

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы,  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры общей и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова

«10» июня 2021 г

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: д-р психол. наук, доцент Иванова Светлана Петровна

**Санкт-Петербург**

**2021**

## **Раздел 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Цель изучения дисциплины:** ввести студентов в понятийный аппарат и систему знаний, сформирование базовые умения и навыки осуществления психологической помощи в чрезвычайных ситуациях (далее ЧС).

#### **Задачи дисциплины:**

1. Дать представление о специфике психологической службы МЧС России как организации, оказывающей экстренную психологическую помощь в условиях ЧС;
2. Сформировать навыки диагностики основных видов острых стрессовых реакций на основании их физиологических, психологических и поведенческих индикаторов;
3. Ознакомить с технологиями экстренной психологической помощи в условиях ЧС и сформировать навыки оказания психологической помощи в ЧС;
4. Дать представление об условиях обеспечения безопасности специалиста, работающего в условиях в ЧС.

#### **Содержание дисциплины:**

Основы психологии риска и ЧС

Организация экстренной психологической помощи в ЧС

Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство

Психология утраты

Психология больших социальных групп

Эмоциональное выгорание и его профилактика

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** – ввести студентов в понятийный аппарат и систему знаний, сформирование базовые умения и навыки осуществления психологической помощи в чрезвычайных ситуациях (далее ЧС).

#### **Задачи:**

1. Дать представление о специфике психологической службы МЧС России как организации, оказывающей экстренную психологическую помощь в условиях ЧС;
2. Сформировать навыки диагностики основных видов острых стрессовых реакций на основании их физиологических, психологических и поведенческих индикаторов;
3. Ознакомить с технологиями экстренной психологической помощи в условиях ЧС и сформировать навыки оказания психологической помощи в ЧС;
4. Дать представление об условиях обеспечения безопасности специалиста, работающего в условиях в ЧС.

В случае успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

#### **знать:**

- основные направления и технологии работы психолога в условиях чрезвычайной ситуации;

– определения, классификации и свойства изучаемых теорий и концепций психологической помощи в ЧС, свободно оперируя понятиями и категориями;

– методологический аппарат и основные направления исследований в области теорий и концепций психологической помощи в ЧС;

– основные принципы и технологии обеспечения личной безопасности при работе в условиях ЧС.

**уметь:**

– диагностировать основные виды кризисных состояний, острые стрессовые расстройства;

– выбрать направление психологической помощи в соответствии с особенностями актуального состояния пострадавшего;

**иметь навыки:**

– диагностики острых стрессовых расстройств;

– применения методов экстренной психологической помощи.

### 1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\*

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								
				Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							
	Всего	Виды учебных занятий					В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах					
		В зач.ед.	В астрон. часах		В академ. часах	Всего учебных занятий		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	
Очная	3	81	108	56	52	48	18	30	-	-	16	4
Очно-заочная	3	81	108	70	38	34	14	20	-	-	12	4
Заочная	3	81	108	92	16	12	-	-	12	-	6	4

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, с ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9) - способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5)

**Раздел 2. Структура и содержание дисциплины**

**2.1. Учебно-тематический план дисциплины**

**Очная форма обучения**

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
1. Основы психологии риска и ЧС	6	2	4	2
2. Организация экстренной психологической помощи в ЧС	6	2	4	2
3. Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство	10	4	6	2
4. Психология утраты	10	4	6	4
5. Психология больших социальных групп	6	2	4	2
6. Эмоциональное выгорание и его профилактика	10	4	6	4
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>16</b>

### Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
1. Основы психологии риска и ЧС	4	2	2	2
2. Организация экстренной психологической помощи в ЧС	6	2	4	2
3. Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство	6	2	4	4
4. Психология утраты	8	4	4	2
5. Психология больших социальных групп	4	2	2	-
6. Эмоциональное выгорание и его профилактика	6	2	4	2
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>12</b>

### Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
1. Основы психологии риска и ЧС	2	-	-	-
2. Организация экстренной психологической помощи в ЧС	2	-	-	-
3. Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство	2	-	-	-
4. Психология утраты	2	-	-	-
5. Психология больших социальных групп	2	-	-	-
6. Эмоциональное выгорание и его профилактика	2	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## 2.2. Краткое содержание темы (раздела) дисциплины

### Тема 1. Основы психологии риска и ЧС

Понятие чрезвычайных ситуаций и их виды. Классификация факторов опасности. Понятие и разновидности риска. Психологические аспекты риска. Связь между чертами и качествами человека, его темпераментом, мотивами поведения и склонностью к риску (повышенный или пониженный). Риск и действия субъекта. Процесс принятия решения в проблемных ситуациях.

