Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.10.2026 15:36:32
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

МинистерствонаукиивысшегообразованияРоссийскойФедерацииФедеральноегосударственноебюджетноеобразовательноеучреждениевысшегообразования
«Смоленскийгосударственныйуниверситет»
Кафедраобщейпсихологии

«Утверждаю»
Проректорпоучебно-методическойдеятельности
_____Ю.А.Устименко
«25»декабря2025г.

.

Рабочаяпрограммадисциплины
Б1.В.01.02Психологическаяпомощьвчрезвычайныхиэкстремальныхситуациях

Направлениеподготовки:**37.04.01Психология**
Направленность(профиль):Психологическоеконсультирование
Формаобучения–очная
Курс–1
Семестр–2
Всегозачетныхединиц–3,часов–108
Формаотчетности:экзамен–2семестр

Программуразработал:
канд.психол.наукПетроваЕ.М.,
ассистентДадыкоН.Н.

Одобренаназаседаниикафедры
«19»ноября2025г.,протокол№3

ЗаведующийкафедройКузьминаК.Е.

Смоленск
2025

1.Местодисциплинывструктуре ОП

Дисциплина«Психологическаяпомощьвчрезвычайныхиэкстремальныхситуациях»являетсядисциплинойчастиучебногоплана,формируемойучастникамиобразовательныхотношенийнаправленияподготовки37.04.01Психология,программымагистратуры«Психологическоеконсультирование».

Освоениеданнойдисциплинынеобходимодляизученияследующихдисциплин:Психологическаяреабилитацияучастниковбоевыхдействий,Психологическаяподдержкасемейучастниковбоевыхдействий,Психологическаяпомощьприпосттравматическихстрессовыхрасстройствах,Телефондовериявсистемепсихологическогоконсультирования.

Входеизученияследующихдисциплины«Психологическаяпомощьвчрезвычайныхиэкстремальныхситуациях»–
формируетсяцелостноепредставлениеопсихологическихзакономерностяхвозникновенияиразвитияэкстремальныхпсихическихсостояний;раскрытиеспецификиисодержаниядеятельностипсихологавразличныхтипахчрезвычайныхситуаций,котороепоможетстуденту,обучающемусяпонаправлению37.04.01«Психология»успешнопройтинаучно-исследовательскуюикомплекснуюпопсихологическомуконсультированиюпрактики.

2.Планируемыерезультатыобученияподисциплине

Компетенция	Индикаторыдостижений
ПК-1.Способенкоказаниюпсихологической помощисоциальнымгруппамиотдельнымлицам,атакжекподготовкеикоординацииработымежведомственныхгруппооказаниюпсихологической помощи	**Знать**:особенностифункционированияпсихикивнормеипатологии;механизмывозникновениякризисныхсостояний,эмоциональных,поведенческих,посттравматическихрасстройств;направления,технологииимет одыпсихологическойпомощи;порядоквзаимодействиямежведомственныхгруппооказаниюпсихологической помощииэтикуобщенияслицами,нуждающимисявпсихологическойпомощи. **Уметь**:использоватьприемыитехнологииидиагностикиипсихологическойкоррекциикризисныхсостояний,эмоциональных,поведенческих,посттравматическихрасстройствинарушенийпсихическойдеятельностисцельюоказанияпсихологическойпомощиотдельнымлицамисоциальнымгруппам;разрабатыватьсовместнососпециалистамимеждисциплинарногопрофиляпрограммыоказаниякомплекснойпсихологическойпомощиотдельнымлицамисоциальнымгруппамнаосновемежведомственноговзаимодействия;проводитьпсихологическуюоценкуэффективностидеятельностиспециалистовпопредоставлениюпсихологическойпомощивходемежведомственноговзаимодействия. **Владеть:**навыкамидиагностикиипсихологическойкоррекциикризисныхсостояний,эмоциональных,поведенческих,посттравматическихрасстройствсцельюоказанияпсихологическойпомощиотдельнымлицамисоциальнымгруппам;методамиорганизациипредоставленияиуправленияпредоставлениемпсихологической помощивходеподготовкиикоординацииработымежведомственныхгрупп.

ПК-3Способеносуществлятьпсихологическоеконсультированиеотдельныхлицисоциальныхгрупппопроблемам,связаннымспереживаниемтрудныхжизненныхситуаций,втомчислеэкстремальных/ чрезвычайныхситуаций.	**Знать:**закономерностииспецификупсихическогофункционированиячеловека,группывусловияхпереживаниятрудныхжизненныхситуаций,втомчислеэкстремальных/ чрезвычайныхситуаций,формыиметодыпсихологическогоконсультированиялиц,переживающихтрудную жизненнуюситуацию,втомчислеэкстремальную/ чрезвычайнуюситуацию. **Уметь:**применятьнапрактикесовокупностьприемовиметодовпсихологическогоконсультированиялиц(социальныхгрупп),переживающихтруднуюжизненнуюситуацию,втомчислеэкстремальную/ чрезвычайнуюситуацию,длякомплексноговоздействиянауровеньразвитияифункционированияпознавательнойимотивационно-волевойсферличности,самосознания,психомоторики,функциональныхсостояний,личностныхчертсцельюгармонизациипсихическогососостояниячеловекаисоциально-психологическихпроцессовиявленийвгруппе. **Владеть:**приемамииметодамипсихологическогоконсультированиялиц(социальныхгрупп),переживающихтруднуюжизненнуюситуацию,втомчислеэкстремальную/чрезвычайнуюситуацию.
ПК–4.Способенорганизовыватьпредоставлениепсихологическогосопровожденияотдельныхлицисоциальныхгрупп,втомчислеучастниковбоевыхдействийиихсемей.	**Знать:**методыорганизациипсихологическогосопровожденияотдельныхлицисоциальныхгрупп,втомчислеучастниковбоевыхдействийиихсемей;системыпрофилактикинегативныхсоциальныхявлений,системыпсихологическойпомощиповопросамсемейныхотношений,психолого-педагогическойпомощи,реабилитациииабилитации,проблемампсихологическогоздоровья. **Уметь:**разрабатыватьиреализовыватьпланпсихологическогосопровожденияиоказанияадреснойпсихологическойпомощиотдельнымлицамисоциальнымгруппам,втомчислеучастникамбоевыхдействийиихсемьям,вцеляхповышенияреабилитационногопотенциала. **Владеть:**навыкамиразработкипланаиреализациипсихологическогосопровождения,психологическихуслугипсихологическойпомощигражданамисоциальнымгруппам,втомчислеучастникамбоевыхдействийиихсемьям.

