

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии
Кафедра психологии труда и организационной психологии

Согласовано
и.о. декана факультета психологии
«29» июня 2023 г.


/Поляков А.С./

Рабочая программа дисциплины

Психология жизненных кризисов

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Психология кризисных и чрезвычайных ситуаций

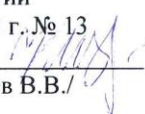
Квалификация

Магистр

Форма обучения

Очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета психологии
Протокол «29» июня 2023 г. № 11
Председатель УМКом 
/Поляков А.С./

Рекомендовано кафедрой психологии труда
и организационной психологии
Протокол от «14» июня 2023 г. № 13
И.о. зав. кафедрой 
/Киселев В.В./

Мытищи
2023

Автор-составитель:

Киселев В.В., кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Психология жизненных кризисов» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения.....	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.	Объем и содержание дисциплины.....	5
4.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	15
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	16
6.	Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	27
7.	Методические указания по освоению дисциплины.	28
8.	Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	29

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – ознакомление студентов с основными отраслями научной психологии в области экстремальных ситуаций и состояний, видами и сферами работы психологов-практиков в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование образа психолога-профессионала, работающего с кризисными состояниями (когнитивная и ценностно-смысловая составляющая),
- 2) содействие развитию мотивации к освоению профессии «психолог» в кризисных и чрезвычайных ситуациях,
- 3) раскрытие основных проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в трудной и экстремальной ситуации.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;

СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Дисциплина опирается на знания, умения и компетенции студента, полученные при изучении дисциплины базовой части «Организация профессиональной деятельности психолога» и дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений, обязательных для изучения: «Стресс-менеджмент», «Психология деятельности в опасной профессии».

Преподавание дисциплины проводится в тесном взаимодействии со всем комплексом психологических дисциплин, и в первую очередь с такими дисциплинами, как «Психология катастроф», «Психическое здоровье личности» и др.

Программа опирается на теоретические знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплин в предыдущих семестрах обучения и призвана систематизировать у них представления о специальных психофизиологических исследованиях в целях проведения психофизиологических исследований в профессиях особого риска.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины:

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72(16) ¹
Контактная работа:	24.2

¹ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Лекции	8(8) ²
Практические занятия	16(8) ³
из них, в форме практической подготовки	8
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет с оценкой	0.2
Самостоятельная работа	40
Контроль	7.8

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой в 5 семестре

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Тема 1. Психологическое содержание кризисных ситуаций Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Определение ситуации как отрезок жизненного пути, систему объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые возникают при взаимодействии личности и среды в определенный период времени. Подходы понимания соотношения объективного и субъективного в ситуации. Соотношение личности и ситуации: влияние ситуации на личность, создание личностью ситуации, восприятие одной и той же ситуации разными людьми и вариативность реагирования на нее. Признаки обыденной жизненной ситуации. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к	2	4(4) ⁴	2

² Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

³ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

⁴ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

ситуации. Приспособление как стратегия адаптации. Оптимальные и экстремальные условия обитания. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении. Когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда. Паника как экстремальное состояние.			
Тема 2. Научно-теоретические основы учений о кризисе и о стрессе Рассмотрение кризисов в объективном контексте как части жизненного пути индивида. Понятие о «нормативном психологическом кризисе»: «кризис 6-7-летнего возраста», «кризис подросткового возраста», «кризис середины жизни» и др. Результат переживания возрастного кризиса является переходом на новую ступень развития организма и психики. Рассмотрение кризисов в субъективном контексте, так называемые «индивидуальные духовные кризисы», например, утеря смысла жизни. Рассмотрение кризисов в контексте субъект-объектного взаимодействия человека в жизненной ситуации, так называемые, «индивидуальные кризисы жизненного пути». Группы феноменов, называемых в психологии «переживание»: переживание как выражение субъективной окрашенности отражаемой реальности; переживание как набор эмоциональных реакций; переживание кризисной ситуации как внутренняя психическая деятельность, способствующая переработке содержания сознания	2	4(4) ⁵	2

⁵ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

в тяжелой жизненной ситуации. Динамика переживаний в период кризиса. Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция; стресс как промежуточная переменная; стресс как транзактный процесс. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье. Психофизиология стресса. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий; переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников; переживания при неправильном воспитании; психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры рассогласования деятельности. Физические и природные стрессоры.			
Тема 3. Посттравматическое стрессовое расстройство Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSMIV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий.	2	4	2

Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы. Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение.			
Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний, возникающих вследствие кризисных ситуаций. Психологическое сопровождение кризисных состояний Осознаваемые компоненты психических состояний. Самооценка психических состояний и настроения. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Индекс качества жизни, методы определения уровня благополучия личности. Неосознаваемые компоненты психических состояний. Вегетативные проявления психических состояний. Экспрессивный компонент психических состояний. Проективные методы изучения психических состояний. Семантический дифференциал, как способ оценки психических состояний. Построение рельефа психического состояния. Временная перспектива и ее изменения в связи с переживанием травматического стресса. Методы исследования временной	2	4	2

перспективы: Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо, Методика «Линия жизни», Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, Шкала безнадёжности Бека (BECK), Шкала оценки протяжённости субъективной картины будущего Alvos. Семантический дифференциал, как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Исследования уровня нервно-психического напряжения. Психодиагностическая методика для определения невротических и неврозоподобных нарушений (ОНР). Исследования степени напряжённости, нервно-психической устойчивости, методика «Прогноз». Особенности применения и диагностические возможности методик. Возрастные особенности диагностики психических состояний. Диагностика психических состояний дошкольников: родительская анкета для оценки травматических переживаний детей. Диагностика психических состояний младших школьников. Диагностика психических состояний подростков. Диагностика психических состояний взрослых. Диагностика стресса. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору). Исследование депрессии, чувства одиночества. Особенности применения и диагностические возможности методик. Тревожность, фрустрация, агрессия. Методы исследования агрессивности. Методы исследования тревожности. Методы исследования фрустрации. Особенности применения и диагностические возможности методик. Эмоциональное выгорание.			
--	--	--	--

Понятие профессиональной деформации и личностного роста. Симптомы эмоционального выгорания. Методы измерения стресса и «синдрома выгорания» в профессиональной деятельности. Особенности применения и диагностические возможности методик. Ресурсы личности. Понятие ресурсы личности. Социальные, социально-психологические, индивидуальные ресурсы. Способы исследования ресурсов личности. Роль ресурсов личности в адаптации к кризисным ситуациям. Понятия «кризис», «кризисная ситуация» и «кризисное состояние» в отечественной и зарубежной психологии. Клиническая и психологическая теории кризиса и кризисного состояния. Понимание кризиса как «опасности» и «возможности». Пусковые механизмы кризиса. Интегральная концепция кризиса (В.В. Лукин-Григорьев, 1999; В.В. Козлов, 2003). Процесс психологического консультирования: основные этапы (Кораблина Е.П. и др., 2001; Меновщиков В.Ю., 2000; Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г., 2003). Оценка результативности психологического консультирования, «три вопроса» для исследования изменений. Основные техники терапевтического вмешательства (Ягньюк К. В., 2000; Кораблина Е.П., 2001). Индивидуальный стиль психологического консультирования (Е. Nevis, 1990), блоки креативности консультанта (по Дж. Зинкер). Кризисная интервенция как метод психологической помощи в кризисной ситуации. Модель кризисной эрозии. Цели и задачи кризисной интервенции. Объектом работы при кризисной интервенции. Основные этапы кризисной интервенции. Формы			
--	--	--	--

психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями. Экстренная психологическая помощь: главные принципы, отличия от обычной психологической помощи, цели и задачи. Стрессогенные факторы, вызванные экстремальной ситуацией. Психические реакции при катастрофах. Стадии в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций (Решетников В.В., 1989). Симптоматика экстремальной ситуации и основные способы экстренной психологической помощи. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи. Цель и задачи дебрифинга; особенности проведения. Основные фазы дебрифинга: вводная фаза, фаза описания фактов, фаза описания мыслей, фаза описания переживаний, фаза описания симптомов, фаза обучения, завершающая фаза. Особенности проведения дебрифинга на каждой фазе. Методы самопомощи в кризисных ситуациях: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация, работа со своими сновидениями, медитация. Факторы суицидальной опасности: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска, коммуникативные сигналы суицидального риска. Оценка суицидального риска. Основные принципы работы по предотвращению суицида:			
---	--	--	--

установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана. Психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида. Личное отношение консультанта к проблеме умирания и суицида. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. Возможности групповой кризисной психотерапии и реориентационного тренинга. Понятие и виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Цикл насилия. Признаки насилия у детей и подростков. Последствия насилия; последствия насилия у детей. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия. «Стадии исцеления от насилия» (по С. Брукер). Особенности консультирования жертв семейного и сексуального насилия. Тренинг по ритмо-двигательной терапии и тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения в психологическом сопровождении пострадавших от насилия. Особенности психологического сопровождения (консультирования, психотерапии и тренингов) с детьми, пострадавшими от насилия: тренинг саморазвития и самоопределения; консультирование в ситуации моббинга. Понимание жизни и смерти в экзистенциально-гуманистической парадигме. Влияние на личность опыта столкновения со смертью. Понятие и виды потери. Картина острого горя. Уровни работы с горем. Задачи горевания. Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе.			
--	--	--	--

Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату. Возможности тренинга по краткосрочной позитивной терапии в психологическом сопровождении переживающих утрату. Понятие паллиативной терапии. Задачи паллиативной психотерапии и паллиативной медицины. Основные положения и принципы паллиативного ухода. Терминальные состояния как предмет психологической работы. Особенности терминальных состояний вне зависимости от происхождения и клинической картины. Психологические и социальные проблемы умирающих (больных на терминальных стадиях заболевания).			
ИТОГО:	8(8) ⁶	16(8) ⁷	8

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задание на практическую подготовку	количество часов
Тема 1. Психологическое содержание кризисных ситуаций	Задание 1. Провести психодиагностическое обследование 5 человек с помощью следующих методик: 1. Методика «Доминирующие психические состояния» Л.В. Куликова. 2. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма. 3. Методика на определение нервно-психической устойчивости «Прогноз». 4. Личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянинова (1986). По результатам диагностики на каждого человека представить результаты исследования в виде таблицы, сделать выводы, прогноз особенностей социально-психологической адаптации	2

⁶ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

⁷ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

	личности в экстремальной ситуации.	
Тема 2. Научно-теоретические основы учений о кризисе и о стрессе	Задание 1. Разработать программу психологического дебрифинга, направленного на преодоление пережитой экстремальной ситуации (по выбору студента). По результатам работы студенты проводят наиболее интересные этапы программы в ходе учебного занятия.	2
Тема 3. Посттравматическое стрессовое расстройство	Задание 1. Разработать программу социально-психологического тренинга для военнослужащих, направленную на снятие ПТСР. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.	2
Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний, возникающих вследствие кризисных ситуаций. Психологическое сопровождение кризисных состояний	Задание 1. Разработать программу группы встреч для женщин (мужчин), перенесших супружеский развод, ситуацию семейного насилия. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.	2

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Психологическое содержание кризисных ситуаций	Оптимальные и экстремальные условия обитания. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении. Когнитивные, ролевые,	10	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, аннотация текста, презентация

	экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда. Паника как экстремальное состояние.				
Тема 2. Научно-теоретические основы учений о кризисе и о стрессе	Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры рассогласования деятельности. Физические и природные стрессоры.	10	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, аннотация текста, презентация
Тема 3. Постравматическое стрессовое расстройство	Реакции боевого стресса: острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение.	10	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, аннотация текста, презентация
Тема 4. Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний, возникающих вследствие кризисных ситуаций. Психологическое сопровождение кризисных состояний	Основные положения и принципы паллиативного ухода. Терминальные состояния как предмет психологической работы. Особенности терминальных состояний вне зависимости от происхождения и клинической картины. Психологические и	10	Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Устный опрос, аннотация текста, презентация

	социальные проблемы умирающих (больных на терминальных стадиях заболевания).				
Итого		40			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-1. Способен к проведению психологической диагностики на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение задач в различных научных и научно-практических областях психологии	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы в экстремальных и кризисных ситуациях; Уметь: прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при	Устный опрос, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации

			воздействии экстремальных факторов; профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний; применять знания в практике межличностного взаимодействия и эффективного общения с другими людьми в контексте психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы в экстремальных и кризисных ситуациях; Уметь: прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов; профессионально воздействовать на	Устный опрос, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации и Шкала оценивания практической подготовки

			уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний; применять знания в практике межличностного взаимодействия и эффективного общения с другими людьми в контексте психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; Владеть: основными приёмами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в различных стрессовых состояниях; навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью ее оптимизации, навыками психопрофилактика и психорегуляции; навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации		
СПК-1	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества;	Устный опрос, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

			основные направления и перспективы развития междисциплинарных знаний в области методологии и методов психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; Уметь: внедрять и продвигать идеи и услуги в области помогающей деятельности и психологической помощи; проектировать программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий		аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; основные направления и перспективы развития междисциплинарных знаний в области методологии и методов психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; Уметь: внедрять и продвигать идеи и услуги в области помогающей деятельности и психологической помощи; проектировать программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их	Устный опрос, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации Шкала оценивания практической подготовки

			социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий; Владеть: технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях; навыками взаимодействия со специалистами помогающих профессий, участвующими в оказании помощи пострадавшим в кризисных и чрезвычайных ситуациях		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7

	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания		Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Правильная Эстетичность	10
	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Правильная Недостаточная	7
	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Отсутствует Недостаточная	4
	Соответствие содержания теме; Структурированность информации; Эстетичность оформления	Отсутствует Отсутствует	0

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 10 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	5
средняя активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 5 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	2
низкая активность на практической подготовке, не выполнено практическое/лабораторное исследование и/или не отработан алгоритм оказания психологической помощи	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Понятие ситуации в психологии. Эмпирическое исследование влияния ситуации на поведение человека. Взаимосвязь личности и ситуации.
2. Понятие экстремальной ситуации в психологии. Уровни экстремальности.

Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера.

3. Классификации экстремальных ситуаций в психологии (Ю.А. Александровский, Н.Н. Пуховский, Н.Г. Осухова, В.С. Чудновский и Н.Ф. Чистяков и др.).
4. Проблема исследования экстремальных ситуаций в отечественной и зарубежной психологии (Ф.Е. Василюк, Н.Г. Осухова, М.М. Решетников и др.).
5. Типология критических ситуаций по Ф.Е. Василюку.
6. Современная проблема психической травмы в работе М.М. Решетникова «Психическая травма» (2006 г.).
7. Переживание кризиса в работе Ф.Е. Василюка «Психология переживаний», «Пережить горе».
8. Психология экстремальной ситуации с позиции теории стресса. Теория стресса Г. Селье и Р.С. Лазаруса.
9. Роль личностных факторов в преодолении экстремальных ситуаций (Л.И. Анцыферова, А.М. Вейн, Я. Рейковский, В.Л. Марищук, Л.И. Дементий, Л.А. Китаев-Смык, С. Кобас, Г.Ю. Фоменко, Н.Г. Осухова и др.).
10. Роль личностного адаптационного потенциала в процессе социально-психологической адаптации человека к экстремальным ситуациям.
11. Типичные психические состояния человека в экстремальной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне экстремальных ситуаций. Фрустрационная регрессия.
12. Совладание с трудными жизненными ситуациями. Основные приемы совладания. Классификация стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман).
13. Посттравматическое стрессовое расстройство. Симптомы, стадии формирования.
14. Особенности ПТСР у детей.
15. Основные задачи психотерапевтической помощи при работе с горем. Психологическая помощь ребенку, пережившему горе.
16. Работа с детьми с онкологической патологией и их семьями на различных фазах заболевания.
17. Переживание перинатальной потери, психологическая помощь.
18. Использование гештальт-подхода и экзистенциальной психотерапии при работе с переживанием утраты, страхами.
19. Экстренная психологическая помощь. Понятие, цель, условия, в которых оказывается помощь, содержание.
20. Правила оказания экстренной психологической помощи. Помощь родственникам пострадавших.
21. Психологический дебрифинг. Цель, задачи, основные приемы проведения.
22. Методика проведения дебрифинга.
23. Общение психолога с человеком в экстремальной ситуации. Модели взаимодействия психолога и клиента. Техники консультирования.
24. Групповая помощь в экстремальной ситуации. Социально-психологический тренинг. Требования к организации группы. Группы личностного роста.

Примерная тематика презентаций

1. Понятие, формы диссоциации.
2. Психосоматические расстройства. Причины и механизмы возникновения, разновидности психосоматических расстройств.
3. Невроз, понятие, основные критерии. Формы неврозов.
4. Личностный кризис. Суицид. Виды суицидального поведения.
5. Особенности личности суицидентов.
6. Понятие психической дезадаптации. Индивидуальный барьер психической адаптации человека по Ю.А. Александровскому.

