

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе  
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский университет  
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель начальника университета  
по учебной работе  
полковник внутренней службы  
А.А. Горбунов

« 27 » август 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И КРИЗИСНЫХ  
СИТУАЦИЯХ**

**Специальность  
37.05.02 Психология служебной деятельности**

**Специализация №4  
«Психологическое обеспечение служебной деятельности  
в экстремальных условиях»**

**уровень специалитета**

**Санкт-Петербург**

## **1. Цели и задачи дисциплины**

### **1.1 Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование способностей проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния, выполнять задачи специальной деятельности с учетом специфики задач, функций, приоритетных направлений МЧС России, а также способностью и готовностью к использованию знаний об истории развития, теоретико-методологических основах и психологических категориях психологии экстремальных и кризисных ситуаций.

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции.

### **Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

<b>Компетенции</b>	<b>Содержание</b>
<b>ОК-6</b>	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
<b>ПСК-1</b>	способность выполнять задачи специальной деятельности с учетом специфики задач, функций, приоритетных направлений МЧС России
<b>ПСК-2</b>	способностью и готовностью к использованию знаний об истории развития, теоретико-методологических основах и психологических категориях психологии экстремальных и кризисных ситуаций

### **1.2 Задачи дисциплины**

Задачами дисциплины являются:

развить психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;

изучить основные требования к выполнению задач специальной деятельности с учетом специфики задач, функций, приоритетных направлений МЧС России;

изучить историю развития, теоретико-методологические основы и психологические категории психологии экстремальных и кризисных ситуаций.

**2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)**

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП ВО
В результате освоения дисциплины должен <b>демонстрировать способность и готовность</b>	В результате освоения ОПОП ВО обучающийся должен <b>владеть</b> компетенциями
проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	ОК-6
<b>в специальной деятельности</b>	
выполнять задачи специальной деятельности с учетом специфики задач, функций, приоритетных направлений МЧС России	ПСК-1
к использованию знаний об истории развития, теоретико-методологических основах и психологических категориях психологии экстремальных и кризисных ситуаций	ПСК-2

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина относится к базовой части ОПОП ВО специализации по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

**4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц: 180 часов.

**4.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестры	
		7	8
Общая трудоемкость дисциплины в часах	180	72	108
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	5	2	3
<b>Контактная работа (в виде аудиторной работы)</b>	74	36	38
Лекции	24	12	12
Практические занятия	48	24	24
Консультации	2		2
<b>Форма контроля (Зачет)</b>	+		+
<b>Форма контроля (Экзамен)</b>	36		36
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	70	36	34

## 4.2 Темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Консультация	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Тема 1. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях	10	2	2			6
2	Тема 2. Психологическая помощь в кризисных ситуациях	14	4	4			6
3	Тема 3. Экстренная психологическая помощь	16	2	8			6
4	Тема 4. Стресс: история изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации	12	2	2			8
5	Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство	18	2	8			8
	Зачёт					+	
	<b>Итого в 7 семестре</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>24</b>			<b>34</b>
6	Тема 6. Переживание утраты.	24	4	8			12
7	Тема 7. Профессиональное здоровье специалиста	24	4	8			12
8	Тема 8. Психологический дебрифинг	24	4	8			12
	Консультации	2				2	
	Экзамен	36			36		
	<b>Итого в 8 семестре</b>	<b>110</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>180</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

## 4.3. Содержание дисциплины

### Тема 1. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях

**Лекция.** Понятие экстремальных и кризисных ситуаций и их виды. Сущность экстремальных ситуаций. Психосоматические проявления у человека воздействием экстремальной ситуации. Личностно ориентированные формы поведения людей в экстремальной ситуации.

#### **Практическое занятие.**

Влияние экстремальной ситуации на человека. Этапы «проживания» экстремальной ситуации. Формы поведения людей в экстремальной ситуации.

Взаимодействие людей в экстремальной ситуации. Способность действовать в социально-напряженных обстоятельствах.

#### **Самостоятельная работа.**

Изучить: Эмоциональное напряжение в экстремальной ситуации.

