

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

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

г. Орск 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.5 Основы экстренной психологической помощи»
рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
психологии и педагогики
наименование кафедры

протокол № 6 от "04" 02 2026 г.

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики
наименование кафедры


подпись

А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

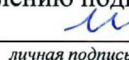
Исполнитель:
доцент
должность


подпись

А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код наименование


личная подпись

А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой


личная подпись

М.В. Камышанова
расшифровка подписи

Начальник ОИТ


личная подпись

М.В. Сапрыкин
расшифровка подписи

© Швацкий А.Ю., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2026

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.9 Безопасность жизнедеятельности, Б1.Д.Б.37 Психолого-педагогическая диагностика (с практикумом), Б1.Д.Б.39 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 в работе с посттравматическим стрессовым расстройством Владеть: современными техниками и приемами психологического сопровождения обучающихся в экстремальных и трудных жизненных ситуациях
ПК*-5 Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического	ПК*-5-В-2 Применяет психологически обоснованные методы и средства для развития, воспитания и социализации детей и подростков	Знать: содержание деятельности по обеспечению психологического сопровождения детей в экстремальной и трудной жизненной ситуации, основные принципы организации

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков		экстренной психологической помощи детям и подросткам 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 Владеть: основными методами и приёмами психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации личности в период кризиса

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:	34,25	34,25
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Лабораторные работы (ЛР)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	73,75	73,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	24	24
- подготовка к лабораторным занятиям;	8	8
- подготовка к практическим занятиям;	10	10
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	20	20
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	11,75	11,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

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	2		7

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
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	10	8	74
	Всего:	108	16	10	8	74

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	14,25	26,25
Лекции (Л)	8		8
Практические занятия (ПЗ)	4	6	10
Лабораторные работы (ЛР)		8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,25	0,25
Самостоятельная работа:	24	57,75	81,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	12	18	30
- подготовка к лабораторным занятиям;		8	8
- подготовка к практическим занятиям;	4	6	10
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	8	16	24
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)		9,75	9,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)		диф. зач.	

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
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	2	10
	Итого:	72		6	8	58
	Всего:	108	8	10	8	82

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
		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
4	9	Профилактика ПТСР и профессионального выгорания у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС.	2
		Итого:	8

4.4 Практические занятия (семинары)

очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Понятие об экстренной психологической помощи, её задачи и особенности	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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
5	9	Психологическая помощь специалистам, принимавшим участие в ликвидации последствий ЧС	2
		Итого:	10

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

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583915>

5.2 Дополнительная литература

1. . Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587844>

2. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебник для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588905>

3. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебник для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586166>

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии архив 2015 -2020 г.
2. Психологический журнал архив 1980- 1986, 2007- 2015, 2018-2020г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

3. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный Доступ свободный

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
2. Российское образование. Федеральный портал - <https://ro-edu.ru/>
3. Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России - <https://psyrus.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС Юрайт – <https://urait.ru/>

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Психологические тесты и методики он-лайн - <http://www.psytests.org>
2. Министерство Просвещения РФ - <https://edu.gov.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Комплексе 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/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Atril	Свободное ПО, является компонентом среды МАТЕ для ОС на базе ядра Linux, https://github.com/matedesktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme
Интернет-браузер	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/HomeChromium Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, лабораторных работ, 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 работ - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации (1-230, 1-232)	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) (1-318)	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.