Воздействие чрезвычайных ситуаций на психику человека. Основные факторы, влияющие на психику в условиях ЧС.

## **Тема 2. Организация экстренной психологической помощи в ЧС**

Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи (ЭПП). Общие принципы оказания экстренной психологической помощи. Схема деятельности специалистов психологической службы при работе на месте ЧС. Деятельность психолога при оказании ЭПП. Группы пострадавших. Работа психолога с каждой из групп.

## **Тема 3. Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство**

Понятия «травматический стресс», «психическая травма». Специфика проявлений психотравм. Понятие «острая стрессовая реакция», «посттравматическое стрессовое расстройство». Симптомы ОСР, методы и приемы ЭПП при ОСР. Симптомы ПТСР, его диагностика и фазы развития. Факторы риска возникновения ПТСР и его профилактика.

## **Тема 4. Психология утраты**

Горе как естественный процесс. Общие симптомы горя. Фазы горя. Этапы «нормального» горевания. Задачи работы горя.

Горе как патологический процесс. Формы осложненного синдрома потери.

Психотерапия при переживании горя, утраты. Методика работы с горяющим клиентом.

## **Тема 5. Психология больших социальных групп**

Понятие и типы больших социальных групп. Понятие «толпа». Механизмы образования толпы. Классификация толпы. Психологические свойства толпы. Агрессивная толпа. Паническая толпа. Механизмы образования толпы. Классификация толпы. Работа психолога в большой группе пострадавших.

Практические рекомендации по работе с агрессивной и панической толпой.

## **Тема 6. Эмоциональное выгорание и его профилактика**

Профессиональное становление. Профессиональные деструкции. Концепции синдрома выгорания. Симптомы эмоционального выгорания. Факторы, способствующие эмоциональному выгоранию. Стадии эмоционального выгорания. Профилактика эмоционального выгорания.

Профессиональное становление. Симптомы эмоционального выгорания. Факторы, способствующие эмоциональному выгоранию. Профилактика эмоционального выгорания.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

##### **Тема: Основы психологии риска и ЧС**

**Цель:** студенты должны освоить понятие чрезвычайных ситуаций и их классификацию, особенности и опасность воздействия чрезвычайных ситуаций на психику человека.

**Понятийный аппарат:** риск, чрезвычайная ситуация, стихийные бедствия, фрустрационная регрессия.

Просмотр фрагментов документального фильма «Мужская работа» о работе сотрудников МЧС РФ по ликвидации последствий ЧС.

***Вопросы для обсуждения***

1. Понятия риска, профессионального риска, готовности к риску.
2. Виды ЧС. Влияние ЧС на психику человека.
3. Динамика психофизиологических и аффективных состояний и поведения пострадавших в очаге ЧС.
4. Эпизоды каких видов ЧС показаны в фильме?
5. Какие аффективные реакции демонстрируют пострадавшие в ЧС?
6. Какие проблемы возникают при организации спасательных операций?

**СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

**Тема: Организация экстренной психологической помощи в ЧС**

**Цель:** студенты должны изучить организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи, схему деятельности специалистов психологической службы при работе на месте ЧС, усвоить основные принципы оказания экстренной психологической помощи.

**Понятийный аппарат:** экстренная психологическая помощь, основные принципы оказания экстренной психологической помощи, группы пострадавших в ЧС

Просмотр фрагментов документального фильма «Служба спасения» об организации сотрудниками МЧС РФ спасательных операций по ликвидации последствий ЧС.

***Вопросы для обсуждения***

1. Основные принципы оказания ЭПП. Этапы работы на месте ЧС.
2. Цели и задачи работы психолога на каждом этапе на месте ЧС.
3. Особенности условий деятельности психолога при общении с пострадавшими. Основные группы пострадавших. Помощь психолога при работе с группами пострадавших.
4. Какие организационные вопросы надо решать при планировании спасательных операций по ликвидации последствий ЧС?
5. Каковы особенности профессиональной подготовки сотрудников для работы в условиях ЧС?
6. Каковы особенности работы психолога с различными группами пострадавших?

**СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**Тема: Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство**

**Цель:** студенты должны усвоить понятия: травматический стресс, психическая травма, острые стрессовые реакции (ОСР), методы и приемы ЭПП при ОСР. Изучить аспекты диагностики и профилактики ПТСР.

