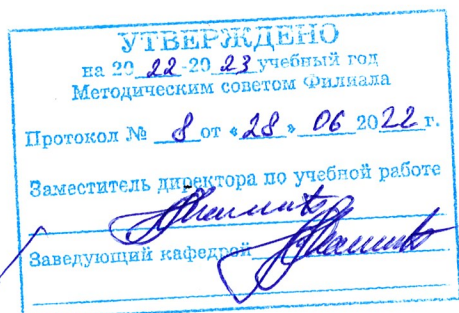


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
филиал МГУ в г. Севастополе
факультет психологии
кафедра психологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Наименование дисциплины (модуля):

В-ПД Психология критических ситуаций

код и наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:
магистратура

Направление подготовки:


37.04.01 Психология

МП «Социально-психологическое сопровождение профессиональной деятельности»
(код и название направления/специальности)


Форма обучения:
очная

очная, очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры психологии протокол № 6 от «10» июня 2021 г. Заведующий кафедрой психологии


(О.А. Тихомандрицкая)
(подпись)

Рабочая программа одобрена Методическим советом Филиала МГУ в г. Севастополе Протокол № 8 от «31» августа 2021 г.


(С.А. Наличаева)
(подпись)

Рабочая программа дисциплины «Психология критических ситуаций» составлена на основе:

- Образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого Московским государственным университетом имени М.В.Ломоносова для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 37.04.01. ПСИХОЛОГИЯ (уровень магистратуры) с присвоением квалификации «Магистр», утвержденного приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1374.

- Положения о разработке рабочих программ, утвержденного на заседании Ученого совета Филиала МГУ в г. Севастополе (протокол № 4 от 19 февраля 2020 г.).

Год поступления – 2021 год.

курс – 2

семестр – 3

зачетных единиц – 2

академических часов – 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов;

практических занятий – 18 часов.

Формы промежуточной аттестации: экзамен в 3 семестре.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Психология критических ситуаций является востребованной прикладной областью психологии, изучающей закономерности функционирования психики человека и социально-психологических явлений в критических ситуациях. Данная дисциплина занимает важное место в системе подготовки магистра в области психологии. Знание закономерностей функционирования психики человека и социально-психологических явлений в экстремальных и критических ситуациях позволит будущим магистрам психологии понять природу и механизмы развития различных состояний психики человека, а также механизмы их психологической коррекции. Дисциплина «Основы Психология критических ситуаций» преимущественно направлена на создание у обучающихся необходимого объема знаний и умений для оказания профессиональной психологической помощи людям в экстремальных и критических ситуациях.

Задачи курса

- Сформировать и расширить целостную систему знаний, навыков и умений в области экстремальной психологии;
- Дать знания о закономерностях психологического воздействия и возможных последствиях особых и экстремальных условий деятельности, чрезвычайных и критических ситуаций;
- Сформировать представление об особенностях психического состояния и поведения людей в экстремальных и критических ситуациях;
- Сформировать представления о факторах, оказывающих влияние на психическое состояние и поведение людей в экстремальных и критических ситуациях;
- Сформировать готовность к профессиональному взаимодействию с пострадавшим или группой пострадавших в экстремальных и критических ситуациях;
- Изучить основные приемы оказания экстренной психологической помощи.
- С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков управления критическими ситуациями, применимыми как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

Дисциплина «Психология критических ситуаций» относится к дисциплинам по выбору вариативной части магистерской программы по направлению 37.04.01 «Психология».

2. Входные требования для освоения дисциплины

Логически и содержательно-методически данный курс связан с такими базовыми курсами по направлению подготовки: «Научно-методические основы супервизии», «Методология современной психологии», «Теоретические и методологические проблемы социальной и организационной психологии», которые закладывают необходимые теоретико-методологические основы для эффективного освоения данной дисциплины.

3. Результаты обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

УК-3. Способен разрабатывать, реализовывать и управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла, предусматривать и учитывать проблемные ситуации и риски проекта.

ПК-9. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы индивидуальной и групповой реабилитации и социальной реадaptации для лиц различных социальных, возрастных и гендерных групп с целью восстановления оптимального психического функционирования человека.

МПК-1. Знание основ общей теории организационной и социальной психологии, психологических факторов повышения эффективности деятельности работников организации, основ организационного развития.

