

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 25.07.2025 12:06:17

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Специалитет по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

**специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности»**

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

формирование у обучающихся способностей к оказанию экстренной психологической помощи как формы профессиональной психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях, а также способностей оказания психологической помощи пострадавшим.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОПК-10	Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.
ПК-8	Способен решать служебные задачи и осуществлять морально-психологическое обеспечение деятельности должностных лиц МЧС России при выполнении служебных задач в период действия военного или чрезвычайного положения, проведения контртеррористической или гуманитарной операции, в условиях вооруженного конфликта, ликвидации пожаров, последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера, иных чрезвычайных ситуаций

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об основных принципах организации психологического обеспечения служебной деятельности и методах психологической поддержки и сопровождения лиц, находящихся в кризисных ситуациях;
- формирование умения формулировать цели и задачи практической деятельности психолога, осуществляющего экстренную психологическую помощь и поддержку в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;
- формирование базовых навыков оказания экстренной психологической помощи и поддержки пострадавших взрослых и детей при острых стрессовых реакциях.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ИДКОПК-10.1 Знать: основные принципы организации психологического обеспечения служебной деятельности, методы психологической поддержки и сопровождения.	Знает понятия: Психологические аспекты чрезвычайных, экстремальных, кризисных и трудных жизненных ситуаций: сходства и различия. Факторы формирования психологической травмы. Хронология развития последствий травмирующего события. Виды и формы психологической помощи. Специфические задачи экстренной психологической помощи. Кризисные ситуации. Кризисная интервенция. Специфика кризисной интервенции как метода психологической помощи.
ИДКОПК-10.2. Уметь: формулировать цели и задачи практической деятельности психолога, осуществляющего психологическую помощь и поддержку в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях.	Умеет устанавливать и поддерживать межличностный контакт, формировать атмосферу безопасности и доверия в межличностном взаимодействии; идентифицировать психологический запрос клиента, используя навыки психологического консультирования; распределять ответственность в ходе психологической работы с клиентом; формулировать психологический контракт.
ИДКОПК-10.3 Владеть: базовыми навыками оказания экстренной психологической помощи и поддержки пострадавших взрослых и детей при острых стрессовых реакциях.	Владеет навыками оценки актуального психического состояния собеседника; техниками переключения внимания; техникой регуляции аффекта; навыками структурирования переживаний, связи чувств с содержанием ситуации; методикой «Детская укладка».
ПК-8.1. Знать: основные служебные задачи должностных лиц МЧС России в период действия военного или чрезвычайного положения, проведения контртеррористической или гуманитарной операции, в условиях вооруженного конфликта, ликвидации пожаров, последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера, иных чрезвычайных ситуаций; формы и методы морально-психологического обеспечения должностных лиц МЧС России при выполнении служебных задач.	Знает особенности оказания экстренной психологической помощи в период действия военного или чрезвычайного положения, проведения контртеррористической или гуманитарной операции, в условиях вооруженного конфликта, ликвидации пожаров, последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера, иных чрезвычайных ситуаций; формы и методы морально-психологического обеспечения должностных лиц МЧС России при выполнении служебных задач
ПК-8.2. Уметь: осуществлять морально-	Умеет осуществить психологическую

психологическое обеспечение должностных лиц МЧС России при выполнении служебных задач в период действия военного или чрезвычайного положения.	поддержку должностных лиц МЧС России при выполнении служебных задач в период действия военного или чрезвычайного положения.
ПК-8.3. Владеть: навыками планирования мероприятий морально-психологического обеспечения должностных лиц МЧС России при выполнении служебных задач в период действия военного или чрезвычайного положения.	Способен планировать мероприятия по поддержанию морально-психологической устойчивости личного состава МЧС России при выполнении служебных задач в период действия военного или чрезвычайного положения.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	з.е.	час.	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	72
Контактная работа, в том числе:		32	32
Аудиторные занятия		32	32
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (ПЗ)		24	24
Самостоятельная работа (СРС)		40	40
Зачет с оценкой		+	+
Экзамен			

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Консультация	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
1	2	3	4	5	6		7	8
6 семестр								
1	Тема №1. Организация практики экстренной психологической помощи.	16	2	4				10
2	Тема №2. Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях.	16	2	4				10
3	Тема №3. Экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях.	20	2	8				10
4	Тема №4. Экстренная психологическая помощь детям.	16	2	4				10
	Зачет с оценкой	4		4				
	Итого	72	8	24				40

4.3 Содержание дисциплины:

Тема 1. Организация практики экстренной психологической помощи.