**Понятийный аппарат:** травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, флешбек, острые стрессовые реакции.

Просмотр фрагментов художественного фильма «Таксист» (1976, режиссер Мартин Скорсезе) и фильма «Братья» (2009, режиссер Джим Шеридан). Фрагменты фильмов иллюстрируют аффективные, когнитивные и поведенческие реакции человека с ПТСР.

***Вопросы для обсуждения***

1. Понятия «Травматический стресс», «Психическая травма». Специфика проявлений психотравм.
2. Острые стрессовые реакции и помощь при ОСР.
3. Диагностика ПТСР. Профилактика ПТСР.
4. Как проявляется у персонажа фильма группа симптомов повторного переживания?
5. Как проявляется у персонажа фильма группа симптомов избегания?
6. Как проявляется у персонажа фильма группа симптомов повышенной возбудимости?

**СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**

**Тема: Психология утраты**

**Цель:** студенты должны усвоить понятия: переживание горя, горе как естественный или патологический процесс, фазы горя.

**Понятийный аппарат:** горе как естественный процесс, общие симптомы и фазы горя, этапы «нормального» горевания, задачи работы горя. Горе как патологический процесс. Формы осложненного синдрома потери. Психотерапия при переживании горя, утраты. Методика работы с горящим клиентом.

Просмотр фрагментов художественных фильмов «Братья» (2009, режиссер Джим Шеридан), «Разрушение» (2015, режиссер Жан-Марк Валле). Фрагменты фильмов иллюстрируют аффективные, когнитивные и поведенческие реакции человека, переживающего горе.

***Вопросы для обсуждения***

1. Понятие «Горе как естественный процесс»
2. Общие симптомы и фазы горя
3. Задачи работы горя
4. Методика работы с горящим клиентом
5. Понятие «Горе как патологический процесс»
6. Как проявляется у персонажей фильма переживание горя?
7. Как проявляется у персонажей фильма общие симптомы переживания горя?
8. Как проявляется у персонажей фильма симптомы патологического переживания горя?

## СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

### Тема: Психология больших социальных групп

**Цель:** студенты должны изучить понятие больших социальных групп, механизмы образования толпы, энергетические матрицы толпы, психологические свойства толпы, эффективные средства управления агрессивной толпой, усвоить правила поведения в толпе.

**Понятийный аппарат:** понятие «толпа», движение толпы, «агрессивная толпа», «паническая толпа».

Просмотр фрагментов документального фильма «Власть толпы» об особенностях феномена толпы, фрагменты научно-популярного фильма «Игры разума. Часть 1. Конформизм» о специфике проявления конформизма.

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Определение понятия «толпа». Психологические особенности толпы.
2. Основные механизмы образования толпы.
3. Классификация толпы. Виды паники. Средства борьбы с паникой.
4. Какие поведенческие реакции проявляются в толпе?
5. Каковы особенности психологических технологий, применяемых для управления толпой?
6. Каковы правила безопасного поведения в толпе?
7. В чем специфика проявления конформизма в поведении человека в группе?

## СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

### Тема: Эмоциональное выгорание и его профилактика

**Цель:** студенты должны изучить процесс профессионального становления, опасности возникновения профессиональных деструкций, существующие концепции синдрома эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания и его профилактика.

**Понятийный аппарат:** профессиональные деструкции, синдром эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания, профилактика эмоционального выгорания.

Проведение анонимного тестирования группы студентов по методике В.В.Бойко, обработка и обсуждение результатов.

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Профессиональное становление. Основные ступени.
2. Профессиональное здоровье. Профессиональные деструкции.
3. Факторы и симптомы эмоционального выгорания.
4. Профилактика эмоционального выгорания.
5. Какие методики предпочитаете применять для психосаморегуляции своего состояния?
6. Как оцениваете полученные результаты тестирования?

7. Эффективны ли методики, применяемые вами для психосаморегуляции своего состояния?

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

### **Интерактивное занятие к теме 1 «Основы психологии риска и ЧС»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используются *дебаты и дискуссии* в форме круглых столов и мини-конференций - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

**Задание:** Аргументировано доказать преимущество одной из концепций риска: «Риск как возможность» или «Риск как опасность или угроза». Следует подготовиться к дискуссии, проанализировать преимущества и недостатки обоих подходов – и того, которому отдается предпочтение, и того, который группа будет критиковать, привести источники информации, использованной для обоснования своей позиции.

### **Интерактивное занятие к теме 2 «Организация экстренной психологической помощи в ЧС»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *разбор конкретных ситуаций (кейсы)* - техника обучения, использующая описание реальных ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Работа по оказанию экстренной психологической помощи состоит из трех этапов. Первый этап – подготовительный; второй – оказание экстренной психологической помощи; третий – этап завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи.

**Задание:** Для каждого из этих этапов подготовить развернутый план действий для трех этапов, следует определить цели и задачи, решаемые на каждом конкретном этапе. Сформулировать запрос на сбор информации для составления развернутого плана действий. Для второго и третьего этапов – определить направления работы по оказанию экстренной психологической помощи.

Несколько студенческих мини-групп, по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят ответы на сформулированные преподавателем вопросы. Результаты обсуждения в форме «решений» презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

В рамках курса предусмотрена работа над четырьмя кейсами:

1. «Землетрясение» - существенно разрушено более 60% жилого фонда (частные дома), разрушение транспортных коммуникаций, водоснабжения и канализации, количество погибших -254, пострадавших - 3872.
2. «Наводнение»- существенно разрушено более 20% жилого фонда (частные дома), нарушение транспортных коммуникаций, водоснабжения и канализации, количество погибших -16, пострадавших - 1247.
3. «Крушение поезда» - ЧС в местности, удаленной от населенных пунктов, имело место значительное возгорание подвижного состава, количество погибших -93, пострадавших - 374.
4. «Взрыв бытового газа» - частичное разрушение многоквартирного жилого дома, количество погибших -28, пострадавших - 159.

### **Интерактивное занятие к теме 3 «Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *тренинговые упражнения* - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

1 часть. Несколько примеров оказания ЭПП (имитация ОСР «пострадавшим» и работа с ним преподавателя). Обсуждение по вопросам: что увидели, правильно ли диагностировали ОСР у «пострадавшего», какие еще приемы можно было применить?

2 часть. Отработка отдельных ситуаций - практика работы с острыми реакциями.

Группа делится на две части: «психологи» и «пострадавшие». «Пострадавшие» тянут жребий – карточки с описанием проявления ОСР: плач, истероидная реакция, нервная дрожь, страх, агрессивное поведение, апатия, ступор, психомоторное возбуждение,

Работа парами. «Психолог» диагностирует ОСР, которую имитирует «пострадавший» и оказывает экстренную психологическую помощь.

3 часть. Обсуждение по вопросам: что заметили, правильно ли диагностировали ОСР у «пострадавшего», какие приемы ЭПП применили, какова собственная оценка своих действий, что еще можно было сделать, как менялось собственное психическое состояние в процессе выполнения задания?

В заключение: замечания и анализ.

### **Интерактивное занятие к теме 4 «Психология утраты»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов* – такая форма интерактивных занятий предполагает подготовку на занятии или в рамках самостоятельной

работы индивидуальных или групповых работ, с последующей презентацией результатов; задания должны носить исследовательский характер.

**Задание:** подготовить доклад и презентацию по следующим темам:

1. Горе как естественный процесс
2. Общие симптомы и фазы горя
3. Этапы «нормального» горевания
4. Задачи работы горя
5. Методика работы с горящим клиентом
6. Горе как патологический процесс

При подготовке материала следует провести научно-теоретическое исследование: обратить внимание на особенности протекания процесса переживания горя, цели и задачи работы психолога с клиентом, переживающим горе. Целесообразно также остановиться на том, какие методы могут быть использованы при оказании психологической помощи горящему.

#### **Интерактивное занятие к теме 5 «Психология больших социальных групп»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов* – эта форма интерактивных занятий предполагает подготовку на занятии или в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ, с последующей презентацией результатов; задания должны носить исследовательский характер.

**Задание:** подготовить доклад и презентацию по следующим темам:

1. Понятие и типы больших социальных групп. Понятие «толпа». Механизмы образования толпы

2. Классификация толпы. Психологические свойства толпы

3. Агрессивная толпа. Паническая толпа. Средства борьбы с паникой

При подготовке материала следует провести научно-теоретическое исследование: обратить внимание на основные принципы и подходы к изучению больших социальных групп, в чем заключаются особенности применения теоретических знаний на практике, в работе с толпой. Целесообразно также остановиться на том, какова специфика работы с толпой в условиях ЧС.

#### **Интерактивное занятие к теме 6 «Эмоциональное выгорание и его профилактика»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *тренинговые упражнения* - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике. В тренинге психической саморегуляции в процессе жизнедеятельности цель - формирование навыков рефлексии и психологической

саморегуляции. В этом тренинге решаются следующие задачи: выработка навыков самосознания себя, себя в мире и в контакте с окружающими; установления контакта, решения задач по ориентации в проблеме, психосаморегуляции. Работа осуществляется индивидуально, в группе, в подгруппах и в парах.

1 часть. Посвящена рефлексии психического состояния, включает упражнения «Поводырь и «слепой», «Беседа на 3х уровнях», «Зеркало», «Скульптор», «Утес», «Ручеек».

Обсуждение после каждого упражнения по вопросам: как менялось собственное психическое состояние в процессе выполнения задания, что заметили в поведении, эмоциональных реакциях?

2 часть. Ориентирована на освоение техник эффективной саморегуляции психического состояния, включает упражнения «Команда СТОП!», «Болванчик», «Отхлопывание», «Письмо», дыхательные и релаксационные упражнения.

Обсуждение после каждого упражнения по вопросам: как менялось собственное психическое состояние в процессе выполнения задания, что заметили в поведении, эмоциональных реакциях?

3 часть. Обсуждение по вопросам: анализ эмоций, что заметили, какие приемы саморегуляции были эффективны, какова собственная оценка своих действий, что еще можно было сделать, как менялось собственное психическое состояние в процессе выполнения задания?

В заключение: замечания и анализ применения приемов психической саморегуляции и практика реализации правил личной психогигиены в повседневной и профессиональной деятельности.

## **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Горская Елена Александровна, к.психол.н., психолог Отдела экстренного реагирования Северо-Западного филиала Государственного учреждения «Центр экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий».

## **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	–

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачету, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принцип культуру-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

Класс Безопасности жизнедеятельности.

Используемое оборудование: комплекты специализированной мебели, учебно-наглядные пособия, учебное оборудование и средства индивидуальной защиты, учебное оборудование для оказания первой медицинской помощи.

## **Раздел 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для

осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;
- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;
- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

**Цель** выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

### **Требования к структуре и оформлению работы.**

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psysocwork.ru](http://www.psysocwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

## **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

### **Тема 1. Основы психологии риска и ЧС**

#### ***Задания к теме***

1. Рассмотрите понятие чрезвычайных ситуаций и их виды.
2. Изучите классификацию факторов опасности, понятие и разновидности риска.
3. Рассмотрите психологические аспекты риска. Связь между чертами и качествами человека, его темпераментом, мотивами поведения и склонностью к риску (повышенный или пониженный).
4. Проанализируйте специфику воздействия чрезвычайных ситуаций на психику человека.
5. Проанализируйте особенности процесса принятия решения в проблемных ситуациях.
6. Оформите презентацию доклада по теме: Основные факторы, влияющие на психику в условиях ЧС.
7. Оформите презентацию доклада по теме: Риск и действия субъекта.

## **Тема 2. Организация экстренной психологической помощи в ЧС**

### ***Задания к теме***

1. Рассмотрите понятие экстренной психологической помощи.
2. Проанализируйте организационные аспекты и своеобразие оказания экстренной психологической помощи.
3. Проанализируйте этапы оказания экстренной психологической помощи;
4. Рассмотрите общие принципы и основные задачи оказания экстренной психологической помощи.
5. Изучите схему деятельности специалистов психологической службы при работе на месте ЧС.
6. Составьте классификацию групп пострадавших.
7. Проанализируйте работу психолога с каждой из групп пострадавших.
8. Напишите творческую работу по теме: Деятельность психолога при оказании ЭПП.

## **Тема 3. Острые стрессовые реакции и посттравматическое стрессовое расстройство**

### ***Задания к теме***

1. Рассмотрите понятие острые стрессовые реакции.
2. Проанализируйте понятия «травматический стресс», «психическая травма».
3. Проанализируйте группу симптомов повторного переживания при ПТСР
4. Проанализируйте группу симптомов избегания при ПТСР
5. Проанализируйте группу симптомов повышенной возбудимости при ПТСР
6. Изучите какую экстренную психологическую помощь следует оказывать при различных ОСР.
7. Рассмотрите возможности профилактики ПТСР.
8. Оформите презентацию доклада по теме: Методы экстренной психологической помощи, используемые при работе с пострадавшими.
9. Напишите творческую работу по теме: Диагностика ПТСР.