3.Содержаниедисциплины

Понятийныйаппаратдисциплины:«чрезвычайнаяситуация»,«экстремальнаяситуация»,«кризис»,«кризисноесостояние»,«травматическоесобытие».Критериииитипологии.Субъективноевосприятиеиобъективныепараметрыэкстремальности.Основныепсихологическиеконцепцииимодели,объясняющиеповедениеипсихическоефункционированиевусловияхкризисаиэкстремальности(психодинамические,когнитивно-поведенческие,экзистенциально-гуманистические,системные).Этическиедилеммыипринципыработыпсихолога-консультантавусловияхЧС.

Современныетеориистрессаиадаптации.Динамикаипоследствиядлительногоиострогострессa.Понятиепсихическойтравмы,видыимеханизмытравматизации.Диагностическиекритерии,динамикаиклинико-психологическаяфеноменологияострогострессовогорасстройства(ОСР)ипосттравматическогострессовогорасстройства(ПТСР)согласносовременнымклассификациям(DSM-5,МКБ-11).КомплексноеПТСР.Факторыриска,уязвимостииустойчивостиличности.

Нормативныеиненормативныекризисыличностииихспецифика.Теоретическиемоделипереживанияутратыигоря(Э.Кюблер-Росс,Д.Ворден,модель«задачгоря»).Дифференциациянормальногоипатологического(осложненного)горя.Суицидальноеповедениекаккризиснаяформареагирования:оценкасуицидальногориска,мотивы,особенностиконсультирования.Кризисыпрофессиональнойидентичностиивыгораниеспециалистовпомогающихпрофессий.

Спецификаконсультативногоконтактавкризисе:установлениерапорта,обеспечениебезопасности,оценкасостоянияиресурсов.Алгоритмыимоделикризисноговмешательства(модельРобертса,АВС-модель).Техникистабилизациииэмоциональнойпервойпомощиприострыхреакциях(страх,паника,аффект,апатия,агрессия,нервнаядрожь).Методыработысостройутратойвпервыечасыидни.Принципыипроцедурапсихологическогодебрифинга.

Обзорнаучно-обоснованныхподходоввработесПТСРипоследствиямихроническогостресса:когнитивно-поведенческаятерапия,сфокусированнаянатравме(TF-CBT),методдлительнойэкспозиции,Десенсибилизацияипереработкадвижениемглаз(ДПДГ/EMDR).Интеграциянарративных,экзистенциальныхитехник,основанныхнаосознанности.Особенностиработысразличнымигруппами:жертвынасилия,военнослужащие,спасатели,беженцы,детииподростки.

ПланированиеилогистикапсихологическойпомощивзонеЧС.Межведомственноевзаимодействие.Психопрофилактикавторичнойтравматизации(викарнаятравма),синдромавыгоранияипрофессиональнойдеформацииуконсультантов.Стратегииаморегуляцииизаботыосебе.Рольсупервизииинтервизиивподдержаниипрофессиональногоздоровьяиэффективности.Разработкаиреализацияпревентивныхпсихолого-просветительскихпрограмм.

4.Тематическийплан

№ п/п	Разделыитемы	Всего часов	Формызанятий		
			Лекции	Практическиезанятия	Самостоятельнаяработа
1.	Теоретико-методологическиеосновычрезвычайнойиэкстремальнойпсихологии.	10	2	4	4
2.	Психологиястресса,травмыипосттравматическихсостояний	11	2	4	5
3.	Кризисныесостоянияипсихологияутраты.	16	4	6	6
4.	Базовыетехнологиикризисногоконсультированияиэкстреннойпсихологическойпомощи.	16	2	6	6
5.	Специализированныеметодыпсихологическогоконсультированияипсихотерапиипоследствийтравмы.	16	4	6	6
6.	Профессиональнаяподготовка,поддержкаиорганизациядеятельностипсихолога-консультантавэкстремальныхусловиях.	16	2	6	6
Подготовкакэкзамену		27			27

ИТОГО	108	16	32	60

5.Видыобразовательнойдеятельности

Занятиялекционноготипа

Лекция1.Теоретико-методологическиеосновыкризиснойиэкстремальнойпсихологии(2ч.)

1. Объект,предметизадачипсихологиичрезвычайныхиэкстремальныхситуацийвсистеме психологическойнаукиипрактики.
2. Базовыепонятия:«экстремальнаяситуация»,«чрезвычайнаяситуация»,«кризис»,«кризисноесостояние»,«травматическоесобытие».Критерииразграничения.
3. Типологиикризисныхиэкстремальныхситуаций(помасштабу,источникувозникновения,динамике,степенивнезапности).
4. Основныетеоретическиеподходыкпониманиюповеденияипсихическихсостоянийвэкстремальныхусловиях(психодинамический,когнитивно-поведенческий,экзистенциально-гуманистический,системный).
5. Субъективнаякартинакризиснойситуации.Факторы,влияющиенавосприятиесобытия какэкстремального.
6. Этическиепринципыиграницыкомпетентностипсихолога-консультантавработескризиснымиитравматическимисостояниями.

Лекция2.Психологиястресса,травмыипосттравматическихсостояний(2ч.)