Лекция. Понятие, цели и задачи психологической помощи. Виды и формы психологической помощи: экстренная, плановая, профилактическая. Соотношение понятий «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «кризисная ситуация», «трудная жизненная ситуация», «ситуация неопределенности и риска».

Структура процесса психологической помощи. Профессиональная позиция помогающего специалиста.

Особенности экстренной психологической помощи (ЭПП).

Практическое занятие. Принципы помогающих отношений. Организация времени и пространства (тайминг и сеттинг) при оказании ЭПП.

Тренировка навыков эмпатии, установления и поддержания первичного контакта в условиях неопределенности.

Самостоятельная работа. Отечественные и зарубежные подходы к оказанию психологической помощи в чрезвычайных ситуациях (учебное пособие Церфус Д.Н. и др.), сделать конспект.

Рекомендуемая литература:

основная [1-3];

дополнительная [1-4].

Тема 2. Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях.

Лекция. Психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС.

Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС. Цели, задачи, этапы работы специалиста психологической службы в зоне ЧС (индивидуальная работа и работа с группой). Дебрифинг как групповая форма экстренной психологической помощи.

Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной психологической помощи. Острые стрессовые реакции.

Организационная схема деятельности специалиста психологической службы, привлекаемого к ликвидации последствий чрезвычайной ситуации. Алгоритмы работы психолога в ЧС: оказание экстренной психологической помощи родственникам пострадавших; работа «Горячей линии».

Практическое занятие. Тренировка навыков психической саморегуляции. Тренировка навыков психологической поддержки при острых стрессовых реакциях у пострадавшего.

Самостоятельная работа. Изучить пособие «Психологическая поддержка» ЦЭПП МЧС России, знать необходимые действия при острых стрессовых реакциях; описать наблюдаемую жизненную ситуацию и проанализировать конструктивные/деструктивные действия помогающих.

Рекомендуемая литература:

основная [1-3];

дополнительная [1-4].

Тема 3. Экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях.

Лекция. Понятие «психологический кризис». Теория индивидуальных кризисов. Развитие и этапы кризиса. Компоненты кризисного состояния. Феномен одиночества. Виды кризисов: кризисы развития, кризисы утраты, травматические кризисы, кризисы отношений, кризисы смысла жизни. Профессиональные кризисы. Последствия кризисов.

Кризисная интервенция как метод экстренной психологической помощи. Отличия кризисной интервенции от консультирования и психотерапии как

плановых форм психологической помощи. Базовые навыки психологического консультирования как средство кризисной интервенции: перефразирование, вербализация чувств, связь чувства с содержанием, прояснение, вербализация чувств консультанта. Три стадии кризисной интервенции.

Треугольник Карпмана. Стереотип спасательства как деструктивная модель психологической помощи.

Практическое занятие. Отработка навыков кризисной интервенции.

Самостоятельная работа. Произвести биографический анализ жизненных кризисов по методике Коржовой Е.Ю. (на собственном примере, и примере выдающихся личностей), оформить эссе.

Рекомендуемая литература:

основная [1-3];

дополнительная [1-4].

Тема 4. Психическая травматизация у детей и подростков

Лекция. Дети и подростки в экстремальных и кризисных ситуациях. Психическая травма у детей. Специфика переживания травматических ситуаций в различные возрастные периоды.

Практическое занятие. Методика «Детская укладка» для работы с детьми в ЧС.

Самостоятельная работа. Изучить опыт психологической помощи ребенку 1,5 лет в ситуации пожара (Баканова А. А., 2014), сделать конспект.

Рекомендуемая литература:

основная [1-3];

дополнительная [1-4].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При реализации программы дисциплины используются лекционные и практические занятия.

