого: | 108 | 16 | 8 | 8 | 76 |
| | Всего: | 108 | 16 | 8 | 8 | 76 |

заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | |
|---|-----------------------------------|--------------|--------------|
| | 9 семестр | 10 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 36 | 72 | 108 |
| Контактная работа: | 12 | 13,25 | 25,25 |
| Лекции (Л) | 8 | | 8 |
| Практические занятия (ПЗ) | 4 | 6 | 10 |
| Лабораторные работы (ЛР) | | 6 | 6 |
| Консультации | | 1 | 1 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 24 | 58,75 | 82,75 |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных | 12 | 18 | 30 |

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| | 9 семестр | 10 семестр | всего |
| <i>пособий;</i> - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; - самостоятельное изучение разделов дисциплины; - подготовка к рубежному контролю и т.п.) | 4 8 | 6 6 16 12,75 | 6 10 24 12,75 |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет) | | экзамен | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----------|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Понятие об экстренной психологической помощи, её задачи и особенности | 5 | 1 | | | 4 |
| 2 | Человек в трудной и экстремальной ситуации | 7 | 1 | 2 | | 4 |
| 3 | Стресс и его последствия. | 5 | 1 | | | 4 |
| 4 | Острые реакции на стресс. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс | 8 | 2 | 2 | | 4 |
| 5 | Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма. | 6 | 2 | | | 4 |
| 6 | Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР. | 5 | 1 | | | 4 |
| | Итого: | 36 | 8 | 4 | | 24 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 10 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|-----------|----------|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 5 | Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма. | 16 | | 2 | 2 | 12 |
| 6 | Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР. | 14 | | | 2 | 12 |
| 7 | Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс | 14 | | 2 | | 12 |
| 8 | Особенности работы Телефона «Горячая линия» на ЧС. | 14 | | | 2 | 12 |
| 9 | Профилактика ПТСР и профессионального выгорания у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС. | 14 | | 2 | | 12 |
| | Итого: | 72 | | 6 | 6 | 60 |
| | Всего: | 108 | 8 | 10 | 6 | 84 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Понятие об экстренной психологической помощи, её задачи и особенности

Понятие экстренной психологической помощи (ЭПП). Цели, задачи ЭПП. Принципы оказания ЭПП. Особенности ЭПП. Особенности работы в зоне ЧС.

Тема 2. Человек в трудной и экстремальной ситуации

Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях (психологические защиты, совладание, переживание). Человек в экстремальных ситуациях. Динамика психических состояний и поведения человека. Психологический дебрифинг. Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций.

Тема 3. Стресс и его последствия.

Понятие стресса. Фазы стресса. Физиологические последствия стресса. Психологические последствия стресса.

Тема 4. Острые реакции на стресс. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс

Понятие острых реакций на стресс. Виды острых реакций, характер их протекания. Психологическая помощь при различных видах острых реакций на стресс.

Тема 5. Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма.

Понятие, виды отсроченных реакций на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, симптомы. Шоковая травма: понятие, симптомы. Понятие травмированной личности. Характерные особенности травмированной личности. Общие подходы к психологической помощи при отсроченных реакциях на стресс.

Тема 6. Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР.

Общие принципы и подходы к оказанию краткосрочной психологической помощи для профилактики отсроченных расстройств. Методы и техники краткосрочной психотерапии.

Тема 7. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс

Помощь при: страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии, двигательном возбуждении, при чувстве вины или стыда, нервной дрожи, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

Тема 8. Особенности работы Телефона «Горячая линия» на ЧС.

Цели, задачи работы Телефона «Горячая линия» на ЧС. Характер и особенности психологической помощи по телефону «Горячая линия».

Тема 9. Профилактика ПТСР и профессионального выгорания у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС.

Особенности психического состояния специалистов, принимающих участие в ликвидации последствий ЧС. Понятие профессионального выгорания, симптомы. Методы профилактики ПТСР и профессионального выгорания у специалистов. Психологическая помощь специалистам, принимавшим участие в ликвидации последствий ЧС.