### **Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];  
дополнительная[1, 2].

### **Тема 2. Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

**Лекция.** Сущность кризисных ситуаций. Виды кризисных ситуаций и способы их преодоления.

Влияние кризисных ситуации на человека. Типы кризисов. Преодоление кризисных ситуаций.

#### ***Практическое занятие.***

Типология переживаний. Проблема критических ситуаций. Оказание помощи в критической ситуации.

#### ***Самостоятельная работа.***

Изучить: типологический анализ закономерностей переживания по Ф.Е. Василюку и основные положения понимающей психотерапии.

### **Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];  
дополнительная[1, 2].

### **Тема 3. Экстренная психологическая помощь**

**Лекция.** Специфика оказания экстренной психологической помощи. Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах.

Особенности экстренной психологической помощи, используемые при работе с пострадавшими.

#### ***Практическое занятие.***

Структура и задачи психологической службы МЧС России. Задачи и функции специалистов психологической службы при оказании экстренной психологической помощи Техники активного слушания.

#### ***Самостоятельная работа.***

Изучить: организацию и порядок оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях и при пожарах муниципального характера

### **Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];  
дополнительная[1, 2].

### **Тема 4. Стресс: история изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации**

**Лекция.** Понятие «стресса». История изучения и современные представления о стрессе. Психофизиология стресса. Динамика стресса.

Теория стресса Г. Селье. Саморегуляция психического состояния.

#### ***Практическое занятие.***

Диагностика функционального состояния и стратегий поведения в ситуации неопределенности с использованием методики «Вира». Обучение технике нервно-

мышечной релаксации, под контролем биологической обратной связи с использованием методики «Гребной канал». Обучение технике диафрагмального дыхания и концентрации внимания под контролем биологической обратной связи с использованием методики «Ралли».

***Самостоятельная работа.***

Изучить: теорию стресса Г. Селье, выписать основные положения и графически изобразить триаду Г. Селье.

**Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];

дополнительная[1, 2].

**Тема 5. Посттравматическое стрессовое расстройство.**

**Лекция.** Понятия «травматический стресс», «психическая травма». Специфика проявлений психотравм. Понятие «посттравматическое стрессовое расстройство». Симптомы ПТСР. Диагностика ПТСР. Факторы риска развития ПТСР. Профилактика ПТСР у сотрудников ГПС.

***Практическое занятие.***

Критерии кризисного состояния и травматического стресса. Программа Этапы «проживания» экстремальной ситуации. Формы поведения людей в экстремальной ситуации.

профилактики профессионального стресса.

***Самостоятельная работа.***

Изучить: направления и методы, которые эффективно использовались и используются для коррекции ПТСР (образовательное направление, холистическое направление, социальное направление, терапевтическое направление).

**Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];

дополнительная[1, 2].

**Тема 6. Переживание утраты**

**Лекция.** Острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамика, формы и типы. Этапы «нормального» горевания.

Прогноз динамики психического состояния пострадавших в ЧС.

***Практическое занятие.*** Влияние этнокультурных особенностей при ведении работ по тушению пожаров и аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Приемы активного слушания. Понятие «личностный ресурс». Особенности общения с человеком, переживающим горе, утрату. Анализ ошибок в общении с пострадавшими в ЧС.

***Самостоятельная работа.***

Изучить: историю развития экстремальной психологии и деятельность психологов МЧС по оказанию психологической помощи в экстремальных ситуациях.

**Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];

дополнительная[1, 2].

## **Тема 7. Профессиональное здоровье специалиста**

**Лекция.** Профессиональное здоровье. Профессиональное выгорание. Профилактика синдрома профессионального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания.

### ***Практическое занятие.***

Симптомы посттравматического стрессового расстройства. Копинг-механизмы. Приемы активизации резервов. Активизация компенсаторных механизмов. Аутогенная тренировка.

### ***Самостоятельная работа.***

Составить собственную программу профилактики профессионального выгорания.

### **Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];

дополнительная[1, 2].

## **Тема 8. Психологический дебрифинг**

**Лекция.** История дебрифинга. Принципы дебрифинга. Общая характеристика дебрифинга. Фазы дебрифинга.

Метод дебрифинга Marshall – как анализ событий на когнитивном уровне.