7. Уровни психической дезадаптации.
8. Психогенные расстройства. Основные критерии по К. Ясперсу.
9. «Застревающие» реакции утраты.
10. Формы осложненного горя.
11. Семейные кризисы и развод как утрата семьи.
12. Известие об измене или разводе: восприятие супругом, черед развития реакции.
13. Типы реакции детей на развод.
14. Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни (уровни).
15. Типы отношения к болезни (Н.Я. Иванов).
16. Катастрофы и ЧС как причины психологической травмы.
17. Война как источник травмы.
18. ПТСР: сущность, особенности протекания.
19. Насилие как причина психологической травмы.
20. Методы психокоррекционного воздействия на личность, пережившую экстремальную ситуацию.
21. Понятие психологического сопровождения. Основные принципы, компоненты, стадии психологического сопровождения. Диагностические и психотерапевтические приемы (методики «Я и мой жизненный путь», «Рамки, через которые мы смотрим на мир», авторская сказка и др.).
22. Психологическая помощь военнослужащим, уволенным в запас и отставку в период кризиса адаптации к жизни. Психотехники для реконструкции образа мира.
23. Психотерапия ПТСР. Методика ситуативно-образного отреагирования. Применение техник НЛП и символдрамы при работе с ПТСР.
24. Ситуация потери работы. Фазы переживания при потере работы. Аспекты оказания психологической помощи безработным.

Задание на практическую подготовку

Задание 1. Провести психодиагностическое обследование 5 человек с помощью следующих методик:

1. Методика «Доминирующие психические состояния» Л.В. Куликова.
2. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма.
3. Методика на определение нервно-психической устойчивости «Прогноз».
4. Личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянинова (1986).

По результатам диагностики на каждого человека представить результаты исследования в виде таблицы, сделать выводы, прогноз особенностей социально-психологической адаптации личности в экстремальной ситуации.

Задание 2. Разработать программу психологического дебрифинга, направленного на преодоление пережитой экстремальной ситуации (по выбору студента). По результатам работы студенты проводят наиболее интересные этапы программы в ходе учебного занятия.

Задание 3. Разработать программу социально-психологического тренинга для военнослужащих, направленную на снятие ПТСР. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Задание 4. Разработать программу группы встреч для женщин (мужчин), перенесших супружеский развод, ситуацию семейного насилия. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Примерные вопросы к зачету с оценкой

1. Понятие кризиса, признаки. Основные подходы в определении сущности кризиса.

2. История исследования кризисов. Типы кризисов. Виды кризисов.
3. Нормативные кризисы, их особенности. Ненормативные кризисы, их особенности, разновидности.
4. Кризис адаптации к жизни. Отличительные черты. Исследование кризиса адаптации Э. Эриксоном.
5. Психическое состояние человека в период кризиса. Закономерности протекания кризиса.
6. Переживание кризиса в работе Ф.Е. Василюка «Психология переживаний».
7. Понятие ситуации в психологии. Эмпирическое исследование влияния ситуации на поведение человека. Взаимосвязь личности и ситуации.
8. Представление об обыденной (повседневной) жизненной ситуации. Отличительные признаки. Исследование повседневных жизненных ситуаций в современной психологии.
9. Понятие трудной жизненной ситуации. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации. Отклонения в функционировании личности при столкновении с трудной жизненной ситуацией.
10. Исследования трудных жизненных ситуаций в отечественной психологии (Ф.Е. Василюк, Н.Г. Осухова). Типология критических ситуаций по Ф.Е. Василюку.
11. Функции психологических защит в трудных ситуациях. (Фрейд З., Фромм Э.). Совладание с трудными жизненными ситуациями. Понятие, формы совладания.
12. Психология переживаний (анализ преодоления критических ситуаций) Василюк Ф.Е. Приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий.
13. Основные приемы совладания. Классификация стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус, С. Фолкман).
14. Понятие экстремальной ситуации. Уровни экстремальности. Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера. Типичные психические состояния человека в экстремальной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне экстремальных ситуаций.
15. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса. Фрустрационная регрессия, как проявление первичного травматического стресса.
16. Особенности адаптации человека к экстремальным ситуациям. Адаптационный синдром, его фазы.
17. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию. Теория стресса Г. Селье и Р.С. Лазаруса.
18. Понятие психической дезадаптации. Индивидуальный барьер психической адаптации человека по Ю.А. Александровскому. Уровни психической дезадаптации.
19. Психогенные расстройства. Основные критерии по К. Ясперсу.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство. Симптомы. ПТСР. Стадии формирования постстрессовых нарушений.
21. Особенности ПТСР у детей. Лечение ПТСР. Групповая психотерапия.
22. Понятие, формы диссоциации.
23. Психосоматические расстройства. Причины и механизмы возникновения психосоматических расстройств. Разновидности психосоматических расстройств.
24. Невроз, понятие, основные критерии. Формы неврозов.
25. Личностный кризис. Суицид. Виды суицидального поведения. Особенности личности суицидентов. Причины детских и подростковых суицидов.
26. Методы психодиагностики уровня психической адаптации и степени выраженности дезадаптивных процессов: ПТСР, психосоматических и невротических расстройств и т.д.
27. Переживание кризиса. Динамика изменений самосознания в период кризиса. Положительные ресурсы жизненных кризисов.
28. Экстренная психологическая помощь. Понятие, цель, условия, в которых оказывается помощь, содержание. Правила оказания экстренной психологической помощи.
29. Группы людей, нуждающиеся в экстренной психологической помощи. Помощь

родственникам пострадавших.