4.3 Лабораторные работы

очная форма обучения

| № ЛР | № раздела | Наименование лабораторных работ | Кол-во часов |
|------|-----------|--|--------------|
| 1 | 4 | Острые реакции на стресс. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс | 2 |
| 2 | 5 | Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма. | 2 |
| 3 | 6 | Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР. | 2 |
| 4 | 8 | Особенности работы Телефона «Горячая линия» на ЧС. | 2 |

| № ЛР | № раздела | Наименование лабораторных работ | Кол-во часов |
|------|-----------|---------------------------------|--------------|
| | | Итого: | 8 |

заочная форма обучения

| № ЛР | № раздела | Наименование лабораторных работ | Кол-во часов |
|------|-----------|--|--------------|
| 1 | 5 | Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма. | 2 |
| 2 | 6 | Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР. | 2 |
| 3 | 8 | Особенности работы Телефона «Горячая линия» на ЧС. | 2 |
| | | Итого: | 6 |

4.4 Практические занятия (семинары)

очная форма обучения

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 4 | Психологическая помощь при острых реакциях на стресс | 2 |
| 2 | 5 | Психологическая помощь при отсроченных реакциях на стресс | 2 |
| 3 | 7 | Психологическая помощь при суицидальном поведении | 2 |
| 4 | 9 | Психологическая помощь специалистам, принимавшим участие в ликвидации последствий ЧС | 2 |
| | | Итого: | 8 |

заочная форма обучения

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 2 | Человек в трудной и экстремальной ситуации | 2 |
| 2 | 4 | Психологическая помощь при острых реакциях на стресс | 2 |
| 3 | 5 | Психологическая помощь при отсроченных реакциях на стресс | 2 |
| 4 | 7 | Психологическая помощь при суицидальном поведении | 2 |
| 5 | 9 | Психологическая помощь специалистам, принимавшим участие в ликвидации последствий ЧС | 2 |
| | | Итого: | 10 |

4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

для студентов очной формы обучения

| № раздела | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 5 | Отсроченные реакции на стресс | 2 |
| 5 | Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма | 4 |
| 7 | Психологическая помощь при острой реакции на стресс | 2 |
| 7 | Методы экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс | 4 |
| 9 | Профессиональное выгорание у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС | 4 |
| 9 | Профилактика ПТСР у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС. | 4 |

| | |
|-------|----|
| Итого | 20 |
|-------|----|

для студентов заочной формы обучения

| № раздела | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 5 | Отсроченные реакции на стресс | 4 |
| 5 | Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма | 4 |
| 7 | Психологическая помощь при острой реакции на стресс | 4 |
| 7 | Методы экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс | 4 |
| 7 | Психологический дебрифинг | 4 |
| 9 | Профессиональное выгорание у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС | 2 |
| 9 | Профилактика ПТСР у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС. | 2 |
| Итого | | 24 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрусталевой ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014. – 372 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458105>

2. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.. - (Высшее образование: Бакалавриат). -ISBN 978-5-00091-078-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>.

5.2 Дополнительная литература

1. Осухова,, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб.пособие для вузов / Осухова, Н.Г. . - М. : Академия, 2005. - 288с.

2. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие для вузов / под ред. Ю. С. Шойгу . - М. : Смысл : Академия, 2009. - 320 с.

3. Экстремальная психология : учебно-методический комплекс дисциплины / . - М. : Директ-Медиа, 2013. - 117 с. - ISBN 978-5-4458-3448-9 ; URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210575](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210575)

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологический журнал

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>
2. Большая полнотекстовая библиотека по психологии - <http://psyberia.ru/work/author>
3. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
4. Обширная библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов - <https://www.psychology.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

Сайт Интернет-службы экстренной психологической помощи МЧС России <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|--|-------------------|---|
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 5Д/18 от 13.06.2018 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам | SunRav WEB Class | Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/ |
| Пакет программ для проведения тестирования | ADTester | Бесплатное ПО, http://www.adtester.org/help/info/license/ |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html |
| Интернет-браузер | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | Opera | Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms |

| | | |
|--|---------------|---|
| | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |
|--|---------------|---|

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, лабораторных занятий, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

| Наименование помещения | Материально-техническое обеспечение |
|--|---|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, лабораторных занятий - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование

Профиль: Психология образования

Дисциплина: Основы экстренной психологической помощи

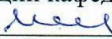
Форма обучения: очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры психологии и педагогики
наименование кафедры

протокол № 1 от "05" сентября 2018 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

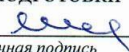
психологии и педагогики  А.Ю. Швацкий 5.09.18
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнитель:

заведующий кафедрой  А.Ю. Швацкий 5.09.18
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  А.Ю. Швацкий
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.02 ПСО 48/09.2018
учетный номер

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи