

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.15.01 «Экстренная психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях»

Направление подготовки **44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**
 Профиль подготовки **«Практическая психология личности»**

Цель дисциплины - формирование компетентности в области теории и практики психологии чрезвычайных, кризисных ситуаций, владеющего специальными знаниями, умениями и навыками в области психологических аспектов кризисных ситуаций в соответствии с современными научными представлениями и практикой. Приобретение таких знаний и навыков составляет важное условие для квалифицированного решения специалистом широкого спектра задач в различных экстремальных условиях, в ситуации дефицита времени, а также повышает уровень собственной психологической безопасности.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов базовых психологических знаний в области чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- 2) повышение уровня профессиональной готовности студентов к решению практических психолого-педагогических задач в сфере чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- 3) формирование у студентов профессионального мышления в подходе к анализу специфики чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- 4) развитие навыков психологической помощи в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: Основные средства оказания психологической помощи в период чрезвычайных ситуаций, методы оказания экстренной психологической помощи; Уметь: подбирать и применять адекватные методы помощи человеку, пережившему чрезвычайную ситуацию Владеть: способами оптимизации собственного поведения в критических ситуациях и освоить основы психологической помощи человеку, переживающему, или пережившему чрезвычайную ситуацию, первичными навыками оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС; методикой проведения сеансов психологической саморегуляции.
ОПК-12	способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	Знать: понятие чрезвычайных ситуаций, причины их возникновения. Уметь: анализировать факторы, дестабилизирующие психологическое состояние человека; определить вид копинга, используемого человеком в стрессовой ситуации. Владеть: навыками анализа рисков окружающей среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению.

ПК-22	способностью организовывать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития	Знать: особенности поведения и деятельности человека в различных экстремальных ситуациях. Уметь: анализировать поведение человека с учетом возрастных норм их развития. Владеть: навыками анализа и воздействия на поведение и деятельность человека в ЧС.
ПК-29	способностью формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности	Знать: особенности организации и деятельности психологической службы в зоне ЧС. Уметь: анализировать факторы, дестабилизирующие психологическое состояние человека. Владеть: навыками анализа рисков окружающей среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению.
ПК-33	способностью организовать совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями	Знать: особенности поведения человека в различных экстремальных ситуациях. Уметь: анализировать факторы, дестабилизирующие психологическое состояние человека; Владеть: навыками выявления лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.

Содержание дисциплины

Тема 1. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций Особенности поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации.

Психология экстремальных ситуаций как направление прикладной психологии. Проблемы оценки, предвидения и оптимизации психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях. Основные направления исследования психологии экстремальных ситуаций:

- психологические особенности жизнедеятельности человека в экстремальных условиях существования и работы: в замкнутых пространствах (под землей, под водой, в космосе), в неблагоприятных климатических условиях (напр., в условиях крайнего севера), в условиях повышенного риска (напр., космические полеты, полеты летчиков-испытателей) и т.д.;
- психологические особенности поведения людей в условиях глобальных катастроф (природных, техногенных);
- терроризм: сущность явления, психологические особенности организаторов и исполнителей, типы современного терроризма; психологические последствия у людей, ставших жертвами террористических актов и их реабилитация;
- психология кризиса: основные закономерности, виды и типы кризисов, закономерности их протекания, адекватная психологическая помощь человеку в специфической кризисной ситуации;
- теория стресса: определение и структура, выделение типов стрессоров, изучение процессов адаптации к стрессовым ситуациям (копинг-механизмов), тренировка сопротивления стрессу, психотерапия стресса;

–изучение психо-физиологических последствий у людей, переживших экстремальную ситуацию: посттравматическое стрессовое расстройство, его диагностика и коррекция. Проблема теоретической обоснованности данного направления, отсутствие единой системы анализа проблемы, терминологическая путаница. Сложность сопоставительного анализа различных направлений, исследующих те или иные проблемы психологии экстремальных ситуаций.

Экстремальная ситуация как чрезвычайная, выходящая за рамки обычного, ситуация. Различные виды экстремальных ситуаций: ситуация, в которой у человека отсутствуют готовые паттерны поведения; ситуация высокой степени неопределенности; ситуация угрозы (реальной или воображаемой); ситуация невозможности реализации каких-либо потребностей. Требование перестройки и адаптации, внешние и внутренние изменения человека в стрессовой ситуации. Структура экстремальной ситуации (Ф.Е. Василюк):

- конкретная жизненная необходимость, парализованная в данной ситуации;
- типы активности, имеющиеся у субъекта, их недостаточность для преодоления возникших препятствий;
- внешние и внутренние условия, препятствующие реализации конкретной жизненной необходимости.

Основные понятия, описывающие в современной психологии экстремальные (критические, стрессовые) ситуации: стресс, кризис, фрустрация, внутриличностный конфликт. Типология критических ситуаций (Ф.Е. Василюк).

