

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДЕНО:  
Декан Факультета  
психологии  
В.В. Мацута

Рабочая программа дисциплины

**Экстренная психологическая помощь**

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

Специализация:

**«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Клинический психолог**

Год приема

**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Т.Е. Левицкая

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

Томск – 2025

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в различных средах для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества;
- ОПК-5. Способен разрабатывать и использовать научно-обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ;
- ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической);

ИОПК-5.2. Применяет теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи (консультация, развитие, коррекция, неврачебная психотерапия, профилактика, реабилитация) в отношении отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ОВЗ;

ИОПК-9.1. Совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывает программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Знать закономерности протекания психических процессов в экстремальных и кризисных ситуациях, цели и методы экстренной психологической помощи, этические нормы и принципы работы психолога в условиях чрезвычайных ситуаций.
- Уметь диагностировать уровень психологических затруднений, возникающих у личности в кризисной и/или чрезвычайной ситуации, оценивать особенности кризисного состояния личности, определять стратегию индивидуального психологического сопровождения (психокоррекции) личности взрослых и детей, переживающих кризисную ситуацию, а также стратегию групповой работы с пострадавшими в результате чрезвычайных ситуаций.
- Владеть навыками составления плана психологической помощи, основными методами и приемами психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях; осуществлять поддерживающую, корректирующую или развивающую деятельность в процессе работы с личностью и/или группой пострадавших.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины».

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 10, экзамен.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: психология стресса; психология экстремальных ситуаций и состояний; психодиагностика; расстройства личности; психология здоровья личности и профессионала; патопсихология; психотерапия: теория и практика; психологическое консультирование; психиатрия; судебно-психологическая экспертиза; психосоматика; деятельность психолога при работе с кризисными состояниями; психологическое сопровождения специалистов экстремальных видов деятельности.

## **6. Язык реализации**

Русский.

## **7. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 26 ч.;

– практические занятия: 22 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

### **Тема 1. Введение в проблематику экстренной психологической помощи.**

История исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций за рубежом. История отечественных исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций. Предмет, объект, основные понятия психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Цель и задачи экстренной психологической помощи. История организации и особенности деятельности Центра экстренной психологической помощи в системе МЧС России.

### **Тема 2. Особенности экстремальных и кризисных ситуаций и специфика экстренной психологической помощи.**

Типологии экстремальных ситуаций (факторы, источники, степень экстремальности). Основные виды экстремальных ситуаций, их характеристики, особенности реакций и поведения людей, специфика экстренной психологической помощи.

### **Тема 3. Принципы, правила, цель и задачи экстренной психологической помощи, этические нормы специалиста психолога при работе в чрезвычайных ситуациях.**

Целевые группы оказания экстренной психологической помощи. Главные принципы оказания экстренной психологической помощи. Специфика и отличие работы психолога в экстремальных условиях. Правила первой помощи для психологов. Правовые и этические нормы работы психолога в условиях чрезвычайных ситуаций. Межведомственное взаимодействие.

### **Тема 4. Реакции и расстройства, вызванные стрессом, учет фаз стресса в экстренной психологической помощи.**

Понятия травматического стресса и психологической травмы. Феноменология и последствия психотравмы. Подострые психические нарушения и психические расстройства. Диагностические критерии острых реакций на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство (физиологические и эмоциональные признаки, диагностические критерии, психологические предикторы). Классификации фаз психических реакций.

### **Тема 5. Основные психодиагностические задачи в области экстремальных и кризисных ситуаций.**

Прикладные и научно-исследовательские задачи. Особенности психологической диагностики экстремальных и кризисных состояний. Психодиагностические методики,

используемые для оценки степени выраженности стресса, степени угрозы негативных последствий для здоровья, наличия симптомов, указывающих на вероятность расстройства.

#### **Тема 6. Особенности экстренной психологической помощи при различных реакциях на стресс.**

Приемы саморегуляции негативных психических состояний. Основные направления, методы и этапы оказания экстренной психологической помощи. Основы первой (до)психологической помощи. Методы и приемы экстренной психологической помощи окружающим при острых реакциях на стресс.

