



**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Южно-Уральский государственный медицинский университет»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
**(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)**

## **Методические указания** **для обучающихся**

по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций и состояний»  
Специальность Клиническая психология  
Форма обучения очная

Разработчик

О.Ю.Герасимова

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры  
протокол №5 от 02.12.2016 г.

Заведующий кафедрой

О.А.Шумакова

**Тема:** «Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Психология экстремальных и чрезвычайных ситуаций»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Дискуссия на тему «факторы определяющие восприятия степени риск»

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Предмет и объект психологии экстремальных ситуаций и состояний.
2. Задачи Экстремальной психологии.
3. Определение катастрофы.
4. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации.
5. Понятие риска и факторы определяющие восприятия степени риск.

**Тема** «Психология стресса. История изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Стресс: история изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Предложите техники борьбы со стрессом

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Понятие стресса.
2. Причины и формы проявления стресса.
3. Оптимальный уровень стресса.
4. Последствия стресса.
5. Фазы развития специфических стрессовых состояний.
6. Понятие стресса и дистресса.

**Тема:** «Экстренная психологическая помощь»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Экстренная психологическая помощь»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Проиллюстрируйте стратегии совладающего поведения

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Цели и задачи экстренной психологической помощи.
2. Виды и методы экстренной психологической помощи.
3. Направление психологического обеспечения жизнедеятельности в связи экстремальными условиями.
4. Стратегии совладающего поведения.

**Тема:** «Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос

2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Составьте схему «Этапы оказания экстренной психологической помощи»

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Межведомственное взаимодействие при чрезвычайных ситуациях.
2. Проблемы, с которыми сталкивается психолог при чрезвычайных ситуациях.
3. Этапы оказания экстренной психологической помощи.
4. Функции и внутригрупповое взаимодействие специалистов службы при чрезвычайных ситуациях.

**Тема:** «Отсроченные реакции на травматический стресс»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Посттравматическое стрессовое расстройство»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Составьте сравнительную таблицу «Особенности проявления ПТСР у взрослых и детей»

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Посттравматический стресс: основные симптомы.
2. Особенности проявления ПТСР у детей.
3. Особенности проявления ПТСР у взрослых.

**Тема:** «Посттравматическое стрессовое расстройство»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Посттравматическое стрессовое расстройство»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Составьте схему «Этапы переживания травматической ситуации». Приведите примеры, в которых бы говорилось о каждой из фаз переживания

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Дайте определение травматического стресса.
2. Причины возникновения психической травмы
3. К факторам риска возникновения посттравматического стрессового расстройства относятся?
4. Проявление посттравматического стрессового расстройства
5. К какой группе симптомов посттравматического стрессового расстройства относятся следующие характеристики
6. Назовите этапы переживания травматической ситуации. Приведите примеры, в которых бы говорилось о каждой из фаз переживания.
7. Как вы понимаете термин «сотравматизация»? Каковы причины сотравматизации? В чем она выражается у членов семьи травмированного?
8. Профилактика ПТСР. Оказание психологической помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях.

**Тема:** «Принципы и методы психокоррекционной работы с детьми и подростками, страдающими ПТСР»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Принципы и методы психокоррекционной работы с детьми и подростками, страдающими ПТСР»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Предложите методы сопровождения детей с ПТСР

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Перечислите и охарактеризуйте принципы психокоррекционной работы с детьми и подростками, страдающими ПТСР
2. ПТСР у детей и подростков, получивших травмы в результате катастроф и несчастных случаев.
3. Методы первичной психологической реабилитации
4. Методы сопровождения

**Тема:** «Психология горя»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Психология горя»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Составьте схему «Психологическая работа с родственниками умирающих»

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Понятие «нормального горя». Общие симптомы горя.
2. Соматические нарушения при переживании острого горя.
3. Фазы переживания горя.
4. Патологическое переживание горя.
5. Психологические особенности переживания горя в детском возрасте.
6. Принципы, стратегии и методы помощи в горе.
7. Психологическая и психотерапевтическая помощь на разных стадиях переживания утраты.
8. Психологическая работа с родственниками умирающих.
9. Нормальная динамика горя и патологическое горе.

**Тема:** «Профессиональное здоровье специалистов по ЧС. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов ЧС»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии по теме: «Профессиональное здоровье специалистов по ЧС. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов ЧС»

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Проиллюстрируйте профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Приведите пример нарушения профессионального развития.
2. Приведите пример биографии профессионала, достигшего этапа наставничества.
3. Перечислите этапы профессионального становления личности.
4. Перечислите ряд профессионально важных качеств спасателей и пожарных.
5. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.
6. В чем отличия симптома эмоционального выгорания «неадекватное эмоциональное реагирование» от раздражения?
7. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся синдром эмоционального выгорания у специалиста.

**Тема:** Коллоквиум по Психологии экстремальных ситуаций

**Цели занятия:** оценить уровень сформированности компетенций в части умений и опыта владения (навыков)

**Знать:** приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

приемы и методы осуществления психологического консультирования;

**Уметь:**

использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций на практике; выбирать целесообразные методы психологического консультирования в экстремальных ситуациях;

**Владеть:** навыками использования приемов оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций на практике. навыками применения психопрофилактических приемов в целях сохранения профессионального здоровья участников оказания экстренной помощи в экстремальных ситуациях.

