

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Экстренная психологическая помощь

---

Уровень высшего образования  
Магистратура

---

Направление подготовки / специальность  
37.04.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы  
Психодиагностика и психологическое консультирование в кризисных ситуациях

---

Форма обучения  
очная, очно-заочная

---

г. Арзамас

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 Экстренная психологическая помощь относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3.1: Способен осуществлять психологическую поддержку, консультирование и терапевтическое сопровождение лиц, нуждающихся в психологической помощи.	ИПК-3.1.1: Знает принципы, этапы консультационного процесса, техники оказания психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи. ИПК-3.1.2: Умеет выстраивать терапевтические отношения и проводить консультативный процесс. ИПК-3.1.3: Владеет техниками и приемами психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.	ИПК-3.1.1: Знать принципы, этапы консультационного процесса, техники оказания психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.  ИПК-3.1.2: Уметь выстраивать терапевтические отношения и проводить консультативный процесс.  ИПК-3.1.3: Владеть техниками и приемами психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.	Реферат Проблемные ситуации Опрос	Зачёт: Контрольные вопросы Тест
ПК-5.2: Способен разрабатывать программы развития личностных качеств человека, направленные на расширение его возможности самостоятельно	ИПК-5.2.1: Знает теоретические основы и методы развития личностных качеств человека, его психологических возможностей самостоятельно справляться с проблемами.	ИПК-5.2.1: Знать теоретические основы и методы развития личностных качеств человека, его психологических возможностей самостоятельно справляться с проблемами.	Реферат Проблемные ситуации Опрос	Зачёт: Контрольные вопросы Тест



		о		о		о		о		о
Тема 1. Общие вопросы психологической помощи и консультирования	7	7	2	2	2	2	4	4	3	3
Тема 2. Психология экстремальных ситуаций	7	7	2	2	2	2	4	4	3	3
Тема 3. Виды экстренной психологической помощи	7	7	2	2	2	2	4	4	3	3
Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика	7	7	2	2	2	2	4	4	3	3
Тема 5. Психотерапия посттравматического стрессового расстройства	5	5	1	1	1	1	2	2	3	3
Тема 6. Консультирование жертв насилия	5	5	1	1	1	1	2	2	3	3
Тема 7. Групповая кризисная психотерапия	5	5	1	1	1	1	2	2	3	3
Тема 8. Консультирование клиента, пережившего утрату	5	5	1	1	1	1	2	2	3	3
Тема 9. Работа с вторичной травмой	5	5	1	1	1	1	2	2	3	3
Тема 10. Методы диагностики ПТСР	6	6	1	1	1	1	2	2	4	4
Тема 11. Тренинговые технологии работы с ПТСР	6	6	1	1	1	1	2	2	4	4
Тема 12. Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов	6	6	1	1	1	1	2	2	4	4
Аттестация	0	0								
КСР	1	1					1	1		
Итого	72	72	16	16	16	16	33	33	39	39

### Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы экстренной психологической помощи.

Тема 1. Общие вопросы психологической помощи и консультирования

Содержание и специфика психологической помощи на современном этапе развития. Цели и задачи оказания психологической помощи. Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической помощи.

Тема 2. Психология экстремальных ситуаций

Понятие кризисной (экстремальной) ситуации. Типы и классификация экстремальных ситуаций. Сферы приложения экстренной психологической помощи, основные проблемы. Психогении в экстремальных ситуациях. Психология терроризма. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях. Психологический дебрифинг.

Тема 3. Виды экстренной психологической помощи

Психопрофилактика. Психологическое просвещение. Психодиагностика. Психологическое консультирование. Психотерапия. Психиатрия. Психокоррекция.

Раздел 2. Теории и практики кризисной психологической помощи и консультирования.

Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика

Теоретические модели ПТСР. Индивидуальная уязвимость и психологические последствия травмы. Условия, влияющие на развитие ПТСР. Диссоциация и ПТСР.

Тема 5. Психотерапия посттравматического стрессового расстройства.

Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе. Психопрофилактика травматизации помогающих специалистов.

Тема 6. Консультирование жертв насилия

Консультирование жертв насилия. Суициды: общие понятия, виды суицидального поведения. Факторы и индикаторы (ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные и эмоциональные) суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов. Классификация жертв насилия. Эмоциональные реакции жертвы. Этапы терапии виктимности.

Тема 7. Групповая кризисная психотерапия

Показания групповой кризисной терапии. Условия групповой кризисной терапии. Групповая терапия. Групповая терапия с детьми.

Тема 8. Консультирование клиента, пережившего утрату

Общая характеристика и возрастные особенности переживания детьми горя. Консультирование детей, переживших горе.