30. Психологический дебрифинг. Цель, задачи, основные приемы проведения. Методика проведения дебрифинга.
31. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса.
32. Техники консультирования при оказании психологической помощи человеку в период кризиса.
33. Методы психологического воздействия при оказании психологической помощи человеку в период кризиса.
34. Групповая помощь в кризисной ситуации. Социально-психологический тренинг. Требования к организации группы. Группы личностного роста.
35. Понятие психологического сопровождения. Основные принципы, компоненты, стадии психологического сопровождения.
36. Диагностическая стадия психологического сопровождения. Авторская сказка как диагностический и психотерапевтический прием.
37. Автобиографическая методика «Я и мой жизненный путь». Методика «Рамки, через которые мы смотрим на мир».
38. Реабилитационная стадия психологического сопровождения. Основные этапы. Завершение психологического сопровождения. Основные цели стадии завершения. Методы и приемы, используемые на стадии завершения.
39. Психологическая помощь военнослужащим, уволенным в запас и отставку в период кризиса адаптации к жизни. Психотехники для реконструкции образа мира.
40. Потеря работы, как жизненное, поворотное, проблемное, критическое событие. Характеристика статуса безработного. Фазы переживания при потере работы.
41. Особенности эмоционального реагирования на ситуацию потери работы в зависимости от типа личности. Психодиагностическая и психореабилитационная работа с безработными.
42. Саморегуляция активности безработных. Аспекты оказания психологической помощи безработным.
43. Понятие супружеского развода. Причины, ведущие к супружескому разводу. Кризисы семейной жизни. Конфликты в семье. Последствия конфликтов, супружеского развода для членов семьи.
44. Понятие насилия. Виды насилия. Последствия. Психологическая помощь женщинам, пережившим ситуацию семейного насилия.
45. Групповая работа с детьми, пережившими насилие.
46. Варианты столкновения со смертью с точки зрения экзистенциально-гуманистических психологов. Изменения в восприятии жизни при приближении смерти. Психологические реакции на опасность приближения смерти.
47. Нормальная и патологическая реакция утраты и депрессии. Типы патологической скорби (отсрочка реакции, искажение реакции). Горе, горевание. Продолжительность и интенсивность горевания. Признаки нормального горевания.
48. Картина острого горя. Патологические психологические реакции горя. Неблагоприятные факторы, осложняющие утрату. Изменение психики людей, переживших тяжелую утрату. Стадии горя.
49. Основные задачи психотерапевтической помощи при работе с горем. Психологическая помощь ребенку, пережившему горе. Работа с детьми с онкологической патологией и их семьями на различных фазах заболевания.
50. Переживание перинатальной потери, психологическая помощь. Положительные ресурсы жизненных кризисов.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются устные опросы, аннотирование текстов, подготовка презентаций, практическая подготовка.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам. Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта с оценкой.

16–30 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Оценка по 5-балльной системе зачета с оценкой по очно-заочной форме обучения	Оценка по 100-балльной системе
отлично	81 – 100
хорошо	61 – 80
удовлетворительно	41 – 60
неудовлетворительно	0 – 40

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2023. — 291 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/532004>
2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Юрайт, 2023. — 294 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/531683>
3. Шарапов, А.О. Кризисная психология : учеб.пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 538с. – Текст: непосредственный

6.2. Дополнительная литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – 2-е изд. – М., Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 528 с. – Текст: электронный. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html>
2. Бохан, Т. Г. Психология стресса : системный подход : учеб. пособие. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 140 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946217941.html>
3. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Юрайт, 2023. — 195 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218>
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>
5. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 213 с.— Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520262>
6. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 318 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/518371>
7. Льюис, Д. Управление стрессом. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82361.html>
8. Неврозы и стресс / Ю. А. Фесенко, Л. П. Чурилов, В. А. Худик [и др.]. — Санкт-Петербург : Фолиант, 2018. — 352 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90214.html>
9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова, В.А. Бодров, И.И. Ветрова [и др.]. – 2-е изд. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 512 с. – Текст: электронный. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html>
10. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 212 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/518400>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.

7. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека — URL: <http://www.twirpx.com/files/>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.