1. Современныеинтегративныемоделистресса(транзакционнаямодельЛазаруса).
2. Динамикастрессовойреакции:отадаптациикдистрессуидезадаптации.Понятиеаллостатическойнагрузки.
3. Психическаятравма:определение,виды(шоковая,криминальная,травмаутраты,травмаразвития),факторытравматизации.
4. Остроестрессовоерасстройство(ОСР):диагностическиекритерии(DSM-5,МКБ-11),клиническаякартина,динамика.
5. Посттравматическоестрессовоерасстройство(ПТСР)икомплексноеПТСР(C-PTSD):симптомокомплексы(повторноепереживание,избегание,негативныеизмененияпознавательнойсфереинастроении,гипервозбуждение),этиопатогенез.
6. Факторырискаифакторыустойчивостиразвитиипосттравматическихсостояний.

Лекция3.Кризисныесостоянияипсихологияутраты(4ч.)

1. Кризискакпсихологическийфеномен.Нормативные(возрастные,профессиональные) иненормативныекризисы.
2. Теорииимоделигоревания(Э.Кюблер-Росс,Д.Ворден,С.Шухтер).«Задачигоря».
3. Динамикапроцессанормальногогоря.Отличиягоряотдепрессии.
4. Формыосложненного(патологического)горя:хроническое,отсроченное,отсутствующее,искаженное.
5. Суицидальноеповедениекаккризиснаяформареагирования:современныеконцепции, оценкасуицидальногориска(модельISPATHWARM?).
6. Профессиональныекризисыисиндромэмоциональноговыгоранияупсихологов-консультантов.

Лекция4.Базовыетехнологиикризисногоконсультированияиэкстреннойпсихологической помощи(2ч.)

1. Цели,задачииэтапыкризисноговмешательства.Отличиякризисногоконсультирования отпролонгированного.
2. Спецификаконсультативногоконтактавкризиснойситуации:установлениерапорта,обеспечениефизическойипсихологическойбезопасности.
3. Алгоритмпервичнойоценкисостоянияпострадавшегоимобилизациересурсов.
4. Техникиэмоциональнойпервойпомощиистабилизациисостоянияприострыхстрессовыхреакциях(работасострахом,паникой,истерикой,апатией,агрессией,психомоторным возбуждением).

5. Основныемоделикризисноговмешательства(модельсемишаговРобертса,ABC-модельДжеймсаиДжиллиленда).
6. ГрупповыеметодыработывЧС:психологическийдебрифингиегосовременнаякритика, техникиинформационнойиэмоциональнойподдержки.

Лекция5.Специализированныеметодыпсихологическогоконсультированияипсихотерапиипоследствийтравмы(4ч.)

1. Обзорнаучно-обоснованныхметодовтерапиипоследствийтравмы:когнитивно-поведенческаятерапия(КПТ),ДПДГ(EMDR),терапия,сфокусированнаянатравме(TF-CBT).
2. Основныепринципыиэтапытерапии,сфокусированнойнатравме.Работасдисфункциональнымиубеждениями.
3. Методдесенсибилизацииипереработкидвижениемглаз(ДПДГ/ EMDR):адаптивнаяинформационнаяпереработка,протоколработы.
4. Интеграциянарративныхподходов(переписываниеисториитравмы)иметодов,основанныхнаосознанности.
5. Особенностиконсультированияспецифическихгрупп:жертвынасилия,военнослужащиеиветераны,спасатели,беженцы.
6. Работасгоремиутратойвдолгосрочномконсультировании.

Лекция6.Профессиональнаяподготовка,поддержкаиорганизациядеятельностипсихолога-консультантавэкстремальныхусловиях(2ч.)

1. ОрганизационныемоделиоказанияпсихологическойпомощивзонеЧС.ВзаимодействиесоструктурамиМЧС,МВД,медицинскимиучреждениями.
2. Планированиеработы,ведениедокументации,координациядействийвкоманде.
3. Профессиональныериски:вторичная(викарная)травматизация,синдромвыгорания,профессиональнаядеформация.Диагностикаипрофилактика.
4. Стратегииморегуляцииизаботыосебедляпсихолога-консультанта.Развитиеличностныхресурсов.
5. Рольсупервизии(индивидуальнойигрупповой)иинтервизиивподдержанииипрофессиональногоздоровьяиэффективности.
6. Разработкаиреализацияпрограммпсихологическогопросвещенияипсихопрофилактикидлянаселенияиспециалистовгрупприска.

Практическиезанятия

Тема1.Теоретико-методологическиеосновыкризиснойиэкстремальнойпсихологии(4ч.)

Планзанятия:

1. Дискуссия:проблемаопределенияиразграниченияключевыхпонятий(«кризис»,«экстремальнаяситуация»,«чрезвычайнаяситуация»,«травма»)всовременныхнаучныхподходах.
2. Работавмалыхгруппах:анализисравнениеразличныхтипологийкризисныхиэкстремальныхситуаций.Разработкасобственнойкритериальнойматрицыдляоценкиситуации.
3. Анализкейсов:определениетипаситуации,ключевыхстрессоровисубъективнойкартинысобытиянапримеререальныхслучаев(природныекатастрофы,техногенныеаварии, внезапнаяутрата,насилие).
4. Мини-лекциясобсуждением:этическиедилеммывработепсихологавусловияхЧС(конфиденциальностьvs.безопасность,границыкомпетентности,работавусловияхограниченныхресурсов).
5. Практикум:разработкаэтическогокодекса(памятки)дляпсихолога,работающеговкризиснойточке.

Задания:

1. Наосновепредложенныхпреподавателемописанийразличныхсобытийпроведитедифференциальнуюдиагностику,определив,являетсялиситуациякризисной,экстремальнойиличрезвычайной.Обоснуйтесвойвыборкритериями.

2. Подготовьтеаналитическийобзороднойизсовременныхтеоретическихмоделей,об ъясняющихповедениечеловекавэкстремальныхусловиях(навыбор).Выявитеесси льныестороныиограничениядляпрактикиконсультирования.
3. Вмалойгрупперазыграйтеипроанализируйтеэтическуюдилемму,возникшуюупси хологавзонеЧС(например,отказпострадавшегоотпомощиприочевиднойопасност идляегожизни,требованиеродственниковпредоставитьинформациюосостоянииК лиента).

Самостоятельнаяработа:

Подготовитьэссенатему:«Субъективныйфакторвопределенииэкстремальностиситуации :ресурсыиограничениядляпсихолога-консультанта».Проанализировать,какличныйопыт,ценностиикопинг-стратегиисамогоконсультантамогутвлиятьнаоценкуситуацииклиента.Объем:3-4страницы.

Тема2.Психологиястресса,травмыипосттравматическихсостояний(4ч.)

Планзанятия:

1. Семинар:сравнительныйанализдиагностическихкритериевОСРиПТСРпоDSM-5иМ КБ-11.Дискуссияоклинико-психологическойцелесообразностивыделениякомплексногоПТСР(C-PTSD).
2. Работасвидеоматериалами:идентификациясимптомовостройстрессовойреакцииипр изнаковПТСРвповедениииречиинтервьюируемых(документальныесъемки,учебные интервью).
3. Практикумвмалыхгруппах:составление«карты»факторовриска ифакторовустойчиво стидляразвитияпосттравматическихсостоянийнапримереконкретногопрофиля(напр имер,спасатель,беженец,жертваДТП).
4. Разборклиническихслучаев:дифференциальнаядиагностикамеждуПТСР,депрессией ,тревожнымрасстройствомирасстройствомадаптации.
5. Мини-тренинг:освоениебазовыхнавыковпсихообразованиядляклиентаиегосемьиоприроде стрессовыхипосттравматическихреакций.

Задания:

1. Наосновепредоставленныхклиническихописанийпроведитепредварительнуюдиагно стику,сформулируйтегипотезуовозможномналичииОСР,ПТСРилиинойрасстройств а.Обоснуйтесвоезаключениессылкаминадиагностическиекритерии.
2. Разработайтеструктурупервойбеседысклиентом,обратившимсяжалобами,характер нымидляПТСР.Какиевопросынеобходимозадатьдляуточнениясимптоматикииоценк ирисков?
3. Вгруппесоздайтеипредставьтеинформационныйбуклет(памятку)дляродственниковч еловека,переживающегопоследствияпсихическойтравмы.

Самостоятельнаяработа:

Провестианализодногонаучногоисследования(статьиизрецензируемогожурнала),по священногоэффективностиразличныхфакторовв преодолениитравмы.Подготовитькр аткийреферат(2-3страницы)свыводамидляпрактикующегоконсультанта.

Тема3.Кризисныесостоянияипсихологияутраты(6ч.)

Планзанятия:

1. Дискуссия:сравнительныйанализмоделейгоревания(Э.Кюблер-Росс,Д.Ворден,модель«задачгоря»).Ихприменимостьвконсультировании.
2. Работавпарах:разборкейсов,иллюстрирующихразличныеформыосложненногогоря. Выработкакритериевдлянаправленияклиентакпсихиатруилидлядолгосрочнойтерапи и.

3. Практикум:освоениеалгоритмаоценкисуицидальногориска.Работасосхемойоценки(наличиеплана,средства,предыдущиепопытки,ресурсыит.д.)наосноверазыгранныхдиалогов.
4. Супервизорскийразборсложногослучая:консультированиеклиентавситуациидвойнойутраты(например,потеряработыисмертьсупруга)иливситуациинеопределенности(пропавшийбезвести).
5. Групповаяработа:анализспецификивозрастныхкризисоввзрослости(кризис30-ти,серединыжизни)какпотенциальныхточеквозникновениясуицидальныхмыслейиэкзистенциальныхкризисов.

Задания:

1. Напишитеконспектпервойконсультативнойбеседысклиентом,находящимсявстадииотрицанияилигневапоповодунедавнейутраты.Отобразитетехникиустановленияконтактаивалидациичувств.
2. Наосновепредложенногоописанияслучаяпроведитедетальнуюоценкусуицидальногориска,заполнивпротоколоценки.Сформулируйтепланнеотложныхдействийконсультанта.
3. Подготовьтеипроведитевмалойгруппедискуссиюнатему:«Гдезаканчиваетсянормальноегореиначинаетсяпатология?Дилеммыдиагностикиивмешательства».

Самостоятельнаяработа:

Проанализироватьавтобиографическийилихудожественныйтекст(навыбор),описывающийпереживаниеутраты,черезпризмуоднойизизученныхтеоретическихмоделей.Выделитьописанныестадии/задачиипризнакивозможныхосложнений.Оформитьанализввидеписьменногозаключения(2-3страницы).

Тема4.Базовыетехнологиикризисногоконсультированияиэкстреннойпсихологической помощи(6ч.)

Планзанятия:

1. Практикумпоустановлениюпервичногоконтактаираппортавусловияхдезорганизациклиента.Отработканавыковактивногослушания,валидацииибезоценочногопринятиявкраткомформате.
2. Разбориотработкаалгоритмапервичнойоценкисостоянияпострадавшего:уровеньдезорганизации,наличиеострыхстрессовыхреакций,оценкауровнябезопасности(втомчислесуицидальногориска).
3. Мастер-класситренингпотехникамэкстреннойстабилизациии«заземления»:дыхательныетехники,работасопорамивнастоящем,техника«контейнирования»дляработысинтенсивнымичувствами.
4. Работавмалыхгруппах:применениемоделикризисноговмешательства(например,ABC-модельилимодельРобертса)кпредложеннымкейсам.Определениеэтапов,целейиконкретныхтехникдлякаждогоэтапа.
5. Анализвидео-фрагментовпроведениякризисныхинтервенцийидебрифинга.Выявлениеэффективныхиспорныхмоментоввработеспециалиста.

Задания:

1. Впарахразыграйтеизапишитенавидео(аудио)первую10-минутнуюбеседус«клиентом»,демонстрирующимоструюстрессовуюреакцию(например,истерикуилиапатию).Проведитевзаимныйанализ,выделивиспользуемыетехникистабилизации.
2. Разработайтепошаговыйалгоритмдействий(чек-лист)дляпсихолога,прибывшегонаместомассовойчрезвычайнойситуациивпервые3ча

са.Включитеэтапыорганизацииработы,первичногоконтактаиприоритизациипомощи.