#### **Тема 7. Психологическая помощь при переживании психотравмы.**

Понятие, признаки, цели и методы психологической помощи с учетом этапов переживания (до события, во время события, после события). Методы психологической помощи: дефьюзинг, дебрифинг, методы решения проблем, терапевтическая метафора, психодинамический подход, когнитивный подход, интегративная трансперсональная психотерапия, методы самопомощи. Ограничения в применении методов. Особенности психологической помощи детям.

#### **Тема 8. Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений**

Признаки суицидального поведения. Оценка суицидального риска. Основные принципы работы по предотвращению суицида: установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана. Психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида. Личное отношение консультанта к проблеме умирания и суицида. Консультирование суицидальных клиентов. Профилактика среди подростков.

#### **Тема 9. Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания.**

Понимание жизни и смерти в экзистенциально-гуманистической парадигме. Влияние на личность опыта столкновения со смертью. Понятие и виды потери. Картина острого горя. Понятие паллиативной терапии. Задачи паллиативной психотерапии и паллиативной медицины. Основные положения и принципы паллиативного ухода. Психологические и социальные проблемы умирающих (больных на терминальных стадиях заболевания). Методы работы с детьми, пережившими горе утраты. Стратегии и методы работы с горем. Методы помощи на этапах переживания утраты.

#### **Тема 10. Методы психологической помощи при постстрессовом расстройстве.**

Ключевые моменты психологической помощи при ПТСР. Основная цель и задачи психотерапии ПТСР. Особенности построения терапевтических отношений с клиентами, имеющими ПТСР. Особенности консультирования и психотерапии участников боевых действий. Стратегии самопомощи и помощи людям с признаками ПТСР. Особенности психологической помощи детям с признаками ПТСР. Методы и техники оказания психологической помощи.

#### **Тема 11. Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов.**

Понятие вторичной травматизации. Признаки вторичной травматизации. Цель, задачи и методы профилактики вторичной травматизации. помогающих специалистов.

#### **Тема 12. Психологическая помощь в ситуации пандемии вирусной инфекции**

Цель, задачи, стратегии совладания и профилактика негативных психоэмоциональных последствий. Методы оценки субъективного качества жизни, личностных ресурсов и стратегий совладания в ситуации пандемии.

### **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости и учебной активности на занятиях, оценки результатов выполнения тестов по теоретическому и практическому аспектам дисциплины, оценки выполнения домашних

заданий, фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр, результаты учитываются в общей оценке за курс.

#### **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Экзамен в десятом семестре** проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Первая часть представляет собой тест из 5 вопросов, проверяющих ИУК-8.1 и ИУК 8.2. Ответы на вопросы первой части даются путем выбора из списка предложенных.

Вторая часть содержит один вопрос, проверяющий ИОПК-5.1. Ответ на вопрос второй части дается в развернутой форме.

Третья часть содержит 2 вопроса, проверяющих ИПК- 1.1 и оформленные в виде практических задач. Ответы на вопросы третьей части предполагают решение задач и краткую интерпретацию полученных результатов.

#### **Примерный перечень тестов первой части:**

*Выберите правильный вариант ответа*

##### **1.. Способствует переходу стресса в дистресс**

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

##### **2. Перечисленные особенности относятся к:**

- А) кризисным ситуациям,
- Б)экстремальным ситуациям,
- В)трудным ситуациям,
- Г)конфликтным ситуациям:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события»; часто можно услышать «это было еще до аварии» (болезни, переезда и т.д.);
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

##### **3. Основными целями кризисного вмешательства являются:**

- А) стабилизация состояния пострадавших,
- Б) снятие или уменьшение острых симптомов дистресса
- В) восстановление независимого функционирования

##### **4. Выберите, какая группа людей при оказании экстренной психологической помощи относится к группе риска или к группе ресурсных людей:**

- А) люди, находящиеся в состоянии шока, ступора;
- Б) люди, у которых нет родственников, которые могли бы оказывать им поддержку;
- В) родители, потерявшие детей;
- Г) люди, которые ищут своих родственников, при этом есть веские основания полагать, что они могут быть в числе погибших,
- Д) люди, потерявшие близкого и при этом страдающие серьезными заболеваниями, которые в сложившихся обстоятельствах могут вызвать приступ (сердечные и психосоматические заболевания).

Е) лица, которые способны в экстремальной ситуации оценивать и контролировать ситуацию,

Ж) лица, которые способны в экстремальной ситуации оказывать посильную поддержку пострадавшим и, таким образом, транслировать возможность и необходимость управления своим поведением в крайне сложных условиях.

