



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание и структура дисциплины
  - 5.1. Содержание дисциплины
  - 5.2. Структура дисциплины
  - 5.3. Занятия семинарского типа
  - 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)
  - 5.5. Самостоятельная работа
6. Образовательные технологии
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 8.1. Основная литература
  - 8.2. Дополнительная литература
  - 8.3. Программное обеспечение
  - 8.4. Профессиональные базы данных
  - 8.5. Информационные справочные системы
  - 8.6. Интернет-ресурсы
  - 8.7. Методические указания по освоению дисциплины
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Основы оказания экстренной психологической помощи» являются: формирование у студентов компетенций в сфере экстремальной и кризисной психологии и готовности к оказанию экстренной психологической помощи.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.6) ОПОП и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Общая психология	Основы психотерапии в работе психолога
Тренинг навыков консультирования	
Консультативная психология	

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.1. Применяет основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций	<b>Знает</b> основные формы экстренной психологической помощи
		<b>Умеет</b> применять основные формы экстренной психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения
		<b>Владеет</b> навыками применения основных форм экстренной психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения
ПК-1. Способен осуществлять групповое и индивидуальное консультирование клиентов	ПК-1.1. Проводит экспертизу ситуационных проблем клиентов	<b>Знает</b> типологии проблем граждан, возникающих в чрезвычайных и кризисных ситуациях
		<b>Умеет</b> оказывать экстренную психологическую помощь
		<b>Владеет</b> навыками оказания экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры
		Б

<b>Контактная работа (всего)</b>	66	66
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	22	22
из них		
– лекции	22	22
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	42	42
из них		
– семинары (С)	22	22
– практические занятия (ПР)	22	22
– лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	42	42
в том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Реферат		
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	42	42
Подготовка к аттестации		
<b>Общий объем, час</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры
		В
<b>Контактная работа (всего)</b>	44	44
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	20	20
из них		
– лекции	20	20
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	24	24
из них		
– семинары (С)	10	10
– практические занятия (ПР)	14	14
– лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	64	64
в том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Реферат		
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и	64	64

практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		
Подготовка к аттестации		
Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1.	Основы экстренной психологической помощи	Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Факторы, необычности условий оказания экстренной психологической помощи. Модель экстренной психологической помощи. Цели кризисного вмешательства в ЧС. Принципы и контингент оказания специализированной помощи при ЧС. Места деятельности специалистов. Сферы воздействия (мишень воздействия), проблемы, с которыми работают психологи, оказывающие ЭПП. Время, прошедшее с момента события, длительность и частота контакта психолога с клиентом. Методы, используемые специалистом. Этапы оказания экстренной психологической помощи.
2.	Классификация чрезвычайных ситуаций	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Чрезвычайные ситуации по масштабу. Стадии развития чрезвычайной ситуации. Основные причины чрезвычайных ситуаций. Основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы.
3	Принципы, факторы, фазы развития психологических реакций	Принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций. Травмирующие факторы экстремальной ситуации. Синдром «выученной беспомощности». Отличия работы психолога в экстремальной и обычной ситуации. Информационная терапия. Классификации фаз развития психологических реакций в экстремальных ситуациях (Решетников М.М., Александровский Ю. и др.) Правила оказания психологической помощи сотрудникам спасательных служб.
4.	Психологическая помощь при острой реакции на стресс	Понятие, причины и факторы острой реакции на стресс. Симптомы острой реакции на стресс. Основные правила оказания помощи при остром стрессе. Характеристика реакций на острый стресс: бред, галлюцинации, истерика, двигательное возбуждение,