3. Наосновепредоставленногосценариякризиснойситуациипроведите«мозговойштурм»вгруппе,предлагаявозможныетехникииформулировкидляработысключевымитруднностями(например,отрицаниеопасности,агрессия,ступор).

Самостоятельнаяработа:

Проанализируйтепротоколреальной(анонимизированной)кризиснойбеседы(предоставленныйпреподавателем).Проведитеанализпосхеме:1)этапыкризисноговмешательства,2)использованныеконсультантомтехники,3)альтернативныевозможныеинтервенции.Подготовьтеписьменныйразбор(2-3страницы).

Тема5.Специализированныеметодыпсихологическогоконсультированияипсихотерапиипоследствийтравмы(6ч.)

Планзанятия:

1. Семинар-презентация:сравнительныйанализбазовыхметодовтерапиитравмы(TF-CBT,EMDR,терапияпринятияиответственности,нарративнаятерапия).Ихосновныемишени,этапы,показанияиограничения.
2. Детальныйразборпротоколаоднойизметодов(навыбор,например,базовыйпротоколEMDRилиструктураTF-CBT).Работасосхемамиипошаговымируководствами.
3. Практикум:отработкаотдельныхтехник,такихкакразработкаиерархиитравматическихвоспоминаний(дляэкспозиции),техника«безопасногоместа»(дляEMDR),работасдисфункциональнымимыслями,связаннымистравмой.
4. Работаскейсами:разработкаобщегопланадолгосрочнойтерапиидляклиентаскомплекснымПТСР.Определениепоследовательноститерапевтическихзадачиметодов.
5. Групповойсупервизорскийразборсложногослучаятерапиитравмысакцентомнавыборметода,работуссопротивлениемиконтрпереносом.

Задания:

1. Дляпредложенногократкогоописанияслучаятравмыразработайтефрагментпланатерапии:определите3ключевыетерапевтическиецелинаначальномэтапеиподберитепоодной конкретнойтехникеизразныхподходовдляработыскаждойцелью.Обоснуйтевыбор.
2. Вмалойгруппеподготовьтеипроведитедемонстрациюначальногоэтапаоднойтерапевтическойтехники(например,психообразованиеотравмеилиустановлениересурсов).Получитеобратнуюсвязьотгруппыипреподавателя.
3. Проведитесравнительныйанализдвухнаучныхстатей,посвященныхэффективностиразныхметодовтерапииПТСР.Подготовьтекраткуюпрезентациюосновнымивыводамидляколлег.

Самостоятельнаяработа:

Написатьреферат(3-4страницы)натему«Интегративныйподходвтерапиипоследствийтравмы:возможностииограничения».Рассмотреть,какможносочетатьметодыизразныхнаправлений(например,методыизДПДГикогнитивнуюреструктуризациюизКПТ)вработесоднимслучаем.

Тема6.Профессиональнаяподготовка,поддержкаиорганизациядеятельностипсихолога-консультантавэкстремальныхусловиях(6ч.)

Планзанятия:

1. Деловаяигра:моделированиеорганизацииработымультидисциплинарнойкомандывпервыесуткипослекрупногоинцидента.Распределениеролей(координатор,психологи,представителиМЧС,медики),постановказадач,налаживаниекоммуникации.
2. Практикумпооценкепрофессиональныхрисков:диагностикараннихпризнаковвторичнойтравматизацииивыгоранияусебяиколлег.Работасопросниками(например,Проф.ТестВ.Бойковадаптации).
3. Тренингнавыковсаморегуляции«заботыосебе»:составлениеиндивидуальногоплановосстановления,техникиментальнойгигиены,работасличнымигранницами.

4. Мини-лекцияидискуссия:моделисупервизииииинтервизиивэкстремальнойпсихологии.Разборсложногосупервизорскогокейса,связанногосэтическойдилеммойилисильнымконтрпереносом.
5. Проектнаяработавгруппах:разработкаконцепциипрофилактическойпрограммыдляспециалистовгруппыриска(спасатели,медикискоройпомощи)илипрограммыпсихологическогопросвещениядлянаселения.

Задания:

1. Составьтеличный«профессиональныйантикризисныйплан»(чек-лист),включающий:а)признакиистощения,закоторымивыбудетеследить,б)списокресурсовдлясамопомощи,в)пландействийприостромстрессенадежурстве,г)списококколлегдляподдержки.
2. Разработайтепроекткраткого(на1-2страницы)меморандумаовзаимодействииміждупсихологическойслужбойислужбойспасенияМЧСприсовместнойработенаместеЧС.Определитеключевыепринципыкоммуникациииразграниченияобязанностей.
3. Проведитевгруппеинтервизионнуюсессиюпопредложенномупреподавателемсложномуслучаюизпрактики.Сфокусируйтесьненапоискерешениядляклиента,анаподдержкеконсультантаианализеегопрофессиональногосостояния.

Самостоятельнаяработа:

Написатьаналитическоеэссе(3-4страницы)натему«Профессиональнаяидентичностьпсихолога-кризисногоконсультанта:междугероизмомисистемнойпомощью».Проанализироватьвнутренниеивнешниевызовы,формирующиеэтуидентичность,ириски,связанныесееискажением(например,синдром«спасателя»).

6.Критериоцениваниярезультатовосвоениядисциплины(модуля)

6.1.Оценочныесредстваикритериоцениваниядлятекущейаттестации

1.Тестовыезадания

1. Ситуация,характеризующаясявнезапностьювозникновения,необходимостьюнемедленныхдействийдлясохраненияжизниздоровьялюдей,атакжевысокойстепеньюнеопределенности,внаибольшейстепенисоответствуетпонятию:

a)Конфликтнаяситуация;
b)Труднаяжизненнаяситуация;
c)Чрезвычайнаяситуация;
d)Кризиснаяситуация.

2. Способностьличностисохранятьэффективнуюпсихическуюдеятельностьиадекватноеповедениевусловияхстрессогенноговоздействияопределяетсякак:

a)Локусконтроля;
b)Стрессоустойчивость;
c)Копинг-стратегия;
d)Адаптивность.