МПК-2. Способность использовать социально-психологические знания в контексте своей профессиональной деятельности, направленной на мониторинг психологических состояний специалистов организации, умение разрабатывать программы профилактики и коррекции неблагоприятных психологических состояний.

МПК-3. Знание основ психологии безопасности, в аспекте исследования психологических факторов безопасного поведения, информационной безопасности.

В результате освоения дисциплины **студент должен:**

Знать:

базовые понятия и категории экстремальной психологии;
признаки экстремальной, кризисной, чрезвычайной ситуации; диагностические критерии различных психофизиологических состояний, развивающихся у субъектов экстремальной ситуации;

динамику развития экстремальных состояний;

методы профилактики и коррекции экстремальных состояний;

понятие «ситуация» в психологии;

особенности восприятия ситуации как переход объективного содержания реальности в субъективное содержание внутреннего мира;

представления о критической ситуации в отечественной и зарубежной психологии;

поведенческие проявления переживания критических ситуаций;

Уметь:

дать точную характеристику и определить тип неблагоприятной ситуации (экстремальная, кризисная и т.п.);

определить специфику психофизиологического состояния человека, находящегося в экстремальной ситуации;

формулировать прогноз развития экстремального состояния;

выявлять и описывать особенности влияния переживания критических ситуаций на личность и поведение;

Владеть

методами выявления и описания особенностей девиантного поведения как результата переживания критических ситуаций;

навыками осуществления психологическое сопровождение личности, коррекции отклоняющегося поведения;

Иметь опыт:

в решении стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

4. Формат обучения – контактный.

5. Объем дисциплины:

составляет 2 зачетных единицы, в том числе 36 академических часа, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка), 36 часов на самостоятельную работу обучающегося;

зачетных единиц 2

академических часов 36

лекций 18

практических занятий 18

6. Содержание дисциплины

6.1. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем дисциплины Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Номинальные трудозатраты обучающегося			Всего академических часов	Формы текущего контроля успеваемости
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы		Самостоятельная работа обучающегося, академические часы		
	Занятия лекционного типа	Практические занятия			
Понятие экстремальных, кризисных, критических, чрезвычайных ситуаций	2	2	4	8	
Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных и критических ситуациях.	2	2	2	6	Фронтальный опрос
Кризис как критическая ситуация Переживание горя. Суицид.	2	2	4	8	
Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому	2	2	4	8	Фронтальный опрос
Влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях	2	2	4	8	Контрольная работа
Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи	2	2	4	8	Фронтальный опрос
Стресс как вид	2	2	4	8	Реферат

критической ситуации. Общие закономерности развития стресса. Фрустрация как вид критической ситуации. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях					
Основные подходы к нейтрализации критической ситуации. Копинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации. Управление критической ситуацией. Стресс-менеджмент в критической ситуации	4	4	4	12	
Промежуточная аттестация:			6	6	зачет
Итого	18	18	36	72	

6.2. Содержание дисциплины

А. План лекций

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	Понятие экстремальных, кризисных, критических, чрезвычайных ситуаций	<p>Экстремальная ситуация. Понятие. Классификация экстремальных ситуаций.</p> <p>Специфика экстремальной, кризисной, критической и чрезвычайной ситуаций.</p> <p>Определение предмета, объекта, основных понятий психологии критических ситуаций, рассмотрение оснований классификации критических ситуаций.</p> <p>Основные понятия критической ситуации: предмет, объект, стрессовая ситуация, экстремальная ситуация, жизненное событие, напряженная ситуация. Критерии оценки влияния критической ситуации на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения критических ситуаций в современных психологических исследованиях. Виды критических ситуаций: по содержанию действующих факторов, по характеру возникновения, по продолжительности действия, по</p>