Тема 9. Работа с вторичной травмой.

Синдром выгорания и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Супервизия. Техники работы с вторичной травмой.

Раздел 3. Методы и технологии оказания экстренной психологической помощи.

Тема 10. Методы диагностики ПТСР

Группы симптомов ПТСР. Диагностические критерии. СКИД (SCID — Structured Clinical Interview for DSM ) и клиническая диагностическая шкала (CAPS — Clinical-administered PTSD Scale ). Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R ); Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций; опросник Бека для оценки депрессии; опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса); шкала ПТСР из MMPI ; шкала оценки тяжести боевого опыта Т. Кина.

Тема 11. Тренинговые технологии работы с ПТСР

Правила и принципы работы тренинговых групп. Виды тренингов в работу с ПТСР. Возможности арттерапии в работе с ПТСР

Тема 12. Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов.

Понятие вторичной травматизации. Профилактика вторичной травматизации. Оценка вторичной травматизации. Работа с вторичной травмой.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

«Экстренная психологическая помощь», <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9726>.

Иные учебно-методические материалы:

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу, адреса доступа к документам:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

## 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

1. Трудности и ошибки при оказании экстренной психологической помощи.
2. Трудности и ошибки при оказании экстренной психологической помощи подросткам.
3. Трудности и ошибки при оказании экстренной психологической помощи детям.
4. Этический кодекс «кризисного» практического психолога.
5. Процесс принятия этического решения в ситуации экстренной психологической помощи.
6. Феномены повседневной экстремальности (на материале судей общей юрисдикции).
7. Формирование мотивации запроса на психологическую помощь у водителей после автомобильных аварий
8. Специфика техник кризисной психологической помощи в бракоразводном процессе
9. Нарративное конструирование самоидентичности у людей, подвергшихся насилию
10. Особенности трансформация идентичности личности после развода.

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5.2:

1. Особенности техник и стратегий кризисной психологической помощи.
2. Специфика психологической работы с механизмами защиты «Эго» у уцелевшего.
3. Специфика первичного контакта с пострадавшими в терактах и родственниками погибших
4. Кризисная психологическая помощь.
5. Методы оказания психологической помощи при ПТСР.
6. Особенности экстренной психологической помощи.
7. Исследование проявлений оптимизма в кризисной ситуации человека.
8. Психологические характеристики посттравматического роста личности после утраты
9. Экстремальность как ситуация жизненного испытания личности.
10. Феномен посттравматического роста.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично». Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо». Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Проблемные ситуации) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:**

Задача 1. Охарактеризуйте комплекс мер по психологической реабилитации сотрудницы исправительной колонии для несовершеннолетних, получившей психическую травму в результате нападения на неё воспитанника колонии.

*Какие психологические проблемы у данной сотрудницы вы можете обнаружить по результатам диагностики?*

Задача 2. Вы устроились работать психологом в крупную коммерческую фирму.

*Расскажите, как вы организуете диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях? Какие проблемы у сотрудников вы можете обнаружить по результатам диагностики?*

*Охарактеризуйте программу коррекционных мероприятий.*

Задача 3. Вы устроились работать психологом в образовательное учреждение.

*Расскажите, как вы организуете диагностику проблем сотрудников, нуждающихся в коррекционных воздействиях? Какие личностные проблемы сотрудников могут быть обнаружены в ходе диагностики? Охарактеризуйте методы коррекционных мероприятий.*

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Проблемные ситуации) для оценки сформированности компетенции ПК-5.2:**

Задача 4. Вы высказываете критические замечания в адрес своей подчиненной, она реагирует очень эмоционально. Вам приходится каждый раз свертывать беседу и не доводить ее до конца, вот и сейчас, после ваших замечаний она расплакалась.

*Как эффективно построить взаимодействие в данной ситуации?*

Задача 5. В фирму, где вы работаете психологом, устроился начальником службы безопасности бывший военнослужащий, проходивший службу по контракту в «горячих точках» и получивший ранение. Коллеги высказывают опасение по поводу ношения оружия данным сотрудником, считают его эмоционально нестабильным.