3. Паттернизбеганиятравматическихвоспоминаний,эмоциональноеоцепенениеистойкиесимптомыповышеннойвозбудимости,длящиесяболеемесяцапослетравмирующегособытия,являютсядиагностическимипризнаками:

a)Острогострессовогорасстройства(ОСР);
b)Посттравматическогострессовогорасстройства(ПТСР);
c)Паническогорасстройства;
d)Расстройстваадаптации.

4. Согласномодели«задачгоря»Дж.Вордена,кзадачам,которыедолженрешитьгорюющийнаэта пе«принятиеболи»,относится:
a)Осознаниефактаиокончательностипотери;
b)Переживаниеболиутраты,анееезбегание;
c)Построениеновогоотношениякусопшему;
d)Инвестицияэнергиивновыеотношения.

5. Первоочереднойцельюпсихологаприпервомконтактесчеловекомвсостоянииостройкризи снойреакции(например,вистерикеилипанике)является:
a)Выяснениедеталейтравмирующегособытия;
b)Обсуждениепричинслучившегося;
c)Стабилизацияэмоциональногоифизиологическогосостояния;
d)Формированиеплананабудущее.

6. Основнымэтическимпринципом,которыйможетбытьситуативноограниченприоказаниип омощивзонеЧСдляпредотвращенияболеесерьезноговреда,является:
a)Компетентность;
b)Конфиденциальность;
c)Добровольность;
d)Безоценочность.

7. КдоказательнымбазовымметодампсихотерапиипоследствийтравмыНЕотносится:
a)Когнитивно-поведенческаятерапия,сфокусированнаянатравме(TF-CBT);
b)Десенсибилизацияипереработкадвижениемглаз(EMDR);
c)Классическийпсихоанализ;
d)Терапияпринятияиответственности(ACT).

8. Комплекссимптомов,включающийэмоциональноеистощение,цинизмиредукциюпрофес сиональныхдостижений,возникающийуспециалистов,работающихслюдьми,называется:
a)Вторичнаятравматизация;
b)Синдромэмоциональноговыгорания;
c)Профессиональнаядеформация;
d)Астеническийсиндром.

9. Дляпроведенияэффективногопсихологическогодебрифингасгруппойпослекритического инцидентанеобходимо:
a)Детальновосстанавливатьиобсуждатьтравматическиепереживаниякаждогоучастника;
b)Создатьструктурированнуюибезопаснуюсредудляобсужденияэмоцийимыслейиреакций;
c)Сфокусироватьсянапоискевиновныхвпроизошедшем;
d)Предложитьготовыерешенияисоветыпопреодолениюстресса.

10. Ключевойзадачейсупервизиидляпсихолога,работающеговэкстремальныхусловиях,являе тся:
a)Контрользасоблюдениемтрудовойдисциплины;
b)Профилактикапрофессиональныхдеформацийиподдержкапсихологическогоблагоп олучияконсультанта;
c)Оценкаэффективностиегоработыадминистрацией;
d)Коррекцияеголичностныхособенностей.

Критериоцениванияпотестовыхзаданий(дляблокаиз10вопросов):

- **9-10правильныхответов**–«отлично»;
- **7-8правильныхответов**–«хорошо»;
- **5-6правильныхответов**–«удовлетворительно»;

- **менее5правильныхответов**–«неудовлетворительно».

2. Написаниетерминологическогодиктанта

Дайтеопределениеследующимпонятиям:

1. Чрезвычайнаяситуация(ЧС)
2. Психическаятравма
3. Остроестрессовоерасстройство(ОСР)
4. Резильентность
5. Осложненноегоре
6. Кризисноевмешательство
7. Техникастабилизации(«заземления»)
8. Вторичнаятравматизация(викарнаятравма)
9. Десенсибилизацияипереработкадвижениемглаз(EMDR/ДПДГ)
10. Суицидальныйриск
11. Психологическийдебрифинг
12. Профессиональнаясупервизия

Критериивцениваниятерминологическогодиктанта:

- **10-12правильныхиточныхопределений**–«отлично»;
- **7-9правильныхопределений**(возможнынезначительныенеточности)–«хорошо»;
- **5-6правильныхопределений**(имеютсясущественныенеточностиилинеполнота)–«удовлетворительно»;
- **0-4правильныхопределения**–«неудовлетворительно».

3.Требования к реферату

Рефератдолженсодержатьследующиеструктурныеэлементы:титульныйлист,аннотацию,содержание(оглавление),текстреферата,включающийвведение,основнуючастьизаключение,списокиспользованныхисточниковиприложения(принеобходимости).ТекстрефератадолженбытьнабраннакомпьютерешрифтомTimesNewRomanразмером14пунктовсполуторныммежстрочныминтервалом.Выравниваниетекстапроизводитсяпоширинестраницы.Абзацныйотступсоставляет1,25см.Полястраницы:верхнееинижнее–2см,левое–3см,правое–1,5см.Объемрефератадолженбытьнеменее20инеболее25страницбезучетаприложений.Нумерациястраницсквозная,арабскимицифрами,размещаетсявнижнемколонтитулепоцентру;титульныйлиствключаетсявобщуюнумерацию,нономернанемнеставится.Натитульномлистеуказываетсянаименованиевуза,кафедры,темареферата,сведенияобисполнителе(ФИО,группа)инаучномруководителе(ФИО,ученаястепень,звание),местоигоднаписания.

Списокиспользованныхисточниковдолженвключатьнеменее10-15наименований.ОформлениеспискаибиблиографическихссылоквтекстедолжносоответствоватьдействующемуГОСТу(ГОСТР7.0.100-2018).Всеисточникивспискедолжныиметьполныевыходныеданные,адляэлектронныхресурсов–постояннуюгиперссылку(URL)идатуобращения.Потекстурефератаобязательныкорректныессылкинаиспользованныеисточники.

Содержаниерефератадолжнобытьактуальным,научнодостовернымиотражатьаналитическуюработуавтора.Темадолжнабытьраскрытаполностью,работадолжнасодержатьобоснованиеактуальности,анализразличныхточекзрения,логичноеизложениесобственнойпозицииавтораисформулированныевыводы.