		возможности разрешения, по последствиям, по сфере жизнедеятельности людей. Экстремальные ситуации в предметно-профессиональной деятельности и повседневно-бытовой жизни.
2.	Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных и критических ситуациях.	Понятие психического состояния. Признаки острых стрессовых реакций, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс. Стадии развития общего адаптационного синдрома. Виды и субсиндромы стресса. Механизм адаптации в экстремальной ситуации. Механизмы накопления профессионального стресса. Отсроченные последствия травматического стресса.
3.	Кризис как критическая ситуация. Переживание горя. Суицид.	Понятие о кризисе как критической ситуации. Отличительные черты теории кризисов: относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; "теория кризисов... рассматривает человека в его естественном человеческом окружении. Эмпирические события приводящие к кризису: смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т.д. Кризис как потенциальная или актуальная угроза удовлетворению фундаментальных потребностей. Стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.
4.	Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому	Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях.
5.	Влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях	Психологические особенности представления информации для снижения влияния информации на состояние аудитории, механизмы образования толпы, работа с толпой, направленная на снижение возможных негативных последствий, основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы
6.	Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и	Классификация групп пострадавших в экстремальных ситуациях. Основные направления работы по профилактике негативных социально-психологических явлений и отставленных последствий. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в

	задачи	экстремальных ситуациях;
7.	<p>Стресс как вид критической ситуации. Общие закономерности развития стресса. Фрустрация как вид критической ситуации. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях</p>	<p>Учет этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в экстремальных ситуациях при оказании психологической помощи. Психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях. Приемы оказания психологической помощи.</p> <p>Первоначальное понятие о стрессе. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды. Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса. Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс и др.Необходимость системного подхода к изучению стресса.</p> <p>Понятие о фрустрации как форме критической ситуации. Ситуация фрустрации, проблема барьеров. Признаки ситуации фрустрации. Виды фрустрационного поведения. Типология состояний поведения: самоэкзальтацией с разыгрыванием соответствующего эмоционального состояния (ярости) и исходящим из сознательного расчета таким путем достичь цели; истерика" в надежде добиться своего,</p>

		<p>человек теряет контроль над своим поведением, он уже не волен остановиться, вообще регулировать свои действия; человек лишается сознательного контроля над связью своего поведения с исходным мотивом: хотя отдельные действия его остаются еще целенаправленными, он действует уже не "ради чего-то", а "вследствие чего-то"; поведение не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно и дезорганизовано, и не стоит в содержательно-смысловой связи с мотивом ситуации. Фрустрация как как жизненный мир, главной характеристикой условий существования в котором является трудность, а внутренней необходимостью этого существования – реализация мотива. Деятельное преодоление трудностей на пути к "мотивосообразным" целям – "норма" такой жизни, а специфическая для него критическая ситуация возникает, когда трудность становится непреодолимой, т.е. переходит в невозможность.</p>
8.	<p>Основные подходы к нейтрализации критической ситуации. Копинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации. Управление критической ситуацией. Стресс-менеджмент в критической ситуации</p>	<p>Методология оценки и коррекции стрессовых состояний в критической ситуации. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса, реализация в форме экспертно-диагностических систем. Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание в критической ситуации. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении. Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектноориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах. Эмоциональный/проблемный: эмоциональнофокусированный, проблемно-фокусированный. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями. Роль социальной поддержки в переживании стресса в критической ситуации. Когнитивная, эмоциональная поддержки и поддержка самооценки. Возможность протективного и отягчающего влияния социальной сети. Понятие</p>

		<p>неадекватной социальной поддержки.</p> <p>Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум. Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом в критической ситуации.</p>
--	--	--

Б. План практических занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	Понятие экстремальных, кризисных, критических, чрезвычайных ситуаций	<p>Практическое занятие 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Экстремальная ситуация. Понятие 2) Классификация экстремальных ситуаций. 3) Специфика экстремальной, кризисной, критической и чрезвычайной ситуаций.
2.	Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных и критических ситуациях.	<p>Практическое занятие 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Понятие психического состояния 2) признаки острых стрессовых реакций, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; 3) стадии развития общего адаптационного синдрома; 4) виды и субсиндромы стресса; 5) механизм адаптации в экстремальной ситуации; 6) механизмы накопления профессионального стресса; 7) отсроченные последствия травматического стресса
3.	Кризис как критическая ситуация Переживание горя. Суицид.	<p>Практическое занятие 3:</p> <p>Типы критических ситуаций: кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще</p>

		сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни; ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат, переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я. Процесс переживания критической ситуации. Техники и носители переживания. Переживание горя. Суицид как критическая ситуация.
4.	Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому	Практическое занятие 4. Анализ факторов риска развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях.
5.	Влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях	Практическое занятие 5. 1) психологические особенности представления информации для снижения влияния информации на состояние аудитории 2) механизмы образования толпы, работа с толпой, направленная на снижение возможных негативных последствий; 3) основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы
6.	Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи	Практическое занятие 6. 1) классификация групп пострадавших в экстремальных ситуациях; 2) основные направления работы по профилактике негативных социально-психологических явлений и отставленных последствий; 3) общие принципы и особенности общения с пострадавшими в экстремальных ситуациях;
7.	Стресс как вид критической ситуации. Общие закономерности развития стресса. Фрустрация как вид критической ситуации. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях	Практическое занятие 7. 1) учет этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в экстремальных ситуациях при оказании психологической помощи; 2) психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях; 3) приемы оказания психологической помощи.
8.	Основные подходы к нейтрализации критической ситуации. Копинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации.	Практическое занятие 8. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента в критической

	Управление критической ситуацией. Стресс-менеджмент в критической ситуации	ситуации. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционнопрофилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стрессменеджмента в критической ситуации. Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния в критической ситуации. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса в критической ситуации.
--	--	---

7. Фонд оценочных средств

7.1. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания

Темы для самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа №1. Введение в психологию критических ситуаций.

Вопросы для подготовки:

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии критических ситуаций
2. Виды критических ситуаций и их описание
3. Основные подходы и авторы в изучении критических ситуаций
4. Влияние критических ситуаций на психическое здоровье человека.

Самостоятельная работа №2. Стресс как вид критической ситуации. Общие закономерности развития стресса.

Вопросы для подготовки:

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость;
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28), изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе;
4. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде;
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
6. Классическая динамика развития стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы

Самостоятельная работа №3. Фрустрация как вид критической ситуации.

Вопросы для подготовки:

1. Понятие о фрустрации как критической ситуации.
2. Признаки ситуации фрустрации
3. Подход С. Розенцвейга: модели поведения в ситуации фрустрации
4. Протекание ситуации фрустрации и ее варианты
5. Способы защиты от ситуации фрустрации

Самостоятельная работа №4. Кризис как критическая ситуация.

Вопросы для подготовки:

1. Понятие о кризисе как критической ситуации;
2. Факторы, влияющие на развитие кризиса;
3. Стадии развития кризиса;
4. Процесс переживания критической ситуации.

Самостоятельная работа №5. Процесс переживания критической ситуации: профессиональный стресс, деструкции и выгорание

Вопросы для подготовки:

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.;
3. Источники профессионального стресса по Щербатых (с. 89).
4. Последствия длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема;
5. Профессиональные деструкции и выгорание как результат переживания профессионального стресса;
6. Способы и приемы нейтрализации профессионального стресса.

Самостоятельная работа № 7. Психология экстремальных критических ситуаций. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство»

Вопросы для подготовки:

1. Понятие об экстремальных критических ситуациях;
2. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца);
3. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром посттравматического стресса.
4. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
5. Психосоматические последствия экстремальных критических ситуаций.

Самостоятельная работа 8. Основные подходы к нейтрализации критической ситуации

Вопросы для подготовки:

1. Подходы к нейтрализации стресса;
2. Способы саморегуляции психических состояний в критической ситуации;
3. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами в критической ситуации;
4. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса в критической ситуации;
5. Психологические защиты в критической ситуации.

Самостоятельная работа 9. Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации. Вопросы для подготовки:

1. Понятие о коппинге;
2. Коппинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования в критической ситуации;
3. Виды коппинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления коппинг-стратегий.в критической ситуации.

Самостоятельная работа 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент в критической ситуации.

Вопросы для подготовки:

1. Понятие управления стрессом в критической ситуации;
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс-менеджмент как технология управления стрессом в критической ситуации
4. Стресс менеджмент: - управление стрессогенностью, - управление психическими состояниями, саморегуляция, - самовосстановление и его средства.
5. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
6. Алгоритм управления стрессом в критической ситуации.

Контрольная работа

- 1) виды острых стрессовых реакций;
- 2) принципы работы психолога в толпе;
- 3) особенности деятельности психолога в условиях чрезвычайной ситуации.
- 4) признаки острых стрессовых реакций, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- 5) стадии развития общего адаптационного синдрома;
- 6) виды и субсиндромы стресса;
- 7) механизм адаптации в экстремальной ситуации; понятие адаптации;
- 8) механизмы накопления профессионального стресса;
- 9) отсроченные последствия травматического стресса;
- 10) виды острых стрессовых реакций;
- 11) понятие горя, виды горя, процесс горевания; специфика работы психолога с горем.