**Учебная карта занятия:**

1. Подготовительный этап: постановка цели и задач занятия, сообщение структуры занятия, мотивирование обучающихся на активную работу.

Цель занятия: оценка умений, навыков, полученных в ходе изучения дисциплины.

Задачи: проверить способность и готовность работать в группе; выявить уровень сформированности умений

формировать умения оказания экстренной психологической помощи, защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, психологического консультирования населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития;

выявить уровень сформированности навыков (опыт владения)

формировать навыки оказания первой психологической помощи в условиях чрезвычайных ситуаций, психологического консультирования населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья.

2. Подготовка обучающихся к работе:

- деление на микрогруппы (не более 5 человек) – проводится преподавателем в произвольном порядке.

-объяснение функций «отвечающих» и «оценивающих»:

функция «отвечающих» – ответы на поставленные вопросы, обучающиеся высказывают решение, выявляют особенности, типичные проблемы, ошибки, способы их преодоления;

функция «оценивающих» – наблюдение за ходом ответа, по окончании ответа высказывание о выявленных «точках» затруднений, которые стали явными в группе «отвечающих», предложение своего решения вопроса, аргументация оценки.

Преподаватель оценивает в каждой группе качество выполнения функций «отвечающих» и «оценивающих». Для каждого обучающегося выводит окончательную оценку

Критерии оценивания:

«2» - **знать:** фрагментарное представление о теоретических основах изучаемой темы

**уметь:** фрагментарное применение полученных знаний и практических навыков в профессиональной деятельности

**владеть:** фрагментарное использование представлений, положений, неспособность к обобщению и анализу информации

«3» - **знать:** неполное представление о теоретических основах изучаемой темы

**уметь:** в целом успешное, но не систематическое использование знаний и практических навыков в профессиональной деятельности

**владеть:** в целом успешное, но не систематическое использование представлений, положений, в целом успешная способность к обобщению и анализу информации

«4» - **знать:** сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о теоретических основах изучаемой темы

**уметь:** в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать знания и практические навыки в профессиональной деятельности

**владеть:** в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование представлений, положений, успешная способность к обобщению и анализу информации

**«5» - знать:** сформированные систематические представления о теоретических основах изучаемой темы

**уметь:** сформированное умение использовать знания и практические навыки в профессиональной деятельности

**владеть:** сформированное систематическое использование представлений, положений, успешная способность к обобщению и анализу информации

3. Объявление оценок. Анализ. Подведение итога. – 10 минут

**Вопросы для обсуждения обучающимися:**

- 1.. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации.
2. Фазы развития специфических стрессовых состояний.
3. Посттравматический стресс: основные симптомы.
4. Проявление посттравматического стрессового расстройства
5. Перечислите этапы профессионального становления личности.

## **Лабораторные работы**

**Тема:** «Проективные методики»

**Цели занятия:** Практическое освоение проективных методов

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Проведите анализ проективных методов

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Особенности проективных методик
2. Ассоциативные методы
3. Конструктивные методы
4. Методы завершения
5. Экспрессивные методы
6. Методы выбора

**Тема:** «Профессиональное здоровье человека и его оценка»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Составьте схему «Факторы, влияющие на профессиональное здоровье»

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Психологические критерии профессионального здоровья.
2. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье
3. Профессиональное самоопределение

**Тема:** «Психологическая диагностика склонности к суицидальному поведению. Разбор клинических иллюстраций»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Составьте план-схему индивидуальной беседы по выявлению признаков нервно-психической неустойчивости

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Прогностические критерии суицидального риска
2. Индикаторы суицидального риска

3. План-схема индивидуальной беседы по выявлению признаков нервно-психической неустойчивости
3. Карта риска суицидальности

**Тема:** «Методы этнопсихологических исследований»

**Цели занятия:** закрепление знаний, полученных на лекционном занятии

**Учебная карта занятия:**

1. Устный опрос
2. Доклады
3. Выполнение практического задания: Перечислите основные и дополнительные методы этнопсихологических исследований.

**Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Перечислите и охарактеризуйте виды этнопсихологических исследований.
2. Перечислите основные и дополнительные методы этнопсихологических исследований.
3. Дайте определение надежности этнопсихологического исследования.
4. Назовите принципы сравнения и сопоставления национально-психологических особенностей людей.

## Самостоятельная внеаудиторная работа

**Тема 1:** Приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях ЧС

**Перечень тематики докладов:**

1. Экстремальная подготовленность человека.
2. Основные направления психологической помощи пострадавшим детям и их родителям.