**5. Экстремальные, кризисные, чрезвычайные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческих сферах психики человека. Определите, какие изменения к какой сфере относятся.**

А) наблюдаются изменения (нарушение ощущений, внимания, мышления, памяти и, как следствие, восприятия), а также нарушение процессов принятия решения, контроля, регуляции состояний.

Б) тревога; страх, крайним выражением которого является ужас; паническое состояние; необоснованная агрессия; гнев; чувство вины; тоска, подавленность, апатия. Вследствие нарушения чувства безопасности, теряется доверие к людям и, в целом, к миру.

В) нарушение сна, аппетита, снижение веса (или повышение), энергетического тонуса, наблюдается побледнение или покраснение лица, усиливается потоотделение, появляется напряжение в мышцах, тремор, дрожь, либо наоборот, вялость.

Г) дезорганизация поведения, заключающаяся либо в потере контроля, целенаправленности поведения, что выражается в бесцельной активности, либо же в пассивности (реакции замирания).

#### **Примерный перечень теоретических вопросов второй части:**

1. Понятие экстремальной ситуации. Основные классификации ЭС (по факторам, источнику, степени экстремальности).
2. Понятие кризисной ситуации. Виды и характеристики психологических кризисов (внутренние кризисы, внешние кризисы). Основные отличия экстремальной ситуации и кризисной ситуации
3. Понятие экстренной психологической помощи, цель, задачи
4. Характеристика целевых групп оказания экстренной психологической помощи
5. Принципы оказания экстренной психологической помощи
6. Правила оказания экстренной психологической помощи окружающим
7. Специфика работы психолога в экстремальных условиях
8. Правила оказания первой психологической помощи
9. Психодиагностические задачи экстремальных ситуаций и особенности психодиагностики экстремальных ситуаций, соответствующие методы и методики.
10. Расстройства, вызванные стрессом (основные понятия: травматическая ситуация, травматический стресс, психическая травма, события), феноменология
11. Психические реакции, состояния и расстройства, вызванные стрессом: подострые нарушения психики, расстройства, физиологические признаки ПТСР, эмоциональные признаки ПТСР.
12. Панические реакции. Виды паники и причины ее возникновения. Стратегии психологической помощи.
13. Классификации фаз психических реакций при переживании психотравмирующих ситуаций
14. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств
15. Переживание тяжелой утраты (симптомы нормального горя, фазы и компоненты процесса скорби, основные задачи психологической помощи людям, переживающим тяжелую утрату.
16. Страхи. Виды страхов. Классификации страхов. Психологическая коррекция страхов. Метод систематической десенсибилизации.
17. Агрессия. Маркеры агрессивного поведения. Социально приемлемые формы разрядки

агрессивности.

18. Основные методы психологической помощи в экстремальных ситуациях во время события и на отдаленных этапах переживания экстремальной ситуации.
19. Экстренная психологическая помощь при психотравме ( до события, во время события и после события): цели, задачи профилактики, этапы, методы.
20. Цель, задачи, методы психологической помощи при психотравме на отдаленных этапах.
21. Характеристики и этапы метода дебрифинга
22. Методы при оказании психологической помощи в ситуации утраты близких.
23. Самопомощь и помощь другим при переживании утраты близких.
24. Особенности психологической помощи на стадиях переживания утраты близких.
25. Особенности психологической помощи детям при утрате близких.
26. Самопомощь при признаках ПТСР
27. Помощь людям с признаками ПТСР
28. Помощь детям с признаками ПТСР
29. Особенности психологической помощи детям, пережившим физическое насилие
30. Приемы для снижения болевых ощущений.
31. Приемы и техники при нарушениях сна.
32. Приемы и техники при работе с тревогой и страхом у детей.
33. Приемы и техники саморегуляции при работе с тревогой и страхом.
34. Экстренная психологическая помощь при естественных реакциях: истерики, плача, нервной дрожи, агрессии на экстремальную ситуацию (симптомы и помощь),
35. Экстренная психологическая помощь при естественной реакции двигательного возбуждения, реакции ступора, апатии, страха на экстремальную ситуацию (симптомы и помощь) .
36. Характеристика депрессивных состояний, возникающих в ЭС и специфика психологической помощи.
37. Суицидальное поведение. Фазы формирования. Интервенция как помощь при суициде.
38. Особенности суицидального поведения детей и подростков. Профилактика и психологическая помощь.
39. Модели психологической помощи на основе психотерапевтических школ (психодинамическое, гуманистическое, экзистенциальное, когнитивно-бихевиоральное): предмет исследования и вмешательств, задачи, способы и техники, результат.
40. Особенности психологической помощи лицам с химической зависимостью, вызванной патогенным переживанием кризиса или экстремальной ситуации.
41. Психологическая помощь в паллиативной медицине: цель, задачи, основные инструменты.
42. Психодиагностика последствий психической травматизации (методы обнаружения в анамнезе испытуемого травматического события, методики определения уровня выраженности симптомов ПТСР, методики психодиагностики последствий психической травмы).