## **Тема 4. Психология утраты**

### ***Задания к теме***

1. Рассмотрите понятие «горе как естественный процесс»
2. Оформите презентацию доклада по теме: Общие симптомы горя
3. Оформите презентацию доклада по теме: Фазы горя
4. Напишите творческую работу по теме: Этапы «нормального» горевания
5. Проанализируйте, в чем заключаются особенности задачи работы горя

6. Проанализируйте, в чем заключаются особенности формы осложненного синдрома потери
7. Проанализируйте, в чем заключаются особенности методик работы с горящим клиентом
8. Рассмотрите понятие «горе как патологический процесс»

## **Тема 5. Психология больших социальных групп**

### ***Задания к теме***

1. Изучите понятие и типы больших социальных групп, понятие «толпа».
2. Проанализируйте механизмы образования толпы.
3. Проанализируйте психологические свойства толпы.
4. Рассмотрите практические рекомендации по работе с агрессивной и панической толпой.
5. Проанализируйте понятия агрессивная толпа, паническая толпа.
6. Проанализируйте особенности работы психолога в большой группе пострадавших.
7. Составьте классификацию видов толпы.
8. Оформите презентацию доклада по теме: Механизмы образования толпы.
9. Напишите творческую работу по теме: Виды паники. Средства борьбы с паникой.

## **Тема 6. Эмоциональное выгорание и его профилактика**

### ***Задания к теме***

1. Рассмотрите процесс профессионального становления.
2. Проанализируйте причины возникновения профессиональных деструкций.
3. Изучите симптомы эмоционального выгорания.
4. Рассмотрите факторы, способствующие эмоциональному выгоранию.
5. Проанализируйте специфику воздействия чрезвычайных ситуаций на психику человека.
6. Проанализируйте концепции синдрома выгорания.
7. Напишите творческую работу по теме: Профилактика эмоционального выгорания.
8. Оформите презентацию доклада по теме: Стадии и симптомы эмоционального выгорания.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в

среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

#### **Раздел 4. Фонд оценочных средств**

##### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» относится промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.

##### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

<b>Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)</b>	<b>Компетенции по дисциплине</b>
1. Основы психологии риска и ЧС	ОК-9, ПК-5
2. Организация экстренной психологической помощи в ЧС	ОК-9, ПК-5
3. Острые стрессовые реакции	ОК-9, ПК-5
4. Психология утраты	ОК-9, ПК-5
5. Психология больших социальных групп	ОК-9, ПК-5
6. Эмоциональное выгорание и его профилактика	ОК-9, ПК-5

### **4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)**

По дисциплине «Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» проводятся рубежный контроль (текущий контроль успеваемости), а также промежуточная (итоговая) аттестация знаний. Порядок проведения рубежного контроля регламентируется Положением об аттестации учебной работой студентов Института.

Текущий контроль проводится в течение семестра и может осуществляться в следующих формах:

- выступления на практических занятиях;
- участие в дискуссионных группах;
- выполнение заданий для самостоятельной работы.

Конкретная форма проведения оценки уровня знаний студентов по дисциплине определяется преподавателем, и доводится до сведения студентов на первом занятии.

### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерные вопросы к экзамену:**

1. Понятие риска. Готовность к риску.
2. Техногенные чрезвычайные ситуации. Влияние техногенных ЧС на психику человека.
3. Динамика аффективных реакций. Динамика психофизиологических состояний.
4. Основные принципы оказания ЭПП.
5. Этапы работы на месте ЧС. Цели и задачи работы психолога на каждом этапе на месте ЧС.
6. Особенности условий деятельности психолога при общении с пострадавшими.
7. Основные группы пострадавших. Помощь психолога при работе с группами пострадавших.
8. Определение травматического стресса. Понятие «психическая травма».
9. Острые стрессовые реакции. Наиболее часто встречающиеся ОСР.
10. Реакция плача. Признаки.
11. Истероидная реакция. Признаки.
12. Нервная дрожь. Признаки.
13. Страх. Признаки.
14. Двигательное возбуждение. Признаки.

15. Агрессия. Признаки.
16. Ступор. Признаки.
17. Апатия. Признаки.
18. Определение посттравматического стрессового расстройства.
19. Основные группы симптомов ПТСР. Методы диагностики ПТСР.
20. «Крушение базовых иллюзий». Основные из них.
21. Факторы риска развития ПТСР.Профилактика ПТСР.
22. Горе как естественный процесс.
23. Общие симптомы горя. Фазы горя.
24. Этапы «нормального» горевания.
25. Задачи работы горя.Методика работы с горяющим клиентом.
26. Формы осложненного синдрома потери.Горе как патологический процесс.
27. Определение понятия «толпа».Классификация толпы.
28. Психологические особенности толпы.
29. Основные механизмы образования толпы.
30. Виды паники. Средства борьбы с паникой.
31. Профессиональное становление. Основные ступени.
32. Профессиональное здоровье.
33. Профессиональные деструкции.
34. Степени выраженности эмоционального выгорания (по Гринбергу).
35. Фазы эмоционального выгорания (по Буришу).
36. Фазы стресса (по Бойко).
37. Симптомы эмоционального выгорания.
38. Трудоголизм.
39. Профилактика эмоционального выгорания.
40. Методы релаксации и саморегуляции.

