

## Методические указания по дисциплине «Методы психологического сопровождения поведения и деятельности в чрезвычайных ситуациях»

### Цели и задачи дисциплины

#### 1.1. Цели дисциплины:

Целью изучения дисциплины является подготовка студентов к работе по психопрофилактике и психологическому сопровождению поведения и деятельности в чрезвычайных ситуациях.

#### 1.2. Задачи дисциплины:

1. Сформировать представление об основах психологии чрезвычайных ситуаций.
2. Сформировать представление о направлениях работы и помощи людям в чрезвычайных ситуациях.
3. Сформировать представление о факторах и механизмах посттравматических стрессовых расстройств.
4. Сформировать представление о социально-психологических аспектах работы в чрезвычайных ситуациях.

### Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Методы психологического сопровождения поведения и деятельности в чрезвычайных ситуациях» должны быть сформированы следующие компетенции: (ПК-6)

Шифр специальности	Формируемая компетенция (формулировка – (шифр))
37.05.02 «Психология служебной деятельности»	Способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих (ПК-6);

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать компетенции по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим модулям дисциплины, и применимые в последующем обучении и профессиональной деятельности:

#### Знать:

- 3.1. Особенности профессиональной экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.
- 3.2. Основные стратегии и техники поведения человека в экстремальных ситуациях.

#### Уметь:

- У.1. Осуществлять профилактические мероприятия, способствующие повышению стрессоустойчивости сотрудников
- У.2. Использовать основные приемы экстренной психологической помощи

#### Владеть:

- В.1. Методами краткосрочной и поведенческой психотерапии.
- В.2. Приемами эмоционально-физической и функциональной саморегуляции.

## Объем дисциплины и виды учебной работы в часах и зачетных единицах

### Очная форма обучения

Вид занятий	Всего (час. /зач.ед.)	семестр
		10
<b>Всего аудиторных занятий:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции	18	18
Практические занятия	18	18
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Домашнее задание (КСР)	10	10
Самостоятельное изучение материала дисциплины, проработка лекций	26	26
<b>Подготовка к экзаменам</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108/3</b>	<b>108</b>
Вид аттестации за семестр	экзамен	экзамен

### Содержание практических занятий

#### Модуль 1. Основы психологии чрезвычайных ситуаций.

Практическое занятие 1. Критичные жизненные ситуации.

Стресс. Конфликты. Кризисные состояния личности.

Практическое занятие 2. Психотравмирующее событие.

Пограничные психологические состояния личности. Возникновение ПТРС у сотрудников силовых структур.

#### Модуль 2. Работа с людьми в чрезвычайных ситуациях.

Практическое занятие 1. Психодрама и ролевое моделирование

Практическое занятие 2. Приемы аутогенной тренировки.

Практическое занятие 3. Приемы НЛП для регуляции эмоционального и функционального состояния.

#### Модуль 3. Социально-психологические аспекты работы в чрезвычайных ситуациях.

Практическое занятие 1. Приемы самостоятельной работы: структурированная и потоковая рефлексия (дневник, письмо), аффирмации, осознание и управление эмоциями.

Практическое занятие 2. Диагностика копинг-стратегий преодоления стресса

Практическое занятие 3. Баллинтовская группа как инструмент психопрофилактики.

Модерация баллинтовской группы.

### Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа направлена на закрепление и углубление полученных теоретических и практических знаний, развитие навыков практической работы. Самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя предусматривает проработку материалов курса лекций с использованием рекомендованной литературы и материалов, имеющих в сети Internet по проблемным вопросам науки и практики управления людьми и группами, а также углубленное изучение отдельных тем дисциплины.

#### 7.1. Объем СРС и распределение по видам учебных работ в часах

Вид СРС	Кол-во часов / 10 семестр
---------	------------------------------

1. Работа с лекционным материалом, самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины; поиск и обзор литературы и электронных источников; чтение и изучение учебника и учебных пособий.	26
2. Домашние задания	10
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>

### **Самостоятельная проработка отдельных разделов лекционного курса.**

#### **Темы по модулям:**

#### **Модуль 1.**

1. Субъективное переживание ситуации как стрессовой, чрезвычайной.
2. Склонность к риску как фактор выбора профессии, связанной с чрезвычайными ситуациями.

#### **Модуль 2.**

1. Арттерапия как средство лечения посттравматического расстройства.
2. Телесноориентированная терапия как средство лечения посттравматического расстройства.

