

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.06.2024 10:51:51

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

**«Московский психолого-социальный университет»**

Лицензия № 1773 от 28 мая 2015 г., серия 90/Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«29» января 2024 г.

## **Факультет психологии**

Кафедра организационной психологии и психологии труда

### **Рабочая программа учебной дисциплины**

### **Психология трудных и критических ситуаций**

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы: «Психология управления»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения:

Очная, очно-заочная

Составитель программы:

Небродовская-Мазур Е.Ю., зав. кафедрой организационной психологии и психологии труда

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной целью дисциплины «Психология трудных и критических ситуаций» является изучение особенностей поведения человека в различных экстремальных ситуациях, причин их возникновения и способов предотвращения. Данный курс позволит студентам получить необходимые знания для оптимизации собственного поведения в критических ситуациях и освоить основы психологической помощи человеку, переживающему, или пережившему экстремальную ситуацию.

Задачами курса являются: уяснение предмета, понятийного аппарата и основных задач психологии экстремальных ситуаций как одного из направлений прикладной психологии; выделение различных видов экстремальных ситуаций, их описание, рассмотрение причин возникновения и особенностей протекания; изучение различных способов поведения в кризисных ситуациях и приемов их оптимизации; ознакомление с основными методами, приемами и частными методиками помощи клиентам, переживающим или пережившим критическую ситуацию; работы по устранению негативных последствий психологической травмы (посттравматического синдрома).

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина «Психология трудных и критических ситуаций» относится к Блоку 1, «Дисциплины (модули)» вариативной части и является дисциплиной по выбору, индекс дисциплины Б1.В.ДВ.06.02.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

### 1. Общая психология.

**Знания:** специфики и значения психологического знания для понимания современной научной картины мира в системе наук о человеке; психические явления, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики существующие в мировой психологической науке направления, теоретические подходы; методы и результаты классических и современных исследований психических явлений, состояний и свойств личности.

**Умения:** устанавливать связи между теоретическим и эмпирическим уровнями познания психической активности человека; применять общепсихологические знания о познавательной, эмоциональной, мотивационно-волевой сферах личности в целях понимания, постановки и разрешения профессиональных задач; анализировать собственную профессиональную деятельность и возможные пути профессионального саморазвития.

**Навыки:** владеть знаниями о психических явлениях, категориях, методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики; способами научного психологического познания и исследования; психологическим анализом интеллектуальных, эмоциональных и мотивационно-волевых процессов и явлений личности; основными положениями и методами психологии при решении профессиональных задач; самостоятельной постановкой проблемы исследования, проведением его основных этапов и обработкой результатов.

### 2. Специальная психология.

**Знания:** в области отечественного и зарубежного опыта психологии нарушений психического развития и методов специального психологического воздействия; соотношения нормы и патологий в развитии; этиологии и патогенеза нарушений в развитии; психологических особенностей лиц с отклонениями в психофизическом развитии; компенсаторных возможностей сохранных функций; особенностей нарушения развития при разных нозологических формах; особенностей коррекционных мероприятий в отношении лиц с проблемами в развитии.

**Умения:** формировать у лиц с отклонениями в развитии социально-значимые потребности, ценностные ориентации; проводить профилактику социально-негативных отклонений в поведении лиц с проблемами в развитии; формировать здоровый образ жизни; способствовать развитию психофизических качеств в зависимости от этиопатогенеза нарушения; применять теоретические знания при методах диагностики и психологической коррекции, связанных с отклонениями в развитии; подбирать средства и методы коррекции и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; проводить научные исследования, обработку и анализ данных; работать с нормативно-правовой документацией.

**Навыки:** владения методами оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья; определения общего направления и содержания реабилитационной работы с учетом выявленных отклонений; разработки индивидуальных программ коррекции и реабилитации.

### 3. Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях

**Знания:** о системе изучаемых проблем методики преподавания психологии, целях обучения и способах их достижения, новинках методической литературы, способах работы по совершенствованию педагогического мастерства; основных компонентов педагогического процесса и путей его совершенствования; схемы управления познавательной деятельностью обучаемых; психолого-педагогические проблемы взаимодействия субъектов педагогического процесса; психологию педагогической и учебно-познавательной деятельности;

**Умения:** четко и ясно ставить цели преподавания конкретной темы по психологии; отбирать и строить содержание обучения; определять оптимальную логику построения психологического знания; контролировать качество усвоенных психологических знаний;

**Навыки:** владения методикой проведения лекционных и семинарских занятий с использованием проблемного изложения материала; разработки практического и лабораторного занятий и организацией самостоятельной работы обучаемых; рационального применения педагогических концепций обучения для использования их в учебном процессе.