		агрессия, ступор, страх, апатия, нервная дрожь, плач. Первая психологическая помощь при разных реакциях на острый стресс.
5.	Психологическая травма и методы работы с ней	Понятие психологической травмы. Виды психотравмирующих ситуаций. Классификации психологических травм. Крушение базовых иллюзий. Стадии травм психики. Симптомы психотравмы. Дебрифинг как метод неотложной психологической помощи. Характеристика фаз и технология проведения дебрифинга. Метод визуально-кинестетической диссоциации «Кинотеатр». Метод «стирания» травматических зрительных образов.
6.	Посттравматическое стрессовое расстройство	Понятие и сущность ПТСР. Стадии развития стресса. Сравнительная характеристика стресса и посттравматического стрессового расстройства. Психотравмирующие факторы и механизмы развития ПТСР. Модели ПТСР. Психологическая диагностика ПТСР. Клинико-психологические методы диагностики ПТСР. Методы обнаружения травматического события в анамнезе. Методики определения уровня выраженности симптоматики ПТСР
7.	Психологическая помощь переживающим горе	Горе как переживание потери, утраты. Классификации потерь и утрат. Стадии горя в модели Кюблера-Росса. Этапы горевания по Э. Пренд. Задачи горя в концепции Дж.Вильяма Вордена. Навыки психолога, сопровождающего горе. Вербальная работа с горем: некорректные и корректные высказывания. Техники работы с горем. Письмо гнева (вины). Пустой стул. Техника разрядки гнева. Техника разрешения горевать. Техника ритуалов.
8.	Психологическая помощь жертвам насилия и при суициде.	Виды насилия: физическое насилие, домашнее насилие, психологическое насилие, экономическое насилие, сексуальное насилие, буллинг, троллинг. Понятие жертва насилия. Психологическая помощь жертвам насилия. Особенности оказания помощи детям, пострадавшим от насилия.
9	Особенности оказания экстренной психологической помощи в рамках телефонного консультирования	Специфика деятельности службы оказания экстренной психологической помощи по телефону. Функциональные особенности телефонного консультанта. Правила ведения беседы. Отбор и подготовка телефонных консультантов.

## 5.2. Структура дисциплины

ОФО

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	СР

1.	Основы экстренной психологической помощи	10	2	2	2	-	4
2.	Классификация чрезвычайных ситуаций	10	2	2	2	-	4
3.	Принципы, факторы, фазы развития психологических реакций	10	2	2	2	-	4
4.	Психологическая помощь при острой реакции на стресс	15	4	4	2	-	5
5.	Психологическая травма и методы работы с ней	11	2	2	2	-	5
6.	Посттравматическое стрессовое расстройство	11	2	2	2	-	5
7.	Психологическая помощь переживающим горе	13	2	2	4	-	5
8.	Психологическая помощь жертвам насилия и при суициде.	17	4	4	4	-	5
9.	Особенности оказания экстренной психологической помощи в рамках телефонного консультирования	11	2	2	2	-	5
	Общий объем	108	22	22	22	-	42

#### ОЗФО

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		Всего	ЛК	С	ПП	ЛР	СР
1.	Основы экстренной психологической помощи	14	2	2	2	-	8
2.	Классификация чрезвычайных ситуаций	12	2	2	-	-	8
3.	Принципы, факторы, фазы развития психологических реакций	12	2	-	2	-	8
4.	Психологическая помощь при острой реакции на стресс	14	4	2	2	-	6
5.	Психологическая травма и методы работы с ней	12	2	2	-	-	8
6.	Посттравматическое стрессовое расстройство	12	2	-	2	-	8
7.	Психологическая помощь переживающим горе	12	2	2	2	-	6
8.	Психологическая помощь жертвам насилия и при суициде.	12	2	-	2	-	8
9.	Особенности оказания экстренной психологической помощи в рамках телефонного консультирования	8	2	-	2	-	4