Критериивцениваниярефератов:

Оцен	*Критерии*

ка/ Баллы	
«Отлично»	Выполненывсетребованиякнаписаниюизащитереферата:обозначенапроблемаиобоснованаеёактуальность,сделанкраткийанализразличныхточекзрения нарассматриваемуюпроблемуилогичноизложенасобственнаяпозиция,сформулированывыводы,темараскрытаполностью,выдержанобъем,соблюденытребованияквнешнемуоформлению,даныправильныеответынадополнительные вопросы.
«Хорошо»	Основныетребованиякрефератуиегозащитевыполнены,ноприэтомдопущенынедочеты.Вчастностиимеютсянеточностивизложенииматериала;отсутствуетлогическаяпоследовательностьвсуждениях;невыдержанобъемреферата;имеютсяупущениявоформлении;надополнительныевопросыпризащитеданынеполныеответы.
«Удовлетворительно»	Имеютсясущественныеотступленияоттребованийкреферированию.Вчастности:темаосвещеналишьчастично;допущеныфактическиеошибкивсодержанииреферataилиприответенадополнительныевопросы;вовремязащитыотсутствуетвывод.
«Неудовлетворительно»	Темарефератанераскрыта,обнаруживаетсясущественноенепониманиепроблемы

6.2.Оценочныесредстваикритерииоцениваниядляпромежуточнойаттестации
Формапромежуточнойаттестации–экзамен
Вопросыкэкзамену

1. Раскройтесодержаниебазовыхпонятий:«чрезвычайнаяситуация»,«экстремальнаяситуация»,«кризис»,«травматическоесобытие».Проведитеихсравнительныйанализ.
2. Охарактеризуйтеосновныетипыкризисныхиэкстремальныхситуаций(поисточнику,масштабу,динамике).Приведитепримеры.
3. Проанализируйтевкладразличныхпсихологическихшкол(психодинамической,когнитивно-поведенческой,экзистенциально-гуманистической,системной)впониманиеповедениячеловекавкризисе.
4. Объяснитерольсубъективногофактораввосприятиисобытиякакэкстремальногоиликризисного.Какиеиндивидуальныефакторывлияютнаэтуоценку?
5. Раскройтеосновныеэтическиепринципыидилеммывработепсихолога-консультантавусловияхчрезвычайнойситуации.

6.Опишитесовременныемоделипсихологическогостресса(транзакционнуюидр.).Динамикаразвитиястрессовойреакцииотадаптациикдезадаптации.

7.Дайтеопределениепсихическойтравмы.Опишитевидытравм(шоковая,криминальная,травмаразвития)ифакторы,влияющиенаглубинутравматизации.

8.Раскройтедиагностическиекритерии,клиническуюкартинуидинамикуострогострессового расстройства(ОСР)согласноDSM-5/МКБ-11.

9.Опишитесимптомокомплексыпосттравматическогострессовогорасстройства(ПТСР)икомплексногоПТСР(С-PTSD).Вчемихключевоеотличие?

10.Проанализируйтефакторырискаифакторыустойчивости,влияющиенаразвитиепосттравматическихсостояний.

11.Дайтехарактеристикунормативныминенормативнымкризисамличности.Приведитепримеры.

12.Сравнитеосновныемоделипереживаниягоря(Э.Кюблер-Росс,Д.Ворден,модель«задачгоря»).Ихприменимостьвконсультативнойпрактике.

13.Опишитеформыосложненного(патологического)горя.Критериидлядифференциациинормальногоиосложненногогоря.
14.Составьтеалгоритмоценкисуицидальногорискавходеконсультативнойбеседы.Какиефакторыявляютсянаиболеепрогностичными?
15.Опишитеспецификупрофессиональныхкризисовисиндромаэмоциональноговыгорания упсихологов-консультантов.
16.Назовитецели,этапыиотличительныеособенностикризисногоконсультирования.
17.ОпишитеспецификуустановленияконтактаиосновныезадачипсихологанаэтапепервичнойоценкисостоянияпострадавшеговЧС.
18.Раскройтесодержаниеипродемонстрируйтенапримеретехникэмоциональнойпервойпомощиистабилизациисостояния(«заземление»,работасдыханием,«контейнирование»).
19.Опишитеструктуруиосновныеэтапымоделикризисноговмешательства(напримеремоделиРобертсаилиABC-модели).
20.Вчемзаключаютсяцели,процедураиограниченияпсихологическогодебрифингакакгруппового метода работы?
21.Дайтесравнительнуюхарактеристикуподходоввтерапиитравмы:когнитивно-поведенческаятерапия,сфокусированнаянатравме(TF-CBT),иметодEMDR.
22.Опишитеосновныефазыиключевыетехникитерапии,сфокусированнойнатравме(TF-CBT).
23.Раскройтебазовыйпротоколимеханизмработыметодадесенсибилизацииипереработкидвижениемглаз(EMDR).
24.Какинтеграциянарративныхподходовитехникосознанностиможетбытьиспользованавтерапиипоследствийтравмы?
25.Опишитеособенностиконсультативнойработыстакимигруппами,какжертвынасилия,ветераныбоевыхдействийибеженцы.
26.Составьтесхемуорганизациипсихологическойпомощивзонекрупнойчрезвычайнойситуации,указавключевыеэтапыизадачи.
27.Опишитефеноменвторичнойтравматизации(викарнойтравмы).Каковыеесимптомы,факторырискаимерыпрофилактикидляконсультанта?
28.Разработайтеличныйплан«заботыосебедляпсихолога,работающеговэкстремальныхусловиях.
29.Раскройтецели,функцииимоделисупервизиидляпсихологов-кризисныхконсультантов.Вчемотличиесупервизииотинтервизии?
30.Опишитевозможноесодержаниепрограммыпсихопрофилактикиилипсихологического просвещениядляспециалистовгруппыриска(спасателей,медиков).