Общими целями занятий являются:

обобщение, систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;
формирование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;
выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств: самостоятельности, ответственности, точности, творческой инициативы.

Целями лекции являются:

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных вопросах;
- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся,

способствовать формированию их творческого мышления.

В ходе практического занятия обеспечивается процесс активного взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения. Цель практического занятия: углубить и закрепить знания, полученные на лекции, формирование навыков использования знаний для решения практических задач; выполнение тестовых заданий по проверке полученных знаний и умений.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на саморазвитие и самообразование, выработку навыков рефлексии, углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, подготовку к предстоящим занятиям, в том числе к контрольной работе.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме контрольных работ.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине и проводится в форме зачета.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Типовые задания для контрольных работ:

1. Острая стрессовая реакция, симптомом которой является сильное дрожание всего тела или отдельных его частей:

- 1) плач
- 2) агрессия
- 3) страх
- 4) двигательное возбуждение
- 5) ступор
- 6) нервная дрожь
- 7) истероидная реакция
- 8) апатия

2. Острая стрессовая реакция, симптомами которой являются резкие движения, бесцельные и бессмысленные действия, ненормально громкая речь:

- 1) плач
- 2) агрессия
- 3) страх
- 4) двигательное возбуждение
- 5) ступор

- 6) нервная дрожь
- 7) истероидная реакция
- 8) апатия

3. Острая стрессовая реакция, симптомами которой являются чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, эмоционально насыщенная, быстрая речь, крики, рыдания:

- 1) плач
- 2) агрессия
- 3) страх
- 4) двигательное возбуждение
- 5) ступор
- 6) нервная дрожь
- 7) истероидная реакция
- 8) апатия

4. Действия по оказанию психологической помощи пострадавшему с истероидной реакцией:

- 1) удалить зрителей и замкнуть внимание на себя, создать спокойную обстановку
- 2) дать пострадавшему возможность побыть наедине с самим собой
- 3) внимательно слушать пострадавшего, используя приемы активного слушания
- 4) говорить с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном
- 5) по окончании реакции – дать возможность пострадавшему отдохнуть
- 6) после реакции – передать для наблюдения другим специалистам

5. Действия по оказанию психологической помощи пострадавшему с острой стрессовой реакцией агрессии:

- 1) дать пострадавшему возможность побыть наедине с его эмоциями
- 2) сохранять эмоциональную устойчивость, говорить с пострадавшим спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи
- 3) свести к минимуму количество окружающих
- 4) дать возможность «выпустить пар»
- 5) поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой
- 6) резко потрясти пострадавшего за плечи в течение 1 минуты
- 7) в случае необходимости привлечь сотрудников правоохранительных органов

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов, выносимых на зачет

1. Понятие, цели и задачи психологической помощи.

2. Виды и формы психологической помощи: экстренная, плановая, профилактическая.
3. Соотношение понятий «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «кризисная ситуация», «трудная жизненная ситуация», «ситуация неопределенности и риска».
4. Отечественные и зарубежные подходы к оказанию психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.
5. Принципы помогающих отношений.
6. Структура процесса психологической помощи.
7. Особенности экстренной психологической помощи (ЭПП).
8. Организация времени и пространства (тайминг и сеттинг) при оказании ЭПП.
9. Профессиональная позиция помогающего специалиста.
10. Цели, задачи этапы работы специалиста психологической службы в зоне ЧС (индивидуальная работа и работа с группой).
11. Дебрифинг как групповая форма экстренной психологической помощи.
12. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной психологической помощи.
13. Острые стрессовые реакции возбуждения.
14. Острые стрессовые реакции торможения.
15. Психологическая поддержка при реакциях плача.
16. Психологическая поддержка при реакциях истерики.
17. Психологическая поддержка при реакциях страха.
18. Психологическая поддержка при реакциях двигательного возбуждения.
19. Психологическая поддержка при реакциях нервной дрожи.
20. Психологическая поддержка при реакциях агрессии.
21. Психологическая поддержка при реакциях апатии.
22. Психологическая поддержка при реакциях ступора.
23. Организационная схема деятельности специалиста психологической службы, привлекаемого к ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.
24. Работа телефонной «Горячей линии».
25. Значение навыков психической саморегуляции при работе психолога в ЧС.
26. Психологические техники переключения внимания: цель, алгоритм.
27. Психологические техники «заземления»: цель, алгоритм.
28. Стратегия «контейнирования эмоций»: цель, алгоритм.
29. Стратегия «распаковки эмоций»: цель, алгоритм.
30. Организация и принципы работы телефонной службы экстренной психологической помощи. РАТЭПП.
31. Организация и принципы работы интернет-службы экстренной психологической помощи.
32. Понятие «психологический кризис».
33. Виды кризисов.