	Общий объем	108	20	10	14	-	64
--	-------------	-----	----	----	----	---	----

### 5.3. Занятия семинарского типа ОФО

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1.	С/ПР	Основы экстренной психологической помощи	2/2
2.	2.	С/ПР	Классификация чрезвычайных ситуаций	2/2
3.	3.	С/ПР	Принципы, факторы, фазы развития психологических реакций	2/2
4.	4.	С/ПР	Психологическая помощь при острой реакции на стресс	4/2
5.	5.	С/ПР	Психологическая травма и методы работы с ней	2/2
6.	6.	С/ПР	Посттравматическое стрессовое расстройство	2/2
7.	7.	С/ПР	Психологическая помощь переживающим горе	2/4
8.	8.	С/ПР	Психологическая помощь жертвам насилия и при суициде.	4/4
9.	9.	С/ПР	Особенности оказания экстренной психологической помощи в рамках телефонного консультирования	2/2
			Общий объем	22/22

### ОЗФО

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1.	С/ПР	Основы экстренной психологической помощи	2/2
2.	2.	С/ПР	Классификация чрезвычайных ситуаций	2/-
3.	3.	С/ПР	Принципы, факторы, фазы развития психологических реакций	-/2
4.	4.	С/ПР	Психологическая помощь при острой реакции на стресс	2/2
5.	5.	С/ПР	Психологическая травма и методы работы с ней	2/-
6.	6.	С/ПР	Посттравматическое стрессовое расстройство	-/2
7.	7.	С/ПР	Психологическая помощь переживающим горе	2/2
8.	8.	С/ПР	Психологическая помощь жертвам насилия и при суициде.	-/2
9.	9.	С/ПР	Особенности оказания экстренной	-/2



			психологической помощи в рамках телефонного консультирования	
			Общий объем	10/14

**5.4. Курсовой проект** (курсовая работа, реферат, контрольная работа)  
*Не предусмотрен*

**5.5. Самостоятельная работа**

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
1-8	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка компьютерной презентации Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	42	64
1-8	Подготовка к аттестации	-	-

**6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- сбор, хранение, систематизация и представление учебной и научной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных ресурсов и баз данных;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

**Интерактивные и активные образовательные технологии**

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
4	ПР	Тренинг	4	2
6.	ПР	Тренинг	4	2

**Практическая подготовка обучающихся**

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР)	Виды работ	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
-	-	-		

**7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## Типовые задания для текущего контроля успеваемости

### Типовые контрольные вопросы для устного опроса

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Факторы, необычности условий оказания экстренной психологической помощи.
2. Модель экстренной психологической помощи. Цели кризисного вмешательства в ЧС.
3. Принципы и контингент оказания специализированной помощи при ЧС.
4. Места деятельности специалистов. Сферы воздействия (мишень воздействия), проблемы, с которыми работают психологи, оказывающие ЭПП.
5. Время, прошедшее с момента события, длительность и частота контакта психолога с клиентом. Методы, используемые специалистом.
6. Этапы оказания экстренной психологической помощи.
7. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
8. Чрезвычайные ситуации природного характера.
9. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
10. Чрезвычайные ситуации по масштабу.
11. Стадии развития чрезвычайной ситуации.
12. Основные причины чрезвычайных ситуаций.
13. Основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы.
14. Принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций.
15. Травмирующие факторы экстремальной ситуации.
16. Синдром «выученной беспомощности».
17. Отличия работы психолога в экстремальной и обычной ситуации.
18. Информационная терапия.
19. Понятие, причины и факторы острой реакции на стресс.
20. Симптомы острой реакции на стресс. Основные правила оказания помощи при остром стрессе.
21. Характеристика реакций на острый стресс
22. Первая психологическая помощь при разных реакциях на острый стресс.
23. Понятие психологической травмы.
24. Виды психотравмирующих ситуаций.
25. Классификации психологических травм.
26. Крушение базовых иллюзий.
27. Стадии травм психики.
28. Симптомы психотравмы.
29. Дебрифинг как метод неотложной психологической помощи.
30. Характеристика фаз и технология проведения дебрифинга.
31. Методы работы с психологической травмой
32. Горе как переживание потери, утраты. Классификации потерь и утрат.
33. Стадии горя в модели Кюблера-Росса
34. Вербальная работа с горем: некорректные и корректные высказывания
35. Техники работы с горем.
36. Виды насилия: физическое насилие, домашнее насилие, психологическое насилие, экономическое насилие, сексуальное насилие, буллинг, троллинг.
37. Понятие жертва насилия. Психологическая помощь жертвам насилия.
38. Особенности оказания помощи детям, пострадавшим от насилия.
39. Специфика деятельности службы оказания экстренной психологической помощи по телефону.

