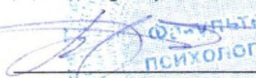


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии

  
Д.Ю. Баланев

« 11 » апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля**

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

Специализация:

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

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Клинический психолог**

Год приема

**2022**


Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.53

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 Т.Е. Левицкая

Председатель УМС

 Э.А. Щеглова

Томск – 2022

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

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в различных средах для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества;

- ОПК-5. Способен разрабатывать и использовать научно-обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ;

- ПК-1 Способен разрабатывать и предоставлять рекомендации, соответствующие актуальному состоянию познавательных функций, эмоционально-личностной сферы, психологического, социального и семейного функционирования пациента (клиента), в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-8.2. Предпринимает необходимые действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической), а также в условиях чрезвычайных ситуаций;

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

ИПК-1.1. Совместно с коллегами или самостоятельно проводит клинико-психологическое обследование познавательных функций, эмоционально-личностной сферы, психологического, социального и семейного функционирования пациента (клиента), в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Обучение основам анализа условий и факторов деятельности человека в экстремальной ситуации;
- Содействие развитию основных умений, связанных с оценкой масштаба и направления психотравмирующего действия кризисных ситуаций, террористических актов и катастроф;
- Формирование умения реализовывать психологические методы и технологии, ориентированные на психологическую реабилитацию лиц в посттравматических ситуациях;
- Обучение разработке программ психологического вмешательства и психологической помощи в отношении специалистов экстремального профиля.

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

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Семестр 11, экзамен.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Общая психология», «Социальная психология», «Психология здоровья личности и профессионала», «Психология личности», «Психофизиология»,

«Психология стресса», «Психология развития и возрастная психология», «Введение в клиническую психологию», «Экстремальная психология».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины**

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

– лекции: 16 ч.;

– практические занятия: 36 ч.

В том числе практическая подготовка: 7 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

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

**Тема 1. Психологическая составляющая в работе специалиста экстремального профиля.** Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалиста при работе в чрезвычайной ситуации. Посттравматическое стрессовое расстройство, как вариант последствия стресса. Критерии оценки ПТСР. Профессиональное выгорание. Профилактика выгорания.

**Тема 2. Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса специалиста экстремального профиля.**

Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Нервно-мышечная релаксация. Психогимнастика. Приемы концентрации внимания. Визуализация. Самовнушение. Идеомоторная тренировка

**Тема 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях.** Острые стрессовые реакции. Оказание психологической помощи пострадавшим при острых стрессовых реакциях. Понятие толпы. Особенности психического состояния людей в толпе. Суицид. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при попытке суицида. Психология горя. Психологическое сопровождение переживающего горе.

**Тема 4. Сопровождение деятельности специалистов МЧС России.** Профессиональный психологический отбор. Мониторинговое психодиагностическое обследование. Аттестация. Постэкспедиция.

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

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий, проведение контрольной работы и проведение контрольной точки не менее одного раза в семестр. За пропущенную лекцию без уважительной причины студент предоставляет реферат по теме пропущенного занятия.

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

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 2 часа.

- ✓ Первая часть представляет собой вопрос, проверяющих УК – 8. Ответ дается в развернутой форме.
- ✓ Вторая часть содержит тест из 3 вопросов проверяющий УК-8, ПК -1.
- ✓ Третья часть экзамена, оценивающая ОПК-5 – профессиональная задача по разработке и обоснованию примерных программ психологической интервенции при работе со специалистами экстремального профиля.

### 1 часть экзамена - примерный перечень теоретических вопросов.

1. Посттравматическое стрессовое расстройство.
2. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалиста при работе в чрезвычайной ситуации.
3. Критерии оценки ПТСР.
4. Острые стрессовые реакции: особенности проявления.
5. Оказание психологической помощи пострадавшим при острых стрессовых реакциях.
6. Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса специалиста экстремального профиля.
7. Дыхательная гимнастика. Нервно-мышечная релаксация. Психогимнастика. Приемы концентрации внимания. Визуализация. Самовнушение. Идеомоторная тренировка. Привести примеры упражнений по каждому виду саморегуляции.
8. Особенности психологического состояния людей в толпе.
9. Суицид: виды, суицидальное поведение, риски. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при попытке суицида
10. Психология горя: стадии горя, задачи горя.
11. Психологическая помощь при горевании.
12. Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля на примере сотрудников МВД России, ППС, МЧС.
13. Профессиональный психологический отбор. Мониторинговое психодиагностическое обследование. Аттестация. Постэкспедиция.
14. Профессиональное выгорание у специалистов экстремального профиля.
15. Профилактика профессионального выгорания.