Основные понятия: *Экстремальная ситуация, критическая жизненная ситуация, стресс, кризис, внутриличностный конфликт, фрустрация.*

Тема 2. Типы чрезвычайных ситуаций

Типы чрезвычайных ситуаций (природные, техногенные). Психологическая травма и ее влияние на организм и личность пострадавшего. Основные периоды стихийных бедствий: период предвоздействия, период воздействия (фаза героизма), период послевоздействия (фаза медового месяца, фаза разочарования, фаза восстановления). Стратегии поведения людей, переживших психотравму. Факторы, усиливающие разрушительное воздействие психотравмы: особенности самого травматического события (внезапность, экспозиция смерти, моральная неуверенность и др.), состояние защитных сил личности (ее стрессоустойчивость), дополнительные факторы риска (предшествующий травматический опыт, идентификация себя с жертвой, наличие алкогольной или наркотической зависимости и т.д.)

Основные типы экстремальных ситуаций: стресс, фрустрация, внутриличностный конфликт, кризис.

Стресс как неспецифическая реакция организма человека на экстремальные условия. Теория стресса Г. Селье. Физиологический механизм стресса. Концепция общего адаптационного синдрома (ОАС), фазы стрессовой реакции. Вредный стресс, или дистресс. Смерть как результат всех стрессов. Философия благодарности.

Современные представления о стрессе как о многозначном понятии: 1) стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; 2) стресс как реакция на определенное событие; 3) стресс как промежуточная переменная между раздражителем и реакцией на него; 4) стресс как трансактный процесс столкновения индивида с окружающим миром. Виды стрессоров: повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), хронические стрессоры, хронические субтравматические стрессоры. Сопrotивляемость стрессу.

Фрустрация. Типы фрустраторов: физические, биологические, психологические, социокультурные. Фрустрационная (фрустрирующая) ситуация. Основной критерий различения ситуаций затруднения и фрустрирующих ситуаций. Фрустрационная реакция как необходимый и достаточный признак фрустрационного поведения. Параметры анализа поведения во фрустрирующей ситуации: мотивосообразность и организованность

поведения какой-либо целью. Виды фрустрационного поведения: двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипизация, регрессия.

Понятие внутриличностного конфликта. Необходимые и достаточные условия возникновения внутриличностного конфликта: наличие сложного внутреннего мира и актуализация этой сложности; осознание субъектом своих чувств; наличие внутренней системы ценностей. Разграничение понятий фрустрации и конфликта. Внутриличностный конфликт как источник возникновения критической ситуации. Условия возникновения критической ситуации. Концепция когнитивного диссонанса Фестингера. Понятие диссонанса, условия его возникновения. Тип активности, соответствующий данному виду критических ситуаций. Перестройка всей ценностно-смысловой сферы личности как истинный выход из критической конфликтной ситуации.

Понятие кризиса. Исторические истоки теории кризисов принято связывать с четырьмя основными интеллектуальными движениями: 1) теория эволюции и ее приложение к проблемам общей и индивидуальной адаптации; 2) теория достижения и роста человеческой мотивации; 3) подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов; 4) интерес к совладанию с экстремальными стрессами. Отличительные признаки теории кризисов: рассмотрение человека в его собственной экологической перспективе и рассмотрение не только патологических следствий кризиса для человека, но и возможностей роста и развития личности. Условия возникновения кризиса. Стадии кризиса (Дж. Каплан). Категория индивидуальной жизни как системообразующая категория психологической теории кризисов (Ф.Е. Василюк). Воля как специфический тип активности, необходимый для реализации жизненного замысла человека. Схема анализа кризиса. Длительность, интенсивность, причина как основные характеристики кризиса.

Основные понятия: *стресс, общий адаптационный синдром (ОАС), дистресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, эмоциональный стресс, сопротивляемость стрессу, микро- и макрострессоры, фрустрация, фрустратор, фрустрационная ситуация, фрустрационная реакция, двигательное возбуждение, апатия, деструкция, стереотипизация, регрессия, когнитивный диссонанс, внутриличностный конфликт, ценностно-смысловая сфера личности, переживание, кризис, жизненный путь (индивидуальная жизненная перспектива), воля, жизненный замысел.*

Тема 3. Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностика и коррекция. Общие подходы к психотерапии ПТСР.

Кризисы возрастного развития (подробно рассматриваются в возрастной психологии). Структура и новообразования возрастного кризиса.

Кризисы утраты: утрата ближнего, развод или утрата семьи, утрата здоровья, работы, социального статуса и др. Краткая характеристика, специфические особенности протекания.

Биографические кризисы: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности.