#### **Модуль 3.**

1. Адаптация к гражданской профессии сотрудников силовых структур после увольнения.
- Адреналиновая зависимость, нейроны новизны – физическая и гуморальная база для участия в чрезвычайных ситуациях сотрудников силовых структур.

#### **Темы домашних работ:**

1. Интервью с сотрудником силовых структур «Профессиональные стрессы»
2. Эмоциональное выгорание – последствия и профилактика.
3. Позитивное мышление как инструмент повышения стрессоустойчивости.
4. Приемы самовнушения, создание положительных «якорей, аффермаций».
5. Просмотр фильма «Экипаж» как инструмент развития эмоционального интеллекта и пример поведения в ситуации катастрофы.

#### **Контрольные вопросы по дисциплине:**

#### **Модуль 1.**

1. Понятие и виды чрезвычайных ситуаций.
2. Угрозы и риски социально-психологического характера, возникающие в связи с опасностью террористического проявления.
3. Экстренная психологическая помощь: принципы, задачи, особенности.
4. Стресс и его последствия (фазы, механизмы, влияние на организм).
5. Острые реакции на стресс, характер их протекания.
6. Отсроченные реакции на стресс. Шоковая травма. Посттравматическое расстройство.

#### **Модуль 2.**

1. Психическая травма.
2. Особенности переживания стресса детьми.
3. Осознанность как инструмент саморегуляции в чрезвычайной ситуации.
4. Телесноориентированные практики работы с последствиями стресса.
5. Визуализация как инструмент работы с последствиями стресса.

### **Модуль 3.**

1. Самостоятельная психологическая работа (рефлексия, афферации, позитивное мышление).
2. Адаптация к гражданской жизни после увольнения и ли выхода на пенсию.  
Особенности работы психолога с детьми.

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература**

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник. [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – СПб. : СПбГУ, 2016. – 445 с. –ЭБС Лань
2. Чуфаровский, Ю.В. Юридическая психология. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. – М.: Проспект, 2014. –480 с. – ЭБС Book.ru

##### **Дополнительная литература**

1. Андронникова, О.О. Основы психологического консультирования: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.
2. Лафи С.Г. Психология стресса. Электронный ресурс: учеб.электрон. изд. локального распространения: конспект лекций /С.г. Лафи; ОмГТУ. – Электрон.текстовые дан. (666 Кб). – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2012. – 1 эл. опт.диск (CD-ROM).
3. Филатов, Ф.Р. Основы психокоррекции: учебное пособие для студентов вузов / Филатов Ф.Р. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 198 с.

#### **Тест для проверки знаний**

1. Дайте полное понятие «чрезвычайная ситуация»

Это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, а также ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей

Это ситуация, которая влечет за собой угрозу человечеству, психологическому и финансовому благосостоянию народа.

Ситуация, сложившаяся на территории и повлекшая за собой большие разрушения. Не имеющая угрозы людям, но повлекшая большой резонанс в СМИ

Массовое мероприятие, направленное на снижение последствий наводнения.

2. К чрезвычайным ситуациям техногенного характера относятся

Оползни

Пожары

Взрывы

Революции

4. К числу работников «опасных профессий» можно отнести

Пожарный

Врач

Энограф

Журналист

#### 5. Острая реакция на стресс

Эмоциональное и физиологическое расстройство, имеет адаптационный характер  
Эмоциональное расстройство, ведет к разрушению организма  
Снижает травмоопасность  
Физиологическое расстройство.

#### 6. К основным мероприятиям экспресс-помощи для жертв ЧС не относится.

Установление телесного контакта  
Обучение пострадавшего методам медитации и концентрации  
Разговор и поддержка  
Передача пострадавшего в руки медработников

#### 7. Реакция на стресс.

Бывает отсроченной  
Всегда развивается постепенно  
Не бывает отсроченной. Протекает сразу после воздействия раздражителя.  
Предназначена для разрушения организма.

#### 8. Понятие «синдром воина»

Имеет официальное название «посттравматическое стрессовое расстройство»  
Бывает только у гражданских, свидетелей войны.  
Есть у всех военных  
Не подвергается лечению

#### 9) Признак «синдрома воина» .

Постоянное распевание армейских песен  
Тотальное недоверие к окружающим, пугливость.  
Повышенное равнодушие к стрессовым ситуациям  
Непреодолимая тяга к оружию.

#### 10) К принципам работы психолога на «телефоне доверия» не относится

Принцип конфиденциальности  
Принцип доверия  
Принцип скупости  
Принцип объективности .