### **Примерный перечень заданий третьей части:**

#### **1. Выстройте в правильной логике алгоритм техники «Стирание» навязчивых травмирующих зрительных образов:**

1. Пациента просят представить себе травматический навязчивый образ. У пациента выясняют, на каком расстоянии находится этот образ, цветной ли он или черно-белый, плоский или трехмерный, есть ли в нем движение.

2. Если образ объемный, просим клиента превратить его в плоский, как картинка, фотография, оставив на том же месте, где находилась передняя часть

образа. Если образ был плоским, сразу переходим к следующему пункту. (Если пациенту не удастся сделать образ плоским, предлагаем ему «поместить стекло» перед образом).

3. Пациенту предлагаем представить, как будто он смывает с картинки водой все изображение, представить, как стекают все краски (или черная краска, если образ был черно-белым), оставляя белый лист. В случае динамичного образа, предлагаем просмотреть весь «фильм», смывая с экрана все изображение. (Можно «закрасить образ» или «стекло перед ним» черной краской).

4. На оставшийся белый (обычно еще с остатками изображения - нет необходимости полностью очищать его) лист предлагаем наклеить фотографию некоего нейтрального (или положительного) объекта - например, пейзажа, или запустить простой фильм (часто-знакомый мультфильм).

5. Просим пациента сделать новый образ объемным «как в реальности».

6. Снова просим пациента представить травмирующий образ. Если ему это удастся, проверяем, появились ли какие-то изменения.

## **2. Определите, какие приемы можно использовать самому в случае каких острых реакций на стресс:**

### **Вариант 1.**

- Попытайтесь сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко медленно - вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1-2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдохов-выдохов. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

### **Вариант 2.**

- не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки»; нужно дать себе время и возможность выплакаться.

- если вы чувствуете, что слёзы уже не приносят облегчения, и нужно успокаиваться, то могут помочь следующие рекомендации:

выпить стакан воды; это известное и широко используемое средство; медленно, но не глубоко, а нормально, дышать, концентрируясь.

### **Вариант 3.**

- уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному;
- умыться ледяной водой - это поможет прийти в себя;
- сделать дыхательные упражнения: вдох - задержка дыхания 1-2 секунды - медленный выдох через нос - задержка дыхания на 1-2 секунды - медленный вдох и т.д. до того момента, пока не получится успокоиться.

## **3. Определите логику этапов оказания ЭПП**

1. Непосредственное оказание экстренной психологической помощи пострадавшим
2. Установление контакта с представителями других ведомств. Выявление людей, которым необходима психологическая помощь (группы риска) и установление контакта с ними.
3. Подготовительный этап
4. Завершение работы.
5. Восстановительный этап.



## 6. Анализ процесса и результатов деятельности. Составление отчета

### 4. Сформулируйте рекомендации, которым должен следовать человек, переживший травматическое событие.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даются правильные ответы и исчерпывающие ответы;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, соотносится с существующими теориями, научными школами, направлениями по изучаемому вопросу;
- логично и доказательно раскрывает решение практической задачи, предложенной в домашнем задании или билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию;
- выполнены правильно 90% - 100% тестовых заданий.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью;
- содержание билета раскрывается, но имеются неточности при ответе на тестовые задания и теоретический вопрос;
- имеющиеся в ответе несущественные фактические ошибки, студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
- недостаточно раскрыто решение практической задачи;
- недостаточно логично изложен теоретический вопрос;
- студент не может назвать авторов той или иной теории по вопросу билета;
- ответ прозвучал недостаточно уверенно;
- студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.
- выполнены правильно от 70-89%