Травматические кризисы. Психологическая травма, определение и основные характеристики (внешний по отношению к субъекту характер, порождает ощущения ужаса и беспомощности, разрушает обычную систему жизнедеятельности человека). Особенности травматического события, травматические стрессовые реакции. Виды травматических кризисов в зависимости от источника психотравмы (катастрофы и чрезвычайные ситуации, войны, насилие, сексуальное насилие и т.п.).

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), понимаемое как ряд изменений в эмоциональной, познавательной, телесной и поведенческой сферах, связанных с воспоминаниями о травме. Симптомы ПТСР: повторного переживания,

избегания, повышенной возбудимости. Стадии развития ПТРС: острая, хроническая, отсроченная. Типичные нарушения, возникающие на острой стадии ПТРС. Основные симптомы хронической стадии ПТРС. Симптомы отсроченной стадии. Возрастные особенности протекания ПТРС. Симптомы ПТРС у детей разного возраста. Понятие травматической личности. Основные черты травматической личности.

Основные понятия: *кризис возрастного развития, травматический кризис, психологическая травма, травматическая стрессовая реакция, травматическое событие, кризис утраты, биографический кризис, кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности, посттравматическое стрессовое расстройство, повторное переживание, избегание, повышенная возбудимость, травматическая личность, флэшибек-синдром.*

Тема 4. Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг-механизм. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации

Субъективная сложность (многоуровневость) переживания критической ситуации. Структура стрессового события и переработки стресса (по С. Фолькману, Р.С. Лазарусу, С. Кохену). Процессы оценки событий. Первичная (оценка ситуации) и вторичная (самооценка имеющихся в распоряжении человека ресурсов для решения проблемы – самовосприятие) оценки. Параметры оценки экстремальной ситуации: контролируемость, изменчивость, неопределенность, повторяемость, осведомленность. Их объективные и субъективные составляющие.

Копинг как реакция на стрессовую ситуацию с целью совладания с ней. Основное отличие копинга от защитного поведения (использования психологических защит). Зависимость копинговых предпочтений от личностных особенностей и от ситуационного контекста. Виды (уровни) копинговых реакций:

- копинг, ориентированный на ситуацию (активное внешнее или внутреннее влияние на стрессор или уклонение);
- копинг, ориентированный на проблему (поиск информации в себе и/или во вне);
- копинг, ориентированный на оценку (переоценка, придание смысла или изменение цели).

Зависимость длительности кризисных переживаний и возможности конструктивного или деструктивного выхода из кризиса от типа совладания и отношения личности к неблагоприятной жизненной ситуации. Типичные варианты отношения к кризису: игнорирование кризиса, демонстративное, волюнтаристское и продуктивное.

Развитие человека как циклическое движение в границах *проблема – ее разрешение*. Схема конструктивного выхода из кризиса: возникновение проблемы – дезорганизация прежних способов деятельности – проверка старых способов разрешения проблемы – (в случае неадаптивности старого) – осознание проблемы – привлечение внешних и внутренних ресурсов – переформулирование проблемы и творческий выход из ситуации.

Конструктивный выход из кризиса: взлет творчества, креативности, оптимизация основных сфер жизни, усиление личностной зрелости, повышение профессионального уровня, повышение уровня рефлексии.

Деструктивные жизненные стратегии: агрессивность, конфликтность, уход в болезнь, редукция, неадаптированность, бытовое пьянство, алкоголизм, наркомания, суицид. Их краткая характеристика.

Основные понятия: *первичная оценка, вторичная оценка, контролируемость ситуации, изменчивость ситуации, повторяемость ситуации, осведомленность, копинг, копинг, ориентированный на ситуацию, копинг, ориентированный на проблему, копинг, ориентированный на оценку, проблема, конструктивный выход из кризиса, деструктивный выход из кризиса, бытовое пьянство, алкоголизм, наркомания, суицид.*

Тема 5. Особенности организации и деятельности психологической службы в зоне ЧС. Помощь человеку в кризисной ситуации. Психологические

ресурсы личности. Основные средства оказания психологической помощи в период чрезвычайных ситуаций. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.

Основные направления работы: профилактика (тренировка сопротивления стрессу), помощи человеку в экстремальной ситуации, терапия последствий экстремальной ситуации (работа с ПТСР). Требования к специалисту, оказывающему помощь (необходимость опыта переживания сложных жизненных ситуаций). Основное правило работы: детализация и конкретизация проблемы (в ситуации кризиса целесообразно работать не с событием в целом (напр., развод, утрата близкого, болезнь), а с его многочисленными последствиями, рассматривая их последовательно).

Помощь человеку в острой ситуации кризиса: этап кризисной поддержки (активное слушание); проговаривание возможных вариантов выхода; проговаривание и апробирование неизвестных ранее способов разрешения кризисной ситуации; стимулирование физической активности, как способ снятия стресса; проективная деятельность с целью структурирования проблемы (в тексте, стихах, музыке, рисунке); предоставление помощи другим людям, оказавшимся в более сложной ситуации как мощный терапевтический прием.