*Опишите алгоритм ваших действий по решению данной проблемной ситуации.*

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Проблемные ситуации)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	<p>обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение оперативно ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных, даже неожиданных ситуациях, адекватно используя методы и технологии профессиональной деятельности; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности участников ситуации при выборе адекватных способов ее решения; способность выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам.</p>
хорошо	<p>обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных ситуациях, используя методы и технологии профессиональной деятельности с мелкими недочетами; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, допуская неточности при выборе способов решения; умение выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам, допуская неточности при выборе способов решения; мог ошибиться в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия</p>
удовлетворительно	<p>обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал серьезные ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач в различных ситуациях, использовании методов и технологий профессиональной деятельности; допускал ошибки, учитывая возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся при выборе способов решения ситуации; допускал ошибки в выявлении специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам; допускал ошибки в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.</p>
неудовлетворительно	<p>учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки в выборе и аргументации выбранных способов решения</p>

Оценка	Критерии оценивания
	<p>ситуации; не может ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал грубые ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач использовании методов и технологий профессиональной деятельности; не умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам.</p>

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

1. Дайте определение экстремальной (кризисной, чрезвычайной ситуации). Каковы особенности экстремальной ситуации?
2. Охарактеризуйте этапы, которые проходят в своих психологических состояниях люди, оказавшиеся в экстремальных ситуациях.
3. Назовите последствия травматического стресса для личности.
4. Охарактеризуйте «главное содержание» психологической травмы.
5. В каких сферах жизни возникают проблемы у людей, перенесших психологическую травму?
6. Как называется психологическое состояние, которое возникает у человека при попадании в экстремальную ситуацию? Перечислите симптомы данного психологического состояния.
7. Дайте определения чрезвычайной, экстремальной и кризисной
8. ситуаций. Какие бывают чрезвычайные ситуации?
9. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
10. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.
11. Что является предметом изучения психологии экстремальных ситуаций?
12. Понятие «стресс». Субсиндромы стресса. Виды стресса.

### 5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПК-5.2:

1. Целесообразно ли разделение стресса на эмоциональный (психический) и физиологический (системный)?
2. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость». Влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости?
3. Механизмы психологической защиты. Способы совладания (копингстратегии).
4. Что такое острое стрессовое расстройство?
5. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?
6. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
7. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
8. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
9. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
10. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
11. В какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь?
12. Дайте определение экстренной психологической помощи.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	<p>обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение оперативно ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных, даже неожиданных ситуациях, адекватно используя методы и технологии профессиональной деятельности; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности участников ситуации при выборе адекватных способов ее решения; способность выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам.</p>
хорошо	<p>обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных ситуациях, используя методы и технологии профессиональной деятельности с мелкими недочетами; умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, допуская неточности при выборе способов решения; умение выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам, допуская неточности при выборе способов решения; мог ошибиться в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.</p>
удовлетворительно	<p>обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал серьезные ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач в различных ситуациях, использовании методов и технологий профессиональной деятельности; допускал ошибки, учитывая возрастные, типологические и индивидуальные особенности обучающихся при выборе способов решения ситуации; допускал ошибки в выявлении специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам; допускал ошибки в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.</p>
неудовлетворительно	<p>учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки в выборе и аргументации выбранных способов решения</p>

Оценка	Критерии оценивания
	ситуации; не может ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал грубые ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач использовании методов и технологий профессиональной деятельности; не умеет выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам.

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не	неудовлетворит	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

зачтено	ельно	
---------	-------	--

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1**

Основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.

Психогении в экстремальных ситуациях. Феноменология, классификация, динамика.

Цель и задачи экстренной психологической помощи.

Охарактеризуйте группы лиц, которым необходима экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях.

основные психосоматические симптомы, которые могут проявляться у человека в экстремальной ситуации.

Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.

Признаки апатии. Экстренная психологическая помощь при апатии.

Основные признаки ступора. Экстренная психологическая помощь при ступоре.

Основы психологической помощи при проявлении агрессии. Признаки агрессии.

Основные признаки проявления страха и основы экстренной психологической помощи при страхе. Эффекты группового страха.

Основы психологической помощи при сильной тревоге.

Основы психологической помощи при чувстве вины и стыда.

Основы экстренной психологической помощи ребенку в ситуациях, связанных с угрозой для жизни.

Основы самопомощи при острых реакциях на стресс.

Основы самопомощи при тревоге.

Принципы самопомощи при апатичном состоянии.

Основы самопомощи при двигательном возбуждении.

Принципы самопомощи при гневе, злости, агрессии.

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-5.2**

Этические принципы работы психолога в чрезвычайной ситуации.

Своеобразие условий оказания экстренной психологической помощи.

Основные задачи, решаемые психологами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе работы.

Главные принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций.

Направления проведения психотерапии и психопрофилактики лицам, оказавшимся в экстремальной ситуации.

Психотерапевтическая помощь в виде экстренной «информационной терапии». Каковы цели информационной терапии?

Рекомендации психологам по оказанию экстренной психологической помощи по Б.Гаш и Ф. Ласогга.