40. Отбор и подготовка телефонных консультантов.

**Критерии и шкала оценки ответа при устном опросе**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Отлично</b>	<i>Отлично</i> ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое, полное раскрытие вопросов. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. В освещении содержания вопроса используется аналитический подход, обосновывается своя точка зрения; делаются содержательные выводы. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный.
<b>Хорошо</b>	<i>Хорошо</i> ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; выдвигаемые теоретические положения подтверждены примерами; в ответе представлены различные подходы к рассматриваемой проблеме, но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения; сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.
<b>Удовлетворительно</b>	При <i>удовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает одну существенную ошибку; ответ недостаточно логически выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток раскрытия теории; выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный, а не концептуальный характер; научная терминология используется недостаточно.
<b>Неудовлетворительно</b>	При <i>неудовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает ряд существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; не может дать научное обоснование проблемы; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; преобладает бытовая лексика; наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.

**Типовые тестовые задания**

**1. Фаза психической реакции при катастрофе, длящаяся от 3 до 6 месяцев, при которой выжившие испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели опасность, остались в живых, верят, что вскоре трудности будут разрешены**

- а. Фаза «медового месяца»;
- б. Героическая фаза;
- в. Фаза разочарования;
- г. Фаза восстановления.

**2. Определите последовательность оказания помощи при острой реакции на стресс**

- а. Страх
- б. Истерика
- в. Агрессия
- г. Плач
- д. Ступор
- е. Апатия
- ж. Психомоторное возбуждение
- з. Нервная дрожь

### 3. Соотнесите характеристики работы психолога в ситуации консультирования и экстренной психологической помощи

1. Психологическое консультирование
  2. Экстренная психологическая помощь
- а. Отсутствие запроса клиента
  - б. Клиент оплачивает услуги психолога
  - в. Услуги психолога клиентом не оплачиваются
  - г. Время работы психолога 45-60 мин
  - д. Время работы психолога до 15 мин
  - е. Запрос клиента

#### Критерии и шкала оценки

Оценивается количество правильных ответов

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% - «удовлетворительно»

71-85% - «хорошо»

86-100% «отлично»

#### Типовые практические задания

**Задание 1.** Заполните таблицу «Принципы оказания специализированной помощи при ЧС».

Методы	Описание

**Задание 2.** Заполните таблицу «Сферы воздействия (мишень воздействия), проблемы, с которыми работают психологи, оказывающие ЭПП»

Сферы воздействия	Проблемы, с которыми работают психологи, оказывающие ЭПП
Когнитивная сфера	
Эмоциональная сфера	
Поведенческая сфера	

**Задание 3.** Заполните таблицу «Сравнительная характеристика работы психолога в разных ситуациях»

Критерий	Формы психологической помощи		
	Кризисная интервенция	Работа с ПТСР	Консультирование
Место (локация)			
Конфиденциальность			
Запрос			
Еда, напитки			
Стоимость			
Время			
Тактильный контакт			

#### Критерии и шкала оценки выполнения практического задания

Оценка	Критерии оценки
отлично	Практическое задание выполнено правильно, дано развернутое пояснение и обоснование сделанного заключения. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. При выполнении задания проявляет творческие способности, знание дополнительной литературы. Демонстрирует хорошие аналитические способности, способен при обосновании своего мнения свободно проводить аналогии между темами курса.
хорошо	Практическое задание выполнено правильно, дано пояснение и обоснование сделанного заключения. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует хорошие аналитические способности, однако допускает некоторые неточности при оперировании научной терминологией.
удовлетворительно	Практическое задание выполнено правильно, пояснение и обоснование сделанного заключения было дано при активной помощи преподавателя. Имеет ограниченные теоретические знания, допускает существенные ошибки при установлении логических взаимосвязей, допускает ошибки при использовании научной терминологии.
неудовлетворительно	Практическое задание выполнено неправильно, обсуждение и помощь преподавателя не привели к правильному заключению. Обнаруживает неспособность к построению самостоятельных заключений. Имеет слабые теоретические знания, не использует научную терминологию.