### 2. Социально-психологический тренинг.

**Знания:** основ психологии личности; основных видов, методов формирования деловых коммуникаций в т.ч. электронных; основных теоретических аспектов управления человеческими ресурсами; основных теорий лидерства, мотивации; основных принципов командообразования.

**Умения:** применять на практике навыки отслеживания групповой динамики и опыт по составлению и использованию макета социально-психологического тренинга; проводить тренинговые занятия.

**Навыки:** теоретических особенностей создания и проведения социально-психологического тренинга; о теоретической базе научных знаний, необходимых понятий для профессиональной работы тренером тренинговой группы.

Наименования последующих учебных дисциплин:

### 1. Психология карьеры.

**Знания:** теорий и концепций профессионального успеха и психологических предпосылок карьерного роста, типологий и комплексной оценки потенциала карьерного роста персонала.

**Умения:** использовать полученные знания для осуществления исследований потенциала карьерного роста, планирования профессиональной карьеры, стимулирования труда (мотивирования персонала), обучения, развития и коррекции персонала.

**Навыки:** применять приемы и методы диагностики особенностей потенциала карьерного роста персонала.

### 2. Психология девиантного поведения:

**Знания:** основных форм девиантного поведения в обществе, их специфику проявления в подростковой среде, основные концепции и теоретические подходы, базовые понятия в исследовании подростковых проблем в области девиаций, современную ситуацию в области распространения ПАВ и иных девиантных зависимостей среди подростков, современное состояние проблем подростков в области здоровья, направления, принципы и организацию коррекционной работы с подростками, методы профилактико-просветительской работы, направления и принципы в области формирования здорового образа жизни подростков.

**Умения:** правильно оценивать психодиагностическую ситуацию и наметить стратегию исследования, выбирать необходимый метод, провести исследование, оценить результаты и дать заключение, провести процедуры по проверке соответствия использованных методик тем требованиям, которые к ним предъявляются, проводить исследования, обработку и анализ данных.

**Навыки:** владения приемами установления контакта с подростками, методами оценки эмоционального состояния подростков, определять общее направление и содержание коррекционной работы с учетом выявленных отклонений.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Индекс и содержание компетенции	Планируемые результаты
1	2	3
1	ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b> методы самоорганизации и самообразования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> избирать методы самоорганизации и самообразования в профессиональной и социальной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> способностью эффективно применять на практике методы самоорганизации и самообразования в социальной и профессиональной деятельности</p>
2	ПК-6 – способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	<p><b>Знать:</b> основные виды профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности психолога</p> <p><b>Уметь:</b> подобрать методы и технологии при решении профессиональных задач в рамках научного исследования, анализировать и обобщать психологическую информацию</p> <p><b>Владеть:</b> умением аргументированно определять исследовательские задачи профессиональной деятельности психолога, научно-методологической основой постановки профессиональных задач психолога с учетом направления научного исследования</p>
3	ПК-7 – способность к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии	<p><b>Знать:</b> основные категории, понятия, методы и теории различных научных и научно-практических областей психологии</p> <p><b>Уметь:</b> реализовывать общепрофессиональные знания из различных научных и научно-практических областей психологии в процессе исследовательской деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками проведения психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии</p>
4	ПК-12 – способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры	<p><b>Знать:</b> основные способы изучения и воздействия на содержание массового сознания и культуру общества с целью повышения уровня психологической культуры населения</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать просветительскую</p>

	общества	деятельность среди населения, направленную на повышение уровня психологической культуры
		<b>Владеть:</b> навыками реализации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в различных возрастных социальных группах

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетных единицы (72 академических часов).

##### 4.2 Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по учебному плану	Семестры							
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Контактная работа (всего)</b>	32						32		
Аудиторные занятия (всего):	32						32		
В том числе:									
лекции (Л)	8						8		
практические (ПЗ) и семинарские (С) занятия	24						24		
лабораторные работы (ЛР) (лабораторный практикум) (ЛП)									
Контроль самостоятельно работы (КСР):									
<b>Самостоятельная работа (всего):</b>	40						40		
<b>Экзамен (при наличии):</b>	-						-		
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Часы:</b>	72					72		
	<b>Зач. ед.:</b>	2					2		
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ТК1, ТК2 (тестирование)						ТК1, ТК2		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет, зачет с оценкой)	3						3		