Симптомы бреда и галлюцинаций. Экстренная психологическая помощь при бреде и галлюцинациях.

Основные признаки двигательного возбуждения. Экстренная психологическая помощь при двигательном возбуждении.

Признаки истерики. Основы экстренной психологической помощи при истерическом припадке.

Признаки нервной дрожи и основы экстренной психологической помощи при данном состоянии.

Основы экстренной психологической помощи взрослому человеку в ситуациях, связанных с угрозой для жизни

Принципы самопомощи при страхе.

Основы самопомощи при истерическом припадке.

Основы самопомощи при чувстве вины или стыда.

Основы самопомощи при нервной дрожи.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:

- А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
- Б) физиологические, психофизиологические, психологические
- В) активационные, тонические, тензионные, временные

2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:

- А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям
- Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности
- В) психогенез психических расстройств

3. К первичным функциям страха относится:

- А) мотивация когнитивных и поведенческих актов
- Б) активация коры головного мозга
- В) мобилизация ресурсов организма

4. В механизме развития паники паническому поведению предшествует:

- А) воссоздание образа опасности
- Б) осознание опасности
- В) активизация защитной системы
- Г) возникновение интрапсихического конфликта

5. Эустресс объединяет стадии:

- А) первичного шока и тревоги
- Б) резистентности и истощения
- В) тревоги и резистентности

6. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

7. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:

- А) ощущение враждебности со стороны окружающих
- Б) сексуальные проблемы
- В) повышенная способность к концентрации
- Г) асоциальное (делинквентное) поведение

8. Фазе отрицания ответной реакции на психотравмирующее событие предшествует фаза:

- А) первичной эмоциональной реакции
- Б) переработки

В) эскейпа

Г) чередования отрицания и вторжения

#### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-5.2**

9. К поведенческим эффектам психотравмирующих последствий стрессовых событий относится:

А) чрезмерно острая реакция на критику

Б) неудовлетворенность работой, плохие отношения с коллегами

В) злоупотребление алкоголем, потеря аппетита и суетливость

10. Вторым периодом поведенческих расстройств в экстремальной ситуации является:

А) фаза фрустрации

Б) фаза эмоциональной оглушенности

В) фаза эйфории

11. Одним из психопатологических изменений после катастрофы является (несколько правильных ответов):

А) галлюцинации

Б) бред

В) повышение социальной активности

12. Для низкоуспешных спасателей с малым стажем работы характерны:

А) повышенная тревожность, мнительность, неуверенность в себе, склонность к дистимии и циклотимии

Б) чувство затруднения в принятии решений, осторожность, боязливость, легкая дезорганизация в критических ситуациях

В) стремление в трудностях и неудачах обвинять окружающих, сохраняя при этом высокую, не всегда адекватную самооценку

13. Для типа спасателей с высокой степенью профессиональной успешности характерно:

А) равная степень выраженности информационного и мотивационного компонентов

Б) преобладание процессов возбуждения над торможением

В) максимальная скорость вероятностного прогнозирования

Г) средняя функциональная лабильность

14. Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются (несколько правильных ответов):

А) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение

Б) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность

В) отчаяние или чувство безнадежности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия

15. К фактору риска возникновения ПТСР у детей и подростков относят:

А) интровертированность

Б) травмы головы у родителей

В) мужской пол

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	менее 40% правильных ответов
не зачтено	менее 40% правильных ответов

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Шарапов А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 212 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11584-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847242&idb=0>.

2. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841619&idb=0>.

3. Котлярова М.Н. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие / Котлярова М.Н. - Москва : РязГМУ, 2021. - 168 с., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=809238&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Ершова Д. А. Экстренная психологическая помощь : курс лекций. направление подготовки 37.04.01 психология. магистерская программа «психология экстремальных и чрезвычайных ситуаций». магистратура / Ершова Д. А., Есаян М. Л., Макадей Л. И. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 161 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731540&idb=0>.

2. Мириуца Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: в 2 ч. Ч. II : Учебное пособие. Ч. 2. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: в 2 ч. Ч. II / Мириуца Е. В. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021. - 98 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ТГУ им. Г.Р.Державина - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-00078-398-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=757859&idb=0>.

3. Хрусталева Нелли Сергеевна. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : Учебник / Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2022. - 748 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-288-06224-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=836631&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

- Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
- Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа e-Library.ru: национальная информационно-аналитическая система

адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

- ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- программное обеспечение LibreOffice;
- программное обеспечение «КонсультантПлюс»;
- программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

- Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>
- Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
- Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/ebs>
  
- Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>
- Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)
- Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: <http://lib.arz.unn.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Патрикеева Элла Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Бобылев Евгений Леонидович, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 27.11.2024 г., протокол № №9.