Темы рефератов:

- 1) Личностные особенности человека как фактор развития неблагоприятных психических состояний
- 2) Факторы развития психогенных реакций.
- 3) Особенности информационной работы психолога в условиях чрезвычайной ситуации (ЧС)
- 4) Гендерные особенности поведения человека в условиях ЧС
- 5) Возрастные особенности переживания стресс факторов
- 6) Специфика реагирования на экстремальные и травмирующие факторы у детей.
- 8) Особенности работы психолога с детьми в ЧС
- 9) Особенности работы психолога на горячей линии
- 10) Принципы поддержания здоровья у специалистов экстремального профиля

7.2. Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену

- 1) Понятие экстремальных, кризисных, критических и чрезвычайных ситуаций
- 2) Экстремальная ситуация. Понятие. Классификация экстремальных ситуаций
- 3) Специфика экстремальной, кризисной, критической и чрезвычайной ситуаций
- 4) Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в экстремальных ситуациях
- 5) Понятие психического состояния
- 6) Острая стрессовая реакция (ОСР). Виды ОСР
- 7) Признаки острых стрессовых реакций
- 8) Алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс
- 9) Общий адаптационный синдром. Стадии развития общего адаптационного синдрома
- 10) Психологический стресс. Виды и субсиндромы стресса
- 11) Механизм адаптации в экстремальной ситуации
- 12) Механизмы накопления профессионального стресса
- 13) Отсроченные последствия травматического стресса
- 14) Систематика психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях по А.Ю. Александровскому
- 15) Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях.
- 16) Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в экстремальных ситуациях
- 17) Психологические особенности представления информации для снижения влияния информации на состояние аудитории
- 18) Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях, ее цели и задачи
- 19) Классификация групп пострадавших в экстремальных ситуациях
- 20) Основные направления работы по профилактике негативных социально-психологических явлений и отставленных последствий
- 21) Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в экстремальных ситуациях
- 22) Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса при оказании психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях
- 23) Механизмы образования толпы, работа с толпой, направленная на снижение возможных негативных последствий
- 24) Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы в условиях чрезвычайной ситуации
- 25) Этнокультурные особенности пострадавших и поведение в экстремальных ситуациях
- 26) Психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях
- 27) Приемы оказания психологической помощи пострадавшим
- 28) Фрустрация как вид критической ситуации
- 29) Переживание горя.
- 30) Суицид как критическая ситуация.
- 31) Основные подходы к нейтрализации критической ситуации.
- 32) Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации.
- 33) Управление критической ситуацией.
- 34) Стресс-менеджмент в критической ситуации

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)				
Оценка РО и соответствующие виды оценочных средств	2	3	4	5
Знания <i>(виды оценочных средств: устные и письменные опросы и контрольные работы, тесты, и т.п.)</i>	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
Умения <i>(виды оценочных средств: практические контрольные задания, написание и защита рефератов на заданную тему и т.п.)</i>	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиального характера)	Успешное и систематическое умение
Навыки (владения, опыт деятельности) <i>(виды оценочных средств: выполнение и защита курсовой работы, отчет по практике, отчет по НИР и т.п.)</i>	Отсутствие навыков (владений, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач

8. Ресурсное обеспечение дисциплины:

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы:

Основная литература

Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти: Учебное пособие/ Л.А. Китаев-Смык. - М.: Смысл, 2012. - 464 с.

Методы практической социальной психологии. Диагностика. Консультирование. Тренинг.: Учебное пособие/ Ред. Жуков Ю.М.. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 256 с.

Дополнительная литература

Практика телефонного консультирования: Хрестоматия/ Ред. А.Н. Моховиков. - 2-е изд., доп.. - М.: Смысл, 2005. - 463 с.