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

- содержание билета раскрыто слабо, не выполнено 50% тестовых заданий верно;
- знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
- программный материал в основном излагается, но допущены фактические ошибки;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- студент не может привести пример для иллюстрации теоретического положения;
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
- у студента отсутствуют представления о межпредметных связях.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части теоретических и практических аспектов экстренной психологической помощи;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;

-на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена, тестовых и практических заданий студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

В текущем контроле оцениваются результаты двух контрольных точек и выполнения самостоятельной работы по 10 бальной шкале: 10-9 баллов – отлично, 7-8 баллов – хорошо, 5-6 баллов – удовлетворительно.

Общая оценка промежуточной аттестации = оценка за экзамен  $\times 0,5$ , + оценка за контрольную точку  $\times 0,15$  + оценка за активность на семинарских занятиях  $\times 0,15$  + оценка за самостоятельную работу  $\times 0,2$ .

#### 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Lms» - <https://lms.tsu.ru/course/view?id=5194>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в курсе дисциплины в электронном университете «Lms» .

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

#### Темы семинарских занятий

1. Тема №1 Место экстренной психологической помощи в проблематике психотравматологии.
2. Тема №2 Особенности поведения человека в стрессовых ситуациях. Психические расстройства в критических ситуациях. Психологические аспекты аффективных расстройств.
3. Тема № 3 Психодиагностика острых стрессовых и посттравматических расстройств. Психодиагностика последствий психической травматизации.
4. Тема № 4 Задачи и особенности психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях. Психологические и психофармакологические методы повышения стрессоустойчивости. Психологические ресурсы преодоления кризисных ситуаций.
5. Тема № 5 Принципы и задачи психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.
6. Тема № 6 Экстренная психологическая помощь: цель, специфика, характер интервенции, Телефон доверия.
7. Тема №7 Особенности экстренной психологической помощи при различных реакциях на стресс
8. Тема № 9 Психология агрессии и терроризма. Технологии психологической помощи в ситуации насилия
9. Тема № 10 Психология горя и утраты. Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания
10. Тема №11 Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений
11. Тема №12 Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.
12. Тема №13 Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины и методическими разработками по данному курсу, размещенными в электронной системе LMS. Освоение дисциплины предполагает систематическое и последовательное накопление знаний в процессе аудиторных занятий (лекций и семинарских занятий) и самостоятельной работы студентов. Несмотря на наличие презентационного материала по каждой теме, обучающимся рекомендуется составлять основные тезисы лекционных занятий, проработанных материалов учебников, пособий и дополнительных учебных материалов, предлагаемых в LMS в каждой теме дисциплины.

Семинарские занятия организованы в соответствии с логикой и последовательностью освоения тем дисциплины.

*Самостоятельная работа студентов организована с помощью системы «Lms».* В каждой теме занятий представлен раздел «Задания и материалы для самостоятельной работы студентов». В данном разделе указываются страницы учебников и методических пособий, дополнительные материалы, ссылки на статьи, которые студенты должны проработать самостоятельно; контрольные вопросы и задания, на которые студенты должны дать письменные ответы. Письменные ответы по самостоятельной работе студенты еженедельно прикрепляют к разделу «Домашняя работа» в каждой теме в системе «Lms» к соответствующему занятию. Результаты выполнения проверяются и оцениваются преподавателем, доводятся до сведения студентов.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

а) Основная литература, имеющаяся в НБ ТГУ:

1. Заварзина О. В. Психология экстремальных ситуаций : учебник : [для студентов среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 "Пожарная безопасность"] / О. В. Заварзина. - Москва : Курс [и др.], 2017. - 172, [1] с.
2. Психология экстремальных ситуаций : учебник для вузов / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. - 271 с.: ил., табл. - ( Учебник для вузов )
3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник : [для студентов по направлению "Психология"] / Хрусталёва Н. С., Антонова Д. В., Беглер А. М. [и др.] ; под ред. Н. С. Хрусталёвой ; Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. - VIII, 747 с.:
4. Шарапов А. О. Экстренная психологическая помощь : Учебное пособие для вузов / Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В.. - Москва : Юрайт, 2022. - 212 с - ( Высшее образование ) . URL: <https://urait.ru/bcode/495887>. URL: <https://urait.ru/book/cover/B0E5A558-3B31-4337-8C38-F8D4651F51B0>