### 2 часть экзамена – тестирование:

**Тест 1.** Во время проведения спасательной операции по извлечению пострадавших после взрыва бытового газа в многоэтажном доме психологи МЧС обратили внимание на психоэмоциональное состояние очевидца – 17 летней девушки: все мышцы, особенно лицевые были напряжены, наблюдалось учащенное сердцебиение.... Определите тип острой стрессовой реакции у девушки и выберите варианты оказания экстренной психологической помощи?

1. Попытайтесь занять человека умственным трудом
2. Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д
3. Обнимите пострадавшего
4. Примените дыхательную гимнастику для успокоения
5. Не оставляйте человека одного
6. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает («Твое дыхание сбивчиво... тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).

### тест 2. Соотнесите вид острой стрессовой реакции с ее внешним проявлением

1. Апатия	А) сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету). Вероятные последствия: упадок сил, риск перехода в другие наиболее неблагоприятные реакции, риск развития психосоматических заболеваний.
2. Двигательное возбуждение	В) сохраняется сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение; множество движений, театральные позы; речь эмоционально

	насыщенная, быстрая; крики, рыдания.
3.Истерика	С) безразличное отношение к окружающему; вялость, заторможенность; речь медленная, с большими паузами.
4.агрессия	Д) . раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;словесные оскорбления, брань;мышечное напряжение, увеличение артериального давления.
5.Ступор	Е) напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.
	Ф) резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи; отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль); «застывание» в определенной позе; состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц; часто ограниченные координированные движения глаз.
	Г) движения резкие; бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь; часто отсутствует реакция на окружающих.

Правильный ответ:

- 1 - с
- 2 – g
- 3 – b
- 4 – d
- 5 – f

**Тест 3.** Во время психологической консультации специалист поисково - спасательной службы жаловался на вялость, слабость, пассивное отношение и не желание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быструю утомляемость, нежелание что-либо делать. Все это сопровождалось потерей аппетита и расстройствами в ЖКТ (диарея, тошнота, рвота). Согласно анамнезу клиент находился в длительной командировке по устранению последствий промышленной техногенной катастрофы.

Предположите какую реакцию описал клиент?

Правильный ответ дистресс

### **3 часть экзамена - примеры профессиональных задач:**

1. Разработайте и обоснуйте программу психологического вмешательства для специалистов МЧС России в период проведения постэкспедиции;
2. Разработайте комплекс психологических мероприятий с применением методов и приемов психологической саморегуляции для сотрудников ППС (поисково-спасательной службы);
3. Представьте Ваш алгоритм психологического сопровождения людей в толпе, учитывая психологические особенности людей в толпе.
4. Определите мишени психологической помощи клиентам с ПТСР, разработайте и обоснуйте план психологических интервенций.
5. Разработайте план психологических вмешательств при работе с профессиональным выгоранием.

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

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Оценка 5 ("отлично") ставится студенту, который при ответе:*

- в полной мере применяет теоретические знания при разработке конкретных программ психологического вмешательства и психологической помощи
- обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала;
- в полной мере сформированы навыки разработки программ психологических интервенций.
- демонстрируют знание современной учебной и научной литературы;
- способны применять знание теории к решению профессиональных задач;
- владеет понятийным аппаратом;

*Оценка «хорошо»:*

Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако **не все** выводы носят аргументированный и доказательный характер.

*Оценка 4 ("хорошо") ставится студентам, которые при ответе:*

- сформированы, но содержащие отдельные пробелы знания программного материала;
- усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу;
- сформированы навыки разработки программ психологических интервенций.
- допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.

*Оценка «удовлетворительно»:* допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами.

*Оценка 3 ("удовлетворительно") ставится студентам, которые при ответе:*

- допускают существенные погрешности в ответе на задания экзаменационного билета.
- знания фрагментарны, непонимание профессиональной терминологии.
- наличие, но не в полном объеме навыков разработки программ психологических интервенций.

*Оценка «неудовлетворительно»:* Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний.