### ***Практическое занятие.***

Использование дебрифинга в современном мире. Техника дебрифинга. Проведение дебрифинга

### ***Самостоятельная работа.***

Изучить: историю использования дебрифинга в России.

### **Рекомендуемая литература:**

основная[1-2];

дополнительная[1, 2].

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При реализации программы дисциплины основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия.

### **Целями лекции являются:**

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентировав внимание на наиболее сложных и узловых вопросах тем;
- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

**Практические занятия.** Главным содержанием этого вида учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности.

**Консультации** проводятся в учебной группе и носят групповой характер.

**Самостоятельная работа** обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям, промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные средства дисциплины включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.
2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

### **6.1 Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерный перечень вопросов к зачёту по дисциплине**

1. Техногенные чрезвычайные ситуации. Виды техногенных ЧС.
2. Динамика аффективных реакций.
3. Динамика психофизиологических состояний.
4. Основные принципы оказания ЭПП.
5. Этапы работы на месте ЧС.
6. Цели и задачи работы психолога на каждом этапе на месте ЧС.
7. Основные группы пострадавших.
8. Техники телесно-ориентированной терапии.
9. Основные направления и техники арт-терапии.
10. Позитивная психотерапия.
11. Техники позитивной психотерапии.
12. Понятие суггестии. Суггестивные техники, используемые в ЧС.
13. Методы релаксации и саморегуляции.
14. Рациональная психотерапия.
15. Техники рациональной психотерапии.
16. Понятие «психогении».
17. Классификация психогений.
18. Уровневая система состояний травматического стресса.
19. Адаптивный регистр.
20. Деадаптивный регистр.
21. Донозологический регистр.
22. Нозоспецифический регистр.
23. Профилактика развития психогенных расстройств.
24. Определение травматического стресса.
25. Основные характеристики травмы.
26. Определение посттравматического стрессового расстройства.
27. Управление агрессивной толпой.
28. Понятие «паническая толпа».
29. Средства борьбы с паникой.



30. Профессиональное становление. Основные ступени.
31. Профессиональное здоровье.
32. Профессиональные деструкции.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине**

1. Техногенные чрезвычайные ситуации. Виды техногенных ЧС.
2. Влияние техногенных ЧС (на одном примере) на психику человека.
3. Динамика аффективных реакций.
4. Динамика психофизиологических состояний.
5. Основные принципы оказания ЭПП.
6. Этапы работы на месте ЧС.
7. Цели и задачи работы психолога на каждом этапе на месте ЧС.
8. Особенности условий деятельности психолога при общении с пострадавшими.
9. Основные группы пострадавших.
10. Помощь психолога при работе с группами пострадавших.
11. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в нейро-лингвистическом программировании.
12. Техники нейро-лингвистического программирования.
13. Телесно-ориентированная терапия.
14. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в телесно-ориентированной терапии.
15. Техники телесно-ориентированной терапии.
16. Основные направления и техники арт-терапии.
17. Позитивная психотерапия.
18. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в позитивной психотерапии.
19. Техники позитивной психотерапии.
20. Понятие суггестии. Суггестивные техники, используемые в ЧС.
21. Методы релаксации и саморегуляции.
22. Рациональная психотерапия.
23. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в рациональной психотерапии.
24. Техники рациональной психотерапии.
25. Понятие «психогении».
26. Классификация психогений.
27. Уровневая система состояний травматического стресса.
28. Адаптивный регистр.
29. Дезадаптивный регистр.
30. Донозологический регистр.
31. Нозоспецифический регистр.
32. Профилактика развития психогенных расстройств.
33. Определение травматического стресса.
34. Основные характеристики травмы.
35. Понятие «психическая травма».