### **Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **Типовые контрольные вопросы для устного опроса на промежуточной аттестации (зачет)**

1. Основы экстренной психологической помощи
2. Классификация чрезвычайных ситуаций
3. Принципы, факторы, фазы развития психологических реакций
4. Психологическая помощь при острой реакции на стресс
5. Психологическая травма и методы работы с ней
6. Посттравматическое стрессовое расстройство
7. Психологическая помощь переживающим горе
8. Психологическая помощь жертвам насилия
9. Психологическая помощь при суициде.
10. Особенности оказания экстренной психологической помощи в рамках телефонного консультирования
11. Ситуации психологического и физического насилия
12. Технологии оказания экстренной психологической помощи

#### **Типовые контрольные ситуационные задачи**

##### **Ситуационная задача 1.**

После длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб. Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом. В душе – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств.

Каковы основные признаки апатии?

Как оказать экстренную помощь клиенту в состоянии апатии?

### **Ситуационная задача 2.**

После сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет может возникнуть одна из самых сильных защитных реакций организма – ступор.

Каковы основные признаки ступора?

Как оказать экстренную помощь клиенту в состоянии ступора?

### **Ситуационная задача 3.**

Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.

Каковы основные признаки страха?

Как оказать экстренную помощь клиенту в состоянии страха?

## **Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета**

Оценка «зачтено» ставится, если студент получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518400>

2. Мищенко, Л. В. Психическая травма : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516209>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Маренчук Ю.А., Прасолова О.В. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие (практикум)/ — Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018.— 144 с.<http://www.iprbookshop.ru/92739.html>

2. Мицкевич, А. Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности : памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожатых, работников социальных организаций / А. Н. Мицкевич, С. В. Петров ; под редакцией Ю. И. Полищука. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 60 с. — ISBN 978-5-4263-0627-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97757.html>

### **8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus 2019, Google Chrome, Яндекс Браузер, Яндекс 360, Антивирус

#### 8.4. Профессиональные базы данных

База данных психологов, работающих на территории РФ - <http://www.psychology-guide.ru>

База данных психологических методик - [https://hr-portal.ru/psy\\_tools?ysclid=l6yr3dpf27651016965](https://hr-portal.ru/psy_tools?ysclid=l6yr3dpf27651016965)

#### 8.5. Информационные справочные системы

1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

*Поисковые системы*

Поисковая система Google - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Yandex - <https://www.rambler.ru/>

Поисковая система Yahoo - <https://www.yahoo.com/>



#### 8.6. Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Портал «Психологический навигатор» - <https://psynavigator.ru/>

Портал психологических знаний - <http://psyjournals.ru/>

Портал сетевой психологии «Псипортал» - <http://www.psy.piter.com/>

Просветительский проект Лекториум - <https://www.lektorium.tv/>

Психологический проект «Психея» - <http://www.psycheya.ru/>

Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/environment/ebs/1363/>

Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - <https://www.iprbookshop.ru>

Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>

#### 8.7. Методические указания по освоению дисциплины

##### *Методические рекомендации по ведению конспектов лекций*

Конспектирование лекции – важный шаг в запоминании материала, поэтому конспект лекций необходимо иметь каждому студенту. Задача студента на лекции – одновременно слушать преподавателя, анализировать и конспектировать информацию. При этом как свидетельствует практика, не нужно стремиться вести дословную запись. Таким образом, лекцию преподавателя можно конспектировать, при этом важно не только внимательно слушать лектора, но и выделять наиболее важную информацию и сокращенно записывать ее. При этом одно и то же содержание фиксируется в сознании четыре раза: во-первых, при самом слушании; во-вторых, когда выделяется главная мысль; в-третьих, когда подыскивается обобщающая фраза, и, наконец, при записи. Материал запоминается более полно, точно и прочно.