- 34.Кризисная интервенция как метод экстренной психологической помощи.
- 35.Базовые навыки психологического консультирования как средство кризисной интервенции.
- 36.Правила перефразирования в помогающем диалоге.
- 37.Правила вербализации чувств клиента в помогающем диалоге.
- 38.Связь чувства с содержанием как навык консультирования.
- 39.Правила прояснения в помогающем диалоге. Структура проясняющего вопроса.
- 40.Правила вербализации чувств психолога-консультанта.
- 41.Три стадии кризисной интервенции.
- 42.Психологические ресурсы личности: внешне и внутренние.
- 43.Треугольник Карпмана. Деструктивная модель психологической помощи.
- 44.Детские реакции на травмирующее событие в раннем возрасте (до 3-х лет).
- 45.Детские реакции на травмирующее событие в дошкольном возрасте (3-7 лет).
- 46.Детские реакции на травмирующее событие в младшем школьном возрасте (7-11 лет).
- 47.Подростковые реакции на травмирующее событие (11-15 лет).
- 48.Принципы психологической работы с детьми в условиях ЧС.
- 49.Специфика работы при оказании экстренной психологической помощи детям ЧС.
- 50.Создания условий для работы с детьми в зоне ЧС.
51. Психокоррекционные задачи работы с детьми в условиях ЧС.
- 52.Методика «Детская укладка» для работы с детьми в ЧС.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Система оценивания включает:

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
Зачет с оценкой	правильность и полнота ответа	дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа.	отлично

		дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя.	хорошо
		дан недостаточно правильный и полный ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; в ответе отсутствуют выводы.	удовлетворительно
		ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос.	неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Microsoft Windows 7 Professional – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-72B-264;

- Microsoft Windows 8 Professional – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-842-573;

- Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-BE8-834;

- Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664;

- Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948;

- 7-Zip – Файловый архиватор [Бесплатная]; ПО-F33-948;

- Apache OpenOffice – Пакет офисных приложений [Открытая]; ПО-EB7-115;

- Google Chrome – Браузер [Открытая]; ПО-F2C-926;

- LibreOffice – Пакет офисных приложений [Открытая]; ПО-CBB-979;

- Альт Образование 8 – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Открытая]; ПО-534-102.

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ); <https://rospsy.ru/> — сайт Федерации психологов образования России, обеспечивающий индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

7.3. Литература

Основная литература:

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под редакцией Н. С. Хрустальной. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. — 748 с. — ISBN 978-5-288-06224-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242249>
2. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970>
3. Кризисная психология : учебное пособие / составители Е. С. Гольдшмидт [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-8353-2444-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/135215>

Дополнительная литература:

1. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие / Д. А. Ершова, М. Л. Есаян, Л. И. Макадей. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155409>
2. Церфус Д.Н., Плотникова Е.М., Козлова Ю.В., Стрельникова Ю.Ю., Горская Е.А., Аланичева Н.Е. Деятельность специалистов психологических служб зарубежных стран в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие./ под общ. ред. Ю.С.Шойгу. — СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2014. — 85 с., илл.

<http://elib.igps.ru/?3&type=card&cid=ALSFR-687c8b8a-90a3-4268-a01d-24691b94d48a&remote=false>

3. Егоров Р.С. Кризисная психология: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии ОрГМА / Егоров Р.С.. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2008. — 42 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/21820.html>

4. Венгер, А. Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам : учебное пособие / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-89847-481-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/197027>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, документ-камера, посадочные места обучающихся.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Автор: доцент Тарадина Ю.М.