*Оценка 2 ("неудовлетворительно") ставится студентам, которые при ответе:*

- отсутствие навыков разработки программ психологических интервенций;
- обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускают принципиальные ошибки в ответе на задания экзаменационного билета;
- демонстрируют незнание теории психологии.

Оценки объявляются в день проведения экзамена

### 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=14906>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Текущий контроль заключается в оценке посещаемости студентов, в проведение контрольной точки не менее одного раза в семестр. Контрольная точка предполагает проведение тестирования с выбором одного варианта ответа. По итогам проведения контрольной точки студент получает оценку «аттестован\не аттестован». При этом количество правильных ответов для оценки «аттестован» должно составлять не

менее 7 ответов. В случае пропуска лекционного занятия по неуважительной причине студент должен предоставить реферат на пропущенную тему.

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине. План семинарских занятий соответствует темам лекционных занятий.

- ✓ Разведение понятий «экстремальные» и «чрезвычайные» ситуации.
- ✓ Особенности травматического стресса.
- ✓ Посттравматическое стрессовое расстройство: критерии оценки. Особенности проявления ПТСР у взрослых и детей
- ✓ Острые стрессовые реакции: критерии оценки и виды ОСР.
- ✓ Оказание психологической помощи пострадавшим при острых стрессовых реакциях.
- ✓ Феномен толпы. Особенности психологического состояния людей в толпе.
- ✓ Суицид: виды, суицидальное поведение, риски. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при попытке суицида.
- ✓ Психология горя: стадии и задачи горя.
- ✓ Психологические мишени в работе с горем.
- ✓ Профессиональный психологический отбор. Мониторинговое психодиагностическое обследование. Аттестация. Постэкспедиция.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

- основной результат вашего обучения – способность к осознанному приобретению знаний
- преподаватель выступает в качестве помощника, организатора групповой работы
- помните, что нет абсолютно правильных ответов
- работая над материалом, старайтесь максимально удерживать внимание в поле предметного дискурса, используя профессиональную терминологию при формулировании ответов
- работая над заданиями, вы можете прибегать к источникам дополнительной информации, которая с вашей точки зрения сможет помочь вам успешно справиться с работой
- в работе приветствуется коллективное обсуждение, произвольно объединяясь в группы
- групповая работа повышает ваши шансы на получение более высокого рейтинга, так как каждый участник группы получит оценку, соответствующую общему баллу, заработанному группой
- старайтесь не пропускать лекционные и семинарские занятия без уважительной причины.

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

### **а) основная литература:**

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Психическая травматизация и её последствия: [учебник] / Под ред. Н. Хрусталёвой. – СПб. : Издательство СПбГУ, 2014. – 372 с.
2. Рогачева Т. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: [учеб. пособие] / Т. В. Рогачева, Г. В. Залевский, Т. Е. Левицкая. – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 с
3. Волкан В. Жизнь после утраты: психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл. – М.: Когито-Центр, 2014. – 158 с.
4. Психология экстремальных ситуаций [учебник ] / Под ред. Ю. С. Шойгу. – СПб, 2019. – 271с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Виртц У. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях / У. Виртц, Й.

- Цобели. – М.: Когито-Центр, 2012. – 328 с.
2. Тарабарина Н. В. Психология посттравматического стресса / Н. В. Тарабарина. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 305 с.
  3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: [учеб. пособие] / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
  4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлёва, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 241 с.
  5. Куричкова Е.В., Штумф В.О. Критерии эффективности 10-дневной программы медико-психологической реабилитации для специалистов МЧС России / Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях.- 2019.- № 3 - С.5-14
  6. Рябова Т.В. Проблема выявления осложненного горевания в клинической практике /Журнал практической психологии и психоанализа. – 2015.-№3. <https://psyjournal.ru/articles/problema-vuyavleniya-oslozhnennogo-gorevaniya-v-klinicheskoy-praktike>

в) ресурсы сети Интернет:

- Образовательная платформа «Юрайт» - <https://urait.ru/>
- Психологическая служба МЧС России - <https://psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/stati>

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

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

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

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

### **15. Информация о разработчиках**

Левицкая Татьяна Евгеньевна, к.психол.н., доцент, и.о. зав. кафедрой генетической и клинической психологии ФП ТГУ.

Назметдинова Дилара Гамзатовна, старший преподаватель кафедры генетической и клинической психологии факультета психологии НИ ТГУ.