Хороший конспект – залог четких ответов на занятиях, хорошего выполнения устных опросов, самостоятельных и контрольных работ. Значимость конспектирования на лекционных занятиях несомненна. Проверено, что составление эффективного конспекта лекций может сократить в четыре раза время, необходимое для полного восстановления нужной информации. Для экономии времени, перед каждой лекцией необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции, внести исправления, выделить важные аспекты изучаемого материала

Конспект помогает не только лучше усваивать материал на лекции, он оказывается незаменим при подготовке экзамену. Следовательно, студенту в дальнейшем важно уметь оформить конспект так, чтобы важные моменты культурологической идеи были выделены

графически, а главную информацию следует выделять в самостоятельные абзацы, фиксируя ее более крупными буквами или цветными маркерами. Конспект должен иметь поля для заметок. Это могут быть библиографические ссылки и, наконец, собственные комментарии.

Различаются четыре типа конспектов:

*План-конспект* – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

*Текстуальный конспект* – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

#### ***Методические указания по подготовке к практическим занятиям***

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Работа над литературой, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы. Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкупе с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

#### ***Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося***

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм



текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата (эссе) по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающегося с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов, эссе; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.); углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.); выполнение заданий по сбору материала во время практики; овладение студентами конкретных учебных модулей, вынесенных на самостоятельное изучение; подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры); анализ деловых ситуаций (мини-кейсов). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

### ***Методические рекомендации по подготовке к тестированию***

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

– Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

– Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

– Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих

тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

– Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

– Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

– Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

– Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность опускаться к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

– Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту или даже итоговому экзамену не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

### ***Методические указания по выполнению практических заданий***

Практические задания могут выполняться как индивидуально, так и небольшими группами. При выполнении практических заданий следует руководствоваться следующими общими рекомендациями: для выполнения практического задания необходимо внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную, выполнить задание письменно, подготовиться к защите своего варианта выполнения задания, продумать теоретически положения, на которые опирались в процессе выполнения задания.

### ***Методические указания по подготовке к решению ситуационных задач***

Ситуационные задачи - это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление - понимание - применение - анализ - синтез - оценка.

Специфика ситуационной задачи в том, что она носит ярко выраженный практикоориентированный и интегративный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание.

1. Вначале внимательно прочитайте всю информацию, изложенную в задаче, чтобы составить целостное представление о ситуации.

2. Еще раз внимательно прочитайте информацию. Выделите то, что кажется вам наиболее важными.

3. Постарайтесь сначала в устной форме охарактеризовать ситуацию. Определите, в чем ее суть, что имеет первостепенное значение, а что - второстепенное. Потом письменно зафиксируйте выводы.

4. Зафиксируйте все факты, которые относятся к этой проблеме, (и те, которые изложены в ситуации, и те, которые вам известны из литературных источников и собственного опыта) в письменном виде. Так вы облегчите нахождение взаимосвязей между явлениями, которые описывает ситуация

5. Сформулируйте основные положения решения, которое, на ваш взгляд, необходимо принять относительно изложенной проблемы

6. Попытайтесь найти альтернативные варианты решения проблемы, если такие существуют

7. Разработайте перечень практических мероприятий по реализации вашего решения. Попробуйте определить достоверность достижения успеха в случае принятия предложенного вами решения

8. Изложите результаты решения задачи в письменной форме.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа – учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер;

- для проведения практических занятий - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер;

- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер;

- для индивидуальных и групповых консультаций - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер;

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Организации.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной

программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающего студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающего студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

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

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.