Критерииоцениванияуровняосвоениядисциплины(ответовстудентов)

Оценка	*Критерии*
«Отлично»	Данполный,развернутыйответнапоставленныйвопрос,показанасовокупностьосознанныхзнанийподисциплине,проявляющаясявсвободномоперировании понятиями,умениивыделитьсущественныеинесущественныеегопризнаки,причинно-следственныесвязи.Знанияобобъектедемонстрируютсянафонепониманияеговсистемеданнойнаукиимеждисциплинарныхсвязей.Ответформулируетсявтерминахнауки,изложенлитературнымязыком,логичен,доказателен,демонстрируетавторскуюпозициюстудента
«Хорошо»	Данполный,развернутыйответнапоставленныйвопрос,показанасовокупностьосознанныхзнанийподисциплине,доказательнораскрытыосновныеположениятемы;ответепрослеживаетсячеткаяструктура,логическаяпоследовательность,отражающаясущностьраскрываемыхпонятий,теорий,явлений.Знанияобобъектедемонстрируютсянафонепониманияеговсистемеданнойнаукиимеж

	дисциплинарныхсвязей.Ответизложенлитературнымязыкомвтерминахнауки .Могутбытьдопущенынедочетывопределенииипонятий,исправленныестудентомсамостоятельновпроцессеответа.
«Удовлетворительно»	Даннеполныйответ,представляющийсобойразрозненныезнанияпотемевопроссассущественнымиошибкамивопределениях.Присутствуютфрагментарность,нелогичностьизложения.Студентнеосознаетсвязьданногопонятия,теории,явлениясдругимиобъектамидисциплины.Отсутствуютвыводы,конкретизацияидоказательностьизложения.Речьнеграмотна.Дополнительныеиуточняющиевопросыпреподавателянеприводяткккоррекцииответастудентанетольконапоставленныйвопрос,ноинадругиевопросыдисциплины.
«Неудовлетворительно»	Неполученыответыпобазовымвопросамдисциплины.

7. Переченьосновнойидополнительнойучебнойлитературы

7.1 Основнаялитература

1 Одинцова,М.А.Психологияэкстремальныхситуаций:учебникипрактикумдлявузов/ М.А.Одинцова,Е.В.Самаль.—Москва:ИздательствоЮрайт,2025.—303с.—(Высшееобразование).—ISBN978-5-9916-9094-2.—Текст:электронный//

2 Шарапов,А.О.Экстреннаяпсихологическаяпомощь:учебноепособиедлявузов/ А.О.Шарапов,Е.П.Пчелкина,О.В.Логинова.—2-еизд.,испр.идоп.—Москва:ИздательствоЮрайт,2025.—212с.—(Высшееобразование).—ISBN978-5-534-11584-0.—Текст:электронный//ОбразовательнаяплатформаЮрайт[сайт].—URL:https://urait.ru/bcode/495887

7.2 Дополнительнаялитература

1 Малкина-ПыхИ.Г.Экстремальныеситуации.(Справочникпрактическогопсихолога).–М.:Эксмо,2015.–960с.

2 Психологияэкстремальныхситуацийдляспасателейипожарных[Текст]/ Подобщ.ред.Ю.С.Шойгу–М.:Смысл,2007.–319с.

3 СидоровП.И.Психологиякатастроф:учеб.пособ.Длястудвузов[Текст]/ П.И.Сидоров,П.И.Мосягин,С.В.Маруняк;подредП.И.Сидорова.–М.:Аспект-Пресс,2008.–414с.

4 МарунякС.В.Психологияэкстремальныхсостоянийиситуаций:Методическиерекомендациидлястудентовзаочногоотделенияфакультетаклиническойпсихологииисоциальнойработы/С.В.Маруняк,И.М.Бойко.-Архангельск:СГМУ,2013.-80с.

7.3.Переченьресурсовинформационно-телекоммуникационнойсети«Интернет»

1.Единоеокнодоступакинформационнымресурсамhttp://window.edu.ru
2.Федеральныйцентринформационно-образовательныхресурсовhttp://fcior.edu.ru/
3.Федеральныйпортал"Российскоеобразование"http://www.edu.ru/
4.ЭлектроннаябиблиотекаElibrary.http://elibrary.ru/
5.ВебинарыиэлектронныепубликацииIntel-Обучениедлябудущего http://www.iteach.ru
6.УчебныйпорталпоиспользованиюЭОРвобразовательнойдеятельностиeor.it.ru

8.Материально-техническоеобеспечение

Учебнаяаудиториядляпроведениязанятийлекционногоисеминарскоготипа,групповыхиндивидуальныхконсультаций,текущегоконтроляипромежуточнойаттестации,оснащеннаяследующимоборудованием:стандартнаяучебнаямебель(28учебныхпосадочныхместа),сто

листулдляпреподавателя–по1шт.,кафедрадлялектора–
1шт.,досканастеннаятрехэлементная–1шт.,напольныймобильныйпроекционныйэкранDA-LITE–1шт.,мультимедиапроекторBenQ–1шт.,ноутбукLenovo–1шт.,колонкиGenius–1шт.

Помещениедлясамостоятельнойработы:ауд.507(компьютерныйкласс),оснащеннаяследующимоборудованием:компьютерныйстуденческийстол–
15шт.,компьютерныйстолдляпреподавателя–1шт.,мониторAcer–
16шт.,системныйблокKraftway–16шт.,принтерCanon–1шт.,проекторInFokus–
1шт.,интерактивнаядоскасенсорнаяSMARTBoard–
1шт.,стандартнаяучебнаямебель(40учебныхпосадочныхмест),столистулдляпреподавателя–по1шт.,кафедрадлялектора–1шт.,досканастеннаятрехэлементная–1шт.

9.Программноеобеспечение

KasperskyEndpointSecurityдлябизнесаСтандартныйAO«ЛабораторияКасперского»,лицензия1FB6–161215–133553–1–6231.

MicrosoftOpenLicense,лицензия49463448всоставе:

1.MicrosoftWindowsProfessional7Russian;

2.MicrosoftOffice2010Russian.