**Список литературы.**

1. Ассанович М.А. Интегративная система психодиагностики методом Роршаха. - М.: "Когито-Центр", 2011. - 397 с. (Психологический инструментарий).  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532951.html>
2. Гусев А.Н. Психологические измерения: Теория. Методы: Учеб. пособие для студентов вузов / А. Н. Гусев, И. С. Уточкин. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 319 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756706116.html>
3. Дискурс в современном мире. Психологические исследования [Электронный ресурс] / Под ред. Н.Д. Павловой и И.А. Зачесовой - М.: Институт психологии РАН, 2011. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002160.html>
4. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 1: Введение. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 640 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533774.html>
5. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 2 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 664 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533811.html>

**Тема 2:** Психологическое консультирование в целях психопрофилактики

**Перечень тематики докладов:**

1. Групповое сопровождение: дебрифинг, группы поддержки, группы взаимопомощи.
2. Индивидуальное сопровождение: десенсибилизация, работа с образом и телесными симптомами

**Список литературы.**

1. Ассанович М.А. Интегративная система психодиагностики методом Роршаха. - М.: "Когито-Центр", 2011. - 397 с. (Психологический инструментарий).  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532951.html>

2. Гусев А.Н. Психологические измерения: Теория. Методы: Учеб. пособие для студентов вузов / А. Н. Гусев, И. С. Уточкин. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 319 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756706116.html>
3. Дискурс в современном мире. Психологические исследования [Электронный ресурс] / Под ред. Н.Д. Павловой и И.А. Зачесовой - М.: Институт психологии РАН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002160.html>
4. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 1: Введение. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 640 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533774.html>
5. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 2 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 664 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533811.html>

**Тема 3:** Пути формирования здорового образа жизни и личностного развития

**Перечень тематики докладов:**

1. ЗОЖ и его компоненты
2. Факторы формирования личности
3. Формирование личности в семье

**Список литературы.**

1. Ассанович М.А. Интегративная система психодиагностики методом Роршаха. - М.: "Когито-Центр", 2011. - 397 с. (Психологический инструментарий). <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532951.html>
2. Гусев А.Н. Психологические измерения: Теория. Методы: Учеб. пособие для студентов вузов / А. Н. Гусев, И. С. Уточкин. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 319 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756706116.html>
3. Дискурс в современном мире. Психологические исследования [Электронный ресурс] / Под ред. Н.Д. Павловой и И.А. Зачесовой - М.: Институт психологии РАН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002160.html>
4. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 1: Введение. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 640 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533774.html>
5. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 2 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 664 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533811.html>

**Тема 4:** Опыт социальной работы с ветеранами ЧС, страдающих ПТСР

**Перечень тематики докладов:**

1. Метод подражания
2. Метод статического аутотренинга.
3. Метод динамического аутотренинга

**Список литературы.**

1. Ассанович М.А. Интегративная система психодиагностики методом Роршаха. - М.: "Когито-Центр", 2011. - 397 с. (Психологический инструментарий). <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532951.html>
2. Гусев А.Н. Психологические измерения: Теория. Методы: Учеб. пособие для студентов вузов / А. Н. Гусев, И. С. Уточкин. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 319 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756706116.html>
3. Дискурс в современном мире. Психологические исследования [Электронный ресурс] / Под ред. Н.Д. Павловой и И.А. Зачесовой - М.: Институт психологии РАН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002160.html>



4. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 1: Введение. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 640 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533774.html>
5. Дормашев Ю. Б. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 2 / Ред.-сост.: Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. - 664 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533811.html>

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ»**

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Предмет и задачи экстремальной психологии.
2. О психологическом смысле суицидов. Основные типы суицидального поведения: демонстративный, аффективный, истинный.
3. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
4. Мотивы, причины, поводы суицидов.
5. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
6. Суициды: общее понятие, терминология, распространенность.
7. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
8. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу. Фазы развития специфических стрессовых состояний.
9. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию
10. Положительные и отрицательные реакции на фрустрацию.
11. Типы переживаний в кризисных ситуациях ( Ф.Е.Василюк ).
12. Работа с родителями детей, оказавшихся в экстремальной ситуации.
13. Психологическая характеристика страха.
14. Основные реакции детей-жертв в экстремальных ситуациях.
15. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
16. Дискуссия на тему «факторы определяющие восприятия степени риск»
17. Предложите техники борьбы со стрессом
18. Составьте сравнительную таблицу «Особенности проявления ПТСР у взрослых и детей»
19. Проиллюстрируйте стратегии совладающего поведения
20. Составьте схему «Этапы переживания травматической ситуации». Приведите примеры, в которых бы говорилось о каждой из фаз переживания
21. Предложите методы сопровождения детей с ПТСР
22. Составьте схему «Психологическая работа с родственниками умирающих»
23. Проиллюстрируйте профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.
24. Проведите анализ проективных методов
25. Перечислите основные и дополнительные методы этнопсихологических исследований.
26. Составьте план-схему индивидуальной беседы по выявлению признаков нервно-психической неустойчивости

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся в форме экзамена.

Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется на практических занятиях (опросы, доклады), в рамках самостоятельной работы под руководством преподавателя в формах, предусмотренных программой. Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются преподавателями в журналах посещаемости и успеваемости. Текущий контроль осуществляется кафедрой, реализующий программу.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций и состояний» проводится в форме собеседования по зачетным билетам. В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в университете используются положения: СМК П 30 «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации», а также положения и инструкции, содержащие требования к порядку оформления рефератов, дипломных и курсовых работ.