- Баринов А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений/ А.В. Баринов. - М.: Владос, 2003. - 496 с.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: В 2-х частях. Ч.1: Система работы психолога с детьми разного возраста/ Е.И. Рогов. - 4-е изд., испр. и доп.. - М.: Юрайт, 2012, 2014. - 413 с.
- Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Учеб. пособие: Словарь/ Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смиронов. - 3-е изд.. - М.: Академический проект: Фонд "Мир", 2005. - 848 с.
- Лукичева Л.И. Управление организацией: Учеб. пособие/ Л.И. Лукичева; Ред. Ю.П. Анискин. - 2-е изд.. - М.: Омега-Л, 2005. - 356 с.
- Идентичность и организация в меняющемся мире: Сб. науч. ст./ Ред. Н.М. Лебедева, Ред. Н.Л. Иванова, Ред. В.А. Штроо; Государственный университет Высшая Школа Экономики. - М.: ГУ ВШЭ, 2008. - 328 с.
- Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп.. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2007. - 364 с.
- Социальная психология: Хрестоматия/ Сост. Е.П. Белинская, Сост. О.А. Тихомандрицкая. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 476 с.
- Назаретян А.П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии/ А.П. Назаретян. - СПб.: Питер, 2004. - 192 с.
- Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Учеб. пособие/ Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 286 с.
- Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов/ Л.Н. Шепелева. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 160 с.
- Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л.Ф. Бурлачук. - 3-е изд., испр. и доп.. - СПб.: Питер, 2007. - 688 с.
- Социальная психология: практикум/ Ред. Т.В. Фоломеева. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2009. - 480 с.
- Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс/ Р.С. Немов. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 304 с.
- Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учебное пособие для вузов/ Ю.К. Стрелков. - М.: Академия, 2001. - 360 с.

8.2 Перечень лицензионного программного обеспечения:

- Windows SL 8.1 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine
- Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft Windows Starter -16 шт.)
- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NO level
- Microsoft Office Professional Plus 2013 OPEN

Права на программы для ЭВМ:

- Office Professional Plus Russian LicSAPk OLP NL AcademicEdition
- Adobe Acrobat PRO 9
- NERO 9
- Arc GIS for DeskTop 10.2
- Golden Software Surfer 12 2-10 Users CD
- Golden Software Grapher 11 2-10 Users CD
- Golden Software Didger 5 2-10 Users CD
- 1С Предприятие (учебная версия)
- Windows 1 OEM

8.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- <http://www.pedlib.ru> – педагогическая библиотека;

- <http://www.ed.gov.ru> – официальный сайт МОиН;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – научная электронная библиотека;
- <http://www.slogiston.ru> – литература по социальной работе;
- <http://lib.vspu.ac.ru/index.html> - фундаментальная библиотека в ГПУ.

8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> - Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;
- <http://www.voppsy.ru> – Вопросы психологии;
- <http://www.psyedu.ru> – Психологическая наука и образование;
- <http://www.courier.com.ru> – Курьер образования
- www.gospsy.ru – Сайт федерального общества педагогов-психологов. Нормативные документы, информация о конференциях и съездах, решениях по вопросам психологии в образовании.
- www.voppsy.ru - Сайт журнала «Вопросы психологии», архив публикаций за 1980-1995г., аннотации публикаций до 2005г. Удобный поиск по разделам (дисциплинам), темам и авторам статей.
- <http://www.apa.org/ethics/> - Этические разработки и этические комиссии Американской психологической ассоциации, в том числе знаменитый Этический кодекс (самая поздняя и полная версия) - <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

8.5 Описание материально-технического обеспечения.

Лекционная аудитория с экраном, мультимедийный проектор и ноутбук.

9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.

10. Язык преподавания – русский.

11. Преподаватель – Пароль Дарья Александровна.

12. Разработчики программы:

Программа разработана Наличаевой Софией Александровной – доцентом кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе, кандидатом психологических наук в 2021 году; Пароль Дарьей Александровной – начальником Крымского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России в 2021 году.

Пример экзаменационного билета

**ФИЛИАЛ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
имени М.В.ЛОМОНОСОВА в г. СЕВАСТОПОЛЕ**

Направление подготовки 37.04.01 «Психология»
Учебная дисциплина Психология критических ситуаций
Семестр III

Экзаменационный билет № 1

1. Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации.
2. Механизмы накопления профессионального стресса
3. Психологическая поддержка при острых стрессовых реакциях

Утверждено на заседании кафедры психологии
Протокол № ___ от «___» _____ 2021 г.

Зав. кафедрой _____ О.А. Тихомандрицкая
Преподаватель _____ С.А. Наличаева