### 4.3 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	6	<p><b>Тема 1: Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций.</b></p> <p>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 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. Экстремальная или чрезвычайная ситуация, где источник угрозы обезличен (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.) и где источником</p>			4		8	12	

		угрозы выступает другое лицо (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.						
2	6	<p><b>Тема 2. Научно-теоретические основы учений о стрессе. Структура стресса и стрессоры.</b></p> <p>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. Шоковые психические травмы; психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые; хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ценностные ориентации ребенка; факторы эмоциональной депривации. Типы кризисных ситуаций в раннем, дошкольном возрасте и школьном возрасте. Характерологические и патохарактерологические реакции. Реакции, свойственные преимущественно детям. Реакции, свойственные преимущественно подросткам. Профилактика</p>	2	4	6	12		



		дезадаптации у детей и подростков. Методы работы психолога со стрессорами.						
3	6	<p><b>Тема 3: Посттравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели.</b></p> <p>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. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития психической травмы. Острые стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция стресса. Признаки суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска, коммуникативные сигналы суицидального риска. Основные принципы работы по предотвращению суицида: установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана. Понятие и виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Цикл насилия. Признаки насилия у детей и подростков. Последствия насилия; последствия насилия у детей.</p>	2	4	6	12	TK1	

		<p>Методы психологической помощи пострадавшим от насилия. «Стадии исцеления от насилия» (по С. Брукер). Особенности консультирования жертв семейного и сексуального насилия. Аддиктивное поведение. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия.</p>						
4	6	<p><b>Тема 4: Специфика психологического консультирования при возрастных кризисах</b></p> <p>Психологические аспекты возрастных кризисов. Особенности проведения психологического консультирования по проблемам возрастных кризисов у взрослых. Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. Анализ особенностей возрастных кризисов. 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 в тяжелой жизненной ситуации. Динамика переживаний в период кризиса.</p>			4	8	12	

		Методы работы психолога с возрастными кризисами.						
5	6	<p><b>Тема 5: Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний.</b></p> <p>Основные методы психологического исследования. Планирование психологического эксперимента. Современные теории психологического тестирования. Интерпретация и предоставление результатов. 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 перспективы: Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо, Методика «Линия жизни», Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, Шкала безнадежности Бека (BESK), Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvors. 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 напряженности, нервно-психической устойчивости, методика «Прогноз». Особенности применения и диагностические возможности методик. Возрастные особенности диагностики психических состояний.</p>	2	4	6	12		

		<p>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), (Бойко). Исследование депрессии, чувства одиночества. Особенности применения и диагностические возможности методик. Тревожность, фрустрация, агрессия. Методы исследования агрессивности.</p>						
6	6	<p><b>Тема 6: Психологическое сопровождение при кризисных и стрессовых состояниях.</b></p> <p>Оценка результативности психологического консультирования, «три вопроса» для исследования изменений. Основные техники терапевтического вмешательства</p> <p>Кризисная интервенция как метод психологической помощи в кризисной ситуации. Цели и задачи кризисной интервенции. Объект работы при кризисной интервенции. Основные этапы кризисной интервенции. Формы психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями.</p> <p>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. Основные фазы дебрифинга: вводная фаза, фаза описания фактов, фаза описания мыслей, фаза описания переживаний,</p>	2	4	6	12	ТК2	

	<p>фаза описания симптомов, фаза обучения, завершающая фаза. Методы самопомощи в кризисных ситуациях: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация, работа со своими сновидениями, медитация. Групповая кризисная психотерапия, ориентационный тренинг. Тренинг по ритмо-двигательной терапии, 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). Стадии реагирования на неблагоприятный диагноз и известие о приближающейся смерти (по Э. Кублер-Росс). Основные задачи и психологической помощи на каждой стадии. Параметры психического статуса больного для оценки возможностей психологического сопровождения.</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Психогенные реакции различных психологических типов больных на поздних стадиях заболевания. Некоторые аспекты психологической помощи в работе с умирающими больными. Психотерапия терминальных больных. Психотерапия средой: психотерапевтическая этика хосписной службы, принципы взаимодействия и возможности невербальной терапии, терапия домашними животными. Сказко-, театро- и куклотерапия: психотерапевтический театр Комтемук, Доктор-кукла (по А. Греф и Л. Соколовой). Духовный аспект работы с умирающими. Профессиональная и личная позиция консультанта при работе с терминальными больными. Психотерапевтические возможности прощения. Психологическая поддержка родственников терминальных больных до и после смерти больного. Ключевые моменты психологической помощи при ПТСР. Основная цель и задачи психотерапии ПСТР. Особенности построения терапевтических отношений с клиентами, имеющими ПТСР. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе: групповая психотерапия, когнитивно-бихевиоральная (техника вскрывающих интервенций), техника переработки травмирующих переживаний посредством движениями глаз (ДПДГ), ослабление травматического инцидента (ОТИ), тренинг преодоления тревоги, гештальт-терапия, стратегическая психотерапия, символ-драма, НЛП.</p>						
ВСЕГО:	8		24	40	72	Зачет	