б) Дополнительная литература:

1. Агадзе Н.В. Психосоциальное благополучие и психическое здоровье в чрезвычайных и кризисных ситуациях. - \ Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие под ред. Чакиева А.М.. –Бишкек. -2013. – С. 114-133.
2. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: коллективная монография / под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2014. – 212 с.
3. Молчанова Е. С., Нелюбова Т.А. Типы реагирования на острый стресс. \ Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие под ред. Чакиева А.М. – Бишкек. – 2013. – С. 27-33.
4. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие под ред. Чакиева А.М.. –Бишкек. – 2013. – 366 с.
5. Психология экстремальных ситуаций : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. Н. Гуренкова, И. Н. Елисеева, Т. Ю. Кузнецова и др.] ; под общ. ред. Ю. С. Шойгу ; М-во Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Центр экстренной психологической помощи. - Москва : Смысл, 2009. - 319 с.: ил., табл.
6. Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь. - Изд. 2-е, стер.. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 452, [1] с. - ( Психологический факультет )
7. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.

8. Леонтьев Д.А. Личность в непредсказуемом мире // Методология и история психологии, Т. 5, Вып. 3, 2010. – С. 131.
9. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: учеб. пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007.
10. Исаева Е.Р. Копинг – поведение и психологическая защита личности в условиях болезни. - СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009.
11. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009.
12. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. – М. – 2008.- 256 с.
13. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. - М: Смысл, 2009.
14. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. – 2-е изд. – М.: Психологическая Ассоциация, 2008.
15. Молчанова Е. С., Нелюбова Т.А. Индивидуальные факторы, влияющие на тяжесть переживания травмы. – 2010. С. 18-27.
16. Никольская И.М. Психологическая защита и копинг-поведение в экстремальных и чрезвычайных ситуациях . \ Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие под ред. Чакиева А.М.. –Бишкек. - 2013. – С. 33-40.
17. Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В., Варфоломеева Е.И., Соколова А.А., Курилова Е.В., Кармилова М.Е. Особенности оказания экстренной психологической помощи при переживании утраты в чрезвычайных ситуациях // Национальный психологический журнал, 2021, том 41, № 1, с. 115-126 DOI
18. Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Курилова Е.В. Организация и оказание экстренной психологической помощи детям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях (на примере работы специалистов психологической службы МЧС России в школе №127 г. Пермь)// Национальный психологический журнал, 2019, том 34, № 2, с. 55-63 DOI
19. Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи при различных чрезвычайных ситуациях на территории российской федерации // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии, 2021, том 10, № 1, с. 74-83 DOI

в) ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека ТГУ: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
2. Мир психологии. Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>
3. Psychology.ru: Психология на русском языке. Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>
4. Флогистон. Режим доступа: <http://flogiston.ru/>
5. Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/>
6. Вопросы психологии. Режим доступа: [http://www.voppsy.ru/journals\\_all/rubr/rubrics.htm](http://www.voppsy.ru/journals_all/rubr/rubrics.htm)
7. Психологическая наука и образование. <http://www.psyedu.ru/>
8. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>
9. Российская национальная библиотека. Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>
10. Научная библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова. Режим доступа: <http://nbgmu.ru/>
11. Журнал «Вопросы психологии экстремальных ситуаций»  
<http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:85621/Source:default>
12. Журнал «Психология для жизни» <https://msph.ru/zhurnal-psikhologiya-dlya-zhizni>

13. International journal of stress management <http://www.apa.org/pubs/journals/str/>
14. The American Institute of Stress <http://www.stress.org/>
15. Stress Education Center [www.dstress.com](http://www.dstress.com)

Используются: тематически ориентированная работа с электронными ресурсами; выполнение тестовых заданий; поиск и перевод иностранных статей по темам курса, компьютерная видео-презентация тем дисциплины.

### **13. Перечень информационных технологий**

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
  - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
  - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
  - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
  - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
  - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
  - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
  - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
  - ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешенном формате («Актру»).

**15. Информация о разработчиках:** Бохан Татьяна Геннадьевна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования ФП НИ ТГУ.