36. Острые стрессовые реакции. Наиболее часто встречающиеся ОСР.
37. Реакция плача. Признаки.
38. Истероидная реакция. Признаки.
39. Нервная дрожь. Признаки.
40. Страх. Признаки.
41. Двигательное возбуждение. Признаки.
42. Агрессия. Признаки.
43. Ступор. Признаки.
44. Апатия. Признаки.
45. Определение посттравматического стрессового расстройства.
46. Основные группы симптомов ПТСР.
47. «Крушение базовых иллюзий». Основные из них.
48. Методы диагностики ПТСР.
49. Факторы риска развития ПТСР.
50. Профилактика ПТСР.
51. Основные принципы лечения ПТСР.
52. Классификация толпы.
53. Понятие «агрессивная толпа».
54. Управление агрессивной толпой.
55. Понятие «паническая толпа».
56. Средства борьбы с паникой.
57. Профессиональное становление. Основные ступени.
58. Профессиональное здоровье.
59. Профессиональные деструкции.
60. Степени выраженности профессионального выгорания (по Гринбергу).
61. Фазы профессионального выгорания (по Буришу).
62. Фазы стресса (по Бойко).
63. Симптомы профессионального выгорания.
64. Профилактика профессионального выгорания.
65. Определение дебрифинга.
66. История дебрифинга как метода.
67. Принципы дебрифинга.
100. Цель, задачи дебрифинга.
101. Вводная фаза дебрифинга.
102. Фаза описания фактов.
103. Фаза описания мыслей.
104. Фаза описания переживаний.
105. Фаза описания симптомов.
106. Фаза обучения.
107. Завершающая фаза.
108. Пост-дебрифинг.

## 6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Оценка	Критерии оценивания зачёта
зачтено	обучающийся демонстрирует всесторонние, систематизированные и уверенные теоретические знания, практические умения и навыки в области изучаемой дисциплины
не зачтено	обучающийся допускает ошибки в формулировках основных понятий дисциплины, не обладает теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области изучаемой дисциплины
Оценка	Критерии оценивания экзамена
отлично «5»	оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения и теоретический материал без пробелов; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
хорошо «4»	оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, в основном сформированы практические навыки.
удовлетворительно «3»	оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения и теоретический материал, некоторые практические навыки не сформированы.
неудовлетворительно «2»	оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения и теоретический материал, практические навыки не сформированы.

## 7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины

### 7.1. Перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионное

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-BE8-834
2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664
3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948

## 7.2. Перечень современных баз данных и информационно-справочные системы

При реализации дисциплины используются следующие современные базы данных и информационно-справочные системы, обеспечивающие индивидуальный неограниченный доступ:

федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> – индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

<http://www.consultant.ru/edu/student/study/> – КонсультантПлюс студенту и преподавателю, индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

<https://rospsey.ru/> – сайт Федерации психологов образования России, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет;

<https://psyjournals.ru/team/index.shtml> – портал психологических изданий, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет;

<http://psychology.net.ru/> – база профессиональных данных «Мир психологии».

## 7.3. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:

1. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие : [гриф УМО] / Н. Г. Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : АCADEMIA, 2012. - 320 с. : табл. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9049-8

2. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : учебное пособие / МЧС России, ЦЭПП МЧС России ; ред. Ю. С. Шойгу. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2014. - 188 с. : табл., схемы, цв.ил. - 44.83 р. <http://elibrigps.ru/?27&type=card&cid=ALSFR-ab554a36-4b5e-46e6-aac0-a1f72d63ed79>. -Режим доступа: <http://elibrigps.ru/?27&type=card&cid=ALSFR-ab554a36-4b5e-46e6-aac0-a1f72d63ed79>

### Дополнительная литература:

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 494 с. — ISBN 978-5-238-01246-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81837.html>

2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.В. Белашева [и др.] — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66099.html>. — ЭБС «IPRbooks».

#### 7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории (специальные помещения) для проведения предусмотренных программой занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

столы, стулья, доска (меловая или маркерная, или интерактивная);

набор демонстрационного оборудования (ТСО): персональный компьютер, мультимедийный проектор и экран, служащие для предоставления информации большой аудитории;

лаборатория психодиагностики и психофизиологии;

специальное оборудование (аппаратное и программное обеспечение): программно-аппаратный комплекс «БОСЛАБ-Лабиринт-ВР ПРОФЕССИОНАЛ», программно-аппаратный комплекс «БОС-ТЕСТ» СЕТЕВАЯ ВЕРСИЯ;

учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

**Автор:** доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций  
к.п.н. Дмитриева Е.Ю.