#### 4.4 Лабораторные работы / практические занятия

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование лабораторных работ / практических занятий	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	6	Тема 1: Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций.	Типы экстремальных ситуаций.	4
2.	6	Тема 2. Научно-теоретические основы учений о стрессе. Структура стресса и стрессоры.	Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте.	4
3.	6	Тема 3: Посттравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели.	Эмпирические модели посттравматического стресса.	4
4.	6	Тема 4: Специфика психологического консультирования при возрастных кризисах	Диагностика психических состояний.	4
5.	6	Тема 5: Технологии психодиагностики психических и стрессовых состояний.	Диагностика стрессовых состояний.	4
6.	6	Тема 6: Психологическое сопровождение при кризисных и стрессовых состояний.	Технологии психологической помощи в ситуации насилия.	4
ВСЕГО:				24

#### 4.5 Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Изучение дисциплины осуществляется в форме лекционных и практических занятий. Лекционные занятия имеют цель: дать систематизированные основы научных

знаний по дисциплине; сконцентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных ключевых проблемах. Практические занятия организованы с использованием активных и интерактивных образовательных технологий (учебных форм):

- дискуссия - форма учебной работы, в рамках которой обучающиеся высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами эссе, тезисов или реферата по предложенной тематике.

- метод кейсов - технология, сущность которой состоит в том, что учебный материал подается обучаемым в виде микропроблем, а знания приобретаются в результате их активной исследовательской и творческой деятельности по разработке решений. Метод анализа конкретных ситуаций прививает практические навыки работы с информацией; учит вычленять, структурировать и ранжировать проблемы.

- метод проектов - комплексный метод обучения, результатом которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения.

- ролевая игра - модель построения учебного процесса, с целью приобретения практики вариантов различного поведения, поиска наиболее оптимальной тактики и стратегии нахождения решения проблемы. Сюжетно-ролевые игры проводятся по предварительно разработанному сценарию, имеют развернутые инструкции для всех участников игры с описанием содержания их роли. Данный тип игр основывается на более сложном механизме взаимодействия участников игры, что требует большего времени для проведения занятия.

- метод мозгового штурма - метод генерирования идей, сущностью которого является экстенсивная коллективная выработка максимально возможного количества вариантов решения проблемы с последующим их критическим анализом.

- мини-конференция – носит научно-познавательный характер, основной целью является получение дополнительной информации, необходимой как в практической деятельности, так и в жизнедеятельности. Технология представляет собой обмен опытом, знаниями, навыками между обучающимися, как развивающимися, так и более подготовленными.

Самостоятельная работа обучающихся организуется на основе выделения таких вопросов изучаемых тем, усвоение которых требует самостоятельности изучения и анализа, а также дополнительных источников периодических изданий. Контроль усвоения обучающимися вынесенных на самостоятельную работу положений осуществляется в ходе выполнения докладов, рефератов, проектов, решении тестов и проведения блиц-опросов на семинарских занятиях.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающегося. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5



1.	6	Тема 1: Психология трудных жизненных и экстремальных ситуаций.	1. Изучение лекции. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Изучение основной и дополнительной учебной литературы.	8
2.	6	Тема 2. Научно-теоретические основы учений о стрессе. Структура стресса и стрессоры.	1. Изучение лекции. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Изучение основной и дополнительной учебной литературы.	6
3.	6	Тема 3: Посттравматическое стрессовое расстройство: теоретические и эмпирические модели.	1. Изучение лекции. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Изучение основной и дополнительной учебной литературы.	6
4.	6	Тема 4: Специфика психологического консультирования при возрастных кризисах	1. Изучение лекции. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Изучение основной и дополнительной учебной литературы.	8
5.	6	Тема 5: Технологии психодиагностики и психических и стрессовых состояний.	1. Изучение лекции. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Изучение основной и дополнительной учебной литературы.	6
6.	6	Тема 6: Психологическое сопровождение при кризисных и стрессовых состояниях.	1. Изучение лекции. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Изучение основной и дополнительной учебной литературы.	6
ВСЕГО:				40