**Типовые задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Пострадавший – мужчина 45 лет, дрожь началась внезапно сразу после инцидента или спустя какое-то время, сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

**Тест 1.**Какие методики психодиагностики будете применять в условиях чрезвычайной ситуации?

- 1) визуальная диагностика

- 2) беседа-уточнение, что произошло
- 3) тестирование – на уровень нервно-психической устойчивости

**Тест 2.** Выберите правильный ответ (ответы).

Наиболее характерное проявление острой стрессовой реакции (ОСР)– это

- 1) Агрессия
- 2) Страх
- 3) Нервная дрожь
- 4) Апатия
- 5) Ступор
- 6) Плач
- 7) Истероидная реакция

### **Пример типового практико-ориентированного задания**

**Типовое задание 1.** В условиях чрезвычайной ситуации пострадавший – женщина 35 лет, безразличное отношение к окружающему; вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами, непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается с огромным трудом, равнодушие и безразличие ко всему вокруг - нет сил даже на эмоции.

Что предполагаете делать в подобной ситуации?

**Типовое задание 2.** В условиях чрезвычайной ситуации дайте пострадавшему возможность «выпустить пар».

С какими реакциями вы можете столкнуться?

Зачем в данном случае можно поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой?

### **Раздел 5. Глоссарий**

**Агрессивная толпа** – подвид действующей толпы, ее эмоциональная доминанта (ярость, злоба), равно как и направленность действий, прозрачно выражены в названии.

**Арттерапия** – занятия искусством, которые проводятся в целях психологической помощи.

**Арттерапия** – мощный инструмент, который дает возможность выразить чувства и эмоции, в том числе и негативные, в символической форме, проработать подавляемые чувства и мысли, диагностировать внутреннее состояние клиента.

**Группы пострадавших в ЧС** – жертвы, т.е. пострадавшие, изолированные в очаге ЧС; пострадавшие непосредственно физически, материально, люди, потерявшие своих родных и близких или не имеющие информации об их судьбе; очевидцы (свидетели) – это люди, которые, несмотря на то, что они остались невредимыми физически, не пострадали их родственники и

близкие, осталось целым их материальное имущество, тем не менее, также получают психологическую травму, т.к. трагедия прошла где-то очень близко к ним, совсем рядом; наблюдатели (зеваки) – вторично пострадавшие, люди, которые непосредственно не участвовали в ситуации, но узнав от знакомых или из средств массовой информации о происшествии прибыли на место ЧС, телезрители.

**Действующая толпа** – осуществляет действия относительно конкретного объекта. Формируется как и конвенциальная.

**Дистресс** – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье, всегда неприятен, влечет за собой истощение внутренних ресурсов.

**Конвенциональная толпа** – образуется на основе интереса к какому-либо заранее объявленному массовому развлечению, зрелищу или по иному социально значимому конкретному поводу. Готова лишь временно следовать достаточно диффузным нормам поведения.

**Окказиональная толпа** – образуется на основе любопытства к неожиданно возникшему происшествию (дорожная авария, пожар, драка и т.п.).

**Основные принципы оказания экстренной психологической помощи** – принцип защиты интересов клиента; принцип «не навреди»; принцип добровольности; принцип конфиденциальности; принцип профессиональной мотивации; принцип профессиональной компетентности.

**Паника** – временное переживание гипертрофированного страха, порождающее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей (утрата критики и контроля), иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы, с утратой чувства долга и чести.

**Позитивная психотерапия** – форма психотерапии, основанная на рассмотрении человека как особой ценности. Психотерапевтическая концепция и стратегия, ориентированная на гармонизацию жизни человека, повышение реалистичности его мировоззрения, проработку как негативных, так и позитивных аспектов его проблем.

**Профессиональное здоровье** – процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни.

**Профессиональное развитие** – это приобретения и потери, а значит, становление специалиста, профессионала – не только совершенствование, но и разрушение, деструкция, деформация.

**Профессиональные деструкции** – это нарушение уже усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологических барьеров при освоении новых профессиональных технологий, новой профессии или специальности. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

**Психическая саморегуляция** – это свойство организма, которое определяется как регуляция различных состояний, процессов и действий, осуществляемых самим организмом с помощью психической активности.