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1	2	3	4	5
1.	Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/	Гуревич П.С.	М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 494 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/52553.html">http://www.iprbookshop.ru/52553.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1
2.	Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Ю.Г. Чирков— Электрон. текстовые данные.	Чирков Ю.Г.	М.: Академический Проект, 2015.— 447 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36774.html">http://www.iprbookshop.ru/36774.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	2,3,5
3.	Работа с подростками и молодежью в трудной жизненной ситуации [Электронный ресурс]: учебное пособие/	Н.А. Григорьева [и др.]	М.: Русайнс, 2016.— 144 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/61650.html">http://www.iprbookshop.ru/61650.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-6

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1	2	3	4	5
1.	Психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/	Гуревич П.С.	М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 319 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/8120.html">http://www.iprbookshop.ru/8120.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-6

2.	Человек и экстремальные условия. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие	Перов А.П.	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014.— 142 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55177.html">http://www.iprbookshop.ru/55177.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-6
3.	Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов,	Караяни А.Г.	М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 247 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/52551.html">http://www.iprbookshop.ru/52551.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-6

#### **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Алексеева Л.С. О насилии над детьми в семье. [Http: //2001. isras. ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva. doc.2002](http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva.doc.2002).
2. Назарова И.Э. Личность и травма. 2002. [Http://www.zvezda – oriona.ru/66912.htm](http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm)
3. Психология, психотерапия и педагогика. Интернет-ресурсы Московской психотерапевтической академии и Института прикладной психологии (<http://www.mospsy.ru/>)
4. Мир психологии (<http://psychology.net.ru/>). На страницах сайта представлены многочисленные материалы по популярной и научной психологии, большая коллекция тестов, методический материал для работы психолога, словарь психологических терминов и др.
5. Psychology (<http://www. psychology.ru/>). Один из самых популярных ресурсов в рунете по психологии. Ценен своей виртуальной библиотекой, в которой нашли отражение как классика психологии, так и современные исследования (книги, тексты, словари, анонсы, обзоры). Новости психологии, календарь, события, конференции.
6. <http://flogiston.ru/library> – «Флогистон: Психология из первых рук».
7. <http://www.psi-net.ru> – «Информационная сеть Российской психологии» Psi-net.

#### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Усвоение материала дисциплины на лекционных и практических занятиях и в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных вопросов дисциплины, позволят обучающимся подойти к промежуточному контролю подготовленным, и потребуют повторение ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые системно,

являются глубокими, качественными и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Для систематизации знаний по обозначенной дисциплине первоначально обучающемуся следует обратить внимание на Рабочую программу курса, которая включает в себя темы и ключевые проблемы дисциплины, в рамках которой формируются вопросы для промежуточного контроля. Обучающийся, заранее ознакомившись с программой курса, сможет лучше сориентироваться в последовательности освоения курса с позиции организации самостоятельной работы.

Зачет является завершающим звеном в процессе освоения дисциплины. Его результат в огромной степени зависит от того, насколько правильно обучающийся организовал самостоятельную работу в течение семестра, насколько серьезно занимался на практических занятиях. Начиная подготовку к зачету необходимо распределить время так, чтобы отработать все ответы на вопросы.

При подготовке вопросов необходимо соблюдать последовательность, разделов курс дисциплины, учитывать взаимосвязь между ними, это дает возможность глубже усвоить материал. Целесообразно определить план изучения материала и строго ему следовать.

Получив билет, не нужно спешить, нужно собраться с мыслями, сориентироваться в проблеме поставленных в билете вопросов. Если не ясна постановка вопроса, то необходимо уточнить у преподавателя. Внимательно вдумавшись в сущность вопроса, нужно определить план его изложения. План должен быть развернутым, содержащим отдельные смысловые части, факты и аргументы. Ответ должен показать глубину понимания проблемы, знание различных подходов, концепций взглядов корифеев психологической науки. Обучающийся должен продемонстрировать знание первоисточников, умение логично и точно излагать свои мысли, оперировать научными понятиями.

### **Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Изучение учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей: для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом, для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный, для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной

активности. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания. При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

При реализации данной программы могут использоваться следующие информационные технологии:

- ЭБС «IPRbooks».

#### **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Специализированные аудитории оборудованные в соответствии с ФГОС ВО для проведения лекционных и практических занятий, оборудованные столами, стульями, оснащенные доступом к сети Интернет и доступом к электронной библиотеке «IPRbooks».

#### **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ДАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И ПРИВОДИТСЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ В ОТДЕЛЬНОМ ДОКУМЕНТЕ.**