**Психическая травма** – переживания большой силы, вызванные кратковременным или длительным воздействием психотравмирующих факторов стрессогенной обстановки (угроза, опасность), приводящие к расстройствам психики различной степени тяжести. Это некое событие в жизни человека, которое выходит за рамки обычных человеческих переживаний, вызывающее сильные страдания почти у каждого.

**Психологическая устойчивость** – это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от: типа нервной деятельности, опыта человека, профессиональной подготовки, навыков, умений поведения и деятельности, уровня развития основных познавательных структур личности.

**Риск** – это возможность того, что человеческие действия или результаты его деятельности приведут к негативным или позитивным последствиям, которые воздействуют на человеческие ценности.

**Стресс** – это не просто напряжение (хотя нервное напряжение тоже является стрессом), это неспецифический ответ нашего организма на любое изменение условий, требующее приспособления.

**Телесно-ориентированная терапия** – направление психотерапии, в котором психологические проблемы клиентов рассматриваются в связи с особенностями функционирования их тела.

**Толпа** – бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, но взаимно связанных сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

**Травматический стресс** – особая форма общей стрессовой реакции, это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Сюда можно отнести: угрозу собственной жизни, смерть или ранение другого человека, участие в боевых действиях, насилие, катастрофы, стихийные бедствия и т.п.

**Фаза «шока и оцепенения»** – начальный, острый период следует сразу после мощного воздействия чрезвычайного события. Как правило, он краток по времени. У человека автоматически «включаются» витальные инстинкты самосохранения.

**Фрустрационная регрессия** – возврат к предыдущим формам развития мысли, отношений, структуры поведения.

**Чрезвычайная ситуация** – это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

**Экспрессивная толпа** – в ней совместно выражается общее отношение к какому-либо событию (радость, энтузиазм, возмущение, протест и т.п.). Возбужденная (экспрессивная толпа), которая психологически уже созрела для стихийных действий, опасна для людей. Формируется – как и конвенциональная толпа.

**Экстатическая толпа** – крайняя форма экспрессивной толпы. Характеризуется состоянием общего экстаза на основе взаимного ритмически нарастающего заражения (массовые религиозные ритуалы, карнавалы, рок-концерты и т.п.).

**Экстренная психологическая помощь** – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших с целью регуляции психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

**Эмоциональное выгорание** – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, при эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса: нервное (тревожное) напряжение; резистенция, то есть сопротивление; истощение – оскудение психических ресурсов. Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания.

**Этапы оказания экстренной психологической помощи** – подготовительный; оказание экстренной психологической помощи; этап завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи.

**Эустресс** – 1. позитивный стресс, эмоциональное состояние, связанное с приятными, радостными событиями; 2. любой стресс, который мобилизует человека преодолевать те или иные проблемы. Характеризуется мобилизацией внутренних ресурсов организма, сочетается с желательным эффектом – активизация психических процессов.

## Раздел 6. Информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
<b>Основная литература</b>							
1	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08627-0.–Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438406">https://biblio-online.ru/bcode/438406</a>	+	+	+			
2	Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 303 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-9094-2. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/433785">https://biblio-online.ru/bcode/433785</a>		+	+	+		
3	Психологическая помощь: практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 222 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08536-5. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438883">https://biblio-online.ru/bcode/438883</a>			+	+		+
	Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 212 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11584-0. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/445697">https://biblio-online.ru/bcode/445697</a>		+			+	+
<b>Дополнительная литература</b>							
1	Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий: учебник и практикум для бакалавриата и специалитета / Г. Ю. Авдиенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с. – (Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-06065-2. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441873">https://biblio-online.ru/bcode/441873</a>	+			+		
2	Залевский, Г. В. Психологическая супервизия: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / Г. В. Залевский. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 176 с. – (Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-10431-8. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/430013">https://biblio-online.ru/bcode/430013</a>		+				
3	Кашапов, М. М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для академического бакалавриата/М. М. Кашапов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 157 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-06554-1.–Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].–URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437154">https://biblio-online.ru/bcode/437154</a>		+		+		
4	Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 186 с. – (Бакалавр. Академический курс. Модуль). – ISBN 978-5-534-08760-4. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438243">https://biblio-online.ru/bcode/438243</a>		+				+
5	Мищенко, Л. В. Психическая травма: практическое пособие / Л. В. Мищенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 156 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-06650-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441910">https://biblio-online.ru/bcode/441910</a>			+			+

## **6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Научная психология. Психологические исследования. Библиотека «Пси-фактора» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lybr102.htm>

2. Psychology.ru [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

## **6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]:informationservices. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456)– Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)