

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра психологии и педагогики**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

_____/зав.кафедрой М.М. Точиева

« 03 » 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана педагогического факультета

_____/к.пед.н.,доцент М.Р. Бекова

« 04 » 02 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.36 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Направление подготовки (*бакалавриат*)

37.03.01 Психология

Направленность (*профиль подготовки*)

Практическая психология и конфликтология

Квалификация выпускника – *бакалавр*

Форма обучения: очная, очно-заочная

Магас, 2025

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.О.36 «Психология стресса и экстремальных ситуаций» являются:

- формирование представлений о психических состояниях человека в экстремальных условиях, готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях;
- ознакомление с основными функциями клинического психолога в экстремальных условиях, методами и технологиями практической работы;
- формирование умений грамотно и обоснованно использовать методы психотерапии в зависимости от особенности кризиса.

Для дисциплин, формирующих профессиональные компетенции: Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- ОПК-5: Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.
- ПК-4: Способен проводить психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации, направленных на расширение внутренних ресурсов личности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.36 «Психология стресса и экстремальных ситуаций и кризисных состояний» изучается в 1 семестре и относится к части, формируемой участниками образовательного процесса Блока Б1 Дисциплины. Является дисциплиной по выбору. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: Безопасность жизнедеятельности; Философия; Психология. Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Клинико-психологическая диагностика; Психологическое консультирование: технология и методика процесса.

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Б1.О.36 Психология стресса и экстремальных ситуаций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся:
ОПК-5	Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий	ОПК-5.1	Выполняет программы реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, исходя из потребностей и проблем отдельных лиц (групп)

	профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	ОПК-5.2	Применяет методы психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола) и реабилитации клиентов; оказывает психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций.
		ОПК-5.3	Организует и проводит тренинги (психологические занятия) профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для разных групп клиентов
ПК - 4	Способен проводить психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации, направленных на расширение внутренних ресурсов личности	ПК – 4.1.	Проводит психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни, их социализации.
		ПК -4.2.	Применяет активные психологические методы обучения, организует и проводит психологические занятия развивающего (реабилитационного) характера для разных групп клиентов

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Б1.О.36 Психология стресса и экстремальных ситуаций

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по
			Контактная работа	Самостоятельная работа	

			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену	Другие виды	Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контролльн. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных	курсовая работа (проект)
1.	Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуации		14	6	4						-							
2.	Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях		16	10	6						0,5							
3.	Тема 3. Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и профилактические мероприятия		14	8	6						0,5							
4.	Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика		14	8	6						0,5							
5.	Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций		14	10	6						0,5		2			2		
	<i>Курсовая работа (проект)</i>																	
	<i>Подготовка к экзамену</i>																	
	Общая трудоемкость, в часах		72	42	28						2	Промежуточная						
												Форма						
												Зачет						+
												Зачет с оценкой						
												Экзамен						

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций. Методологические подходы к категории ситуация в психологии. Понятие «личность в ситуации». Экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. Характеристика трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные аспекты трудных жизненных ситуаций.

Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях

Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях. Психология экстремальных и кризисных состояний с позиции основных психологических концепций. Теория индивидуальных жизненных кризисов: понятие, этапы, подходы, классификация. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям. Виды реакций при действии экстремальных факторов (стресс, травматический стресс, посттравматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)). Диагностические критерии и методы диагностики ПТСР.

Тема 3. Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и психопрофилактические мероприятия

Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремальных условиях (профессии экстремального профиля). Стресс на работе и его последствия для организации. Причины профессионального стресса. Синдром профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.

Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика

Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям. Виды, функции, типология защитных механизмов. Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.

Тема № 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций

Понятие экстренной психологической помощи (кризисная интервенция). Принципы и этические нормы оказания экстренной психологической помощи. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и особенности работы с «жертвами» экстремальных ситуаций. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса и преодоления экстремальных ситуаций. Базовые техники консультирования, методы ресурсной (кризисной) психотерапии, приемы самостоятельной работы между встречами с помогающим специалистом. Основные направления работы с кризисной личностью. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса.

5. Образовательные технологии

По дисциплине Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций для формирования соответствующих компетенций при реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии:

1. **Традиционные:** устный опрос, выполнение письменного задания.
2. **Активные:** диалоговые лекции, текущее и итоговое компьютерное тестирование.
3. **Интерактивные:** обсуждение компьютерной презентации, веб-семинар, решение ситуационных задач.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуации	Опрос устный	Выполнение задания в устной форме	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	
2	Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях	Опрос письменный	Выполнение задания в письменной форме	Литература к теме 2, работа с интернет источниками	1
3	Тема 3. Профессиональные и организационный стрессы: диагностические и профилактические мероприятия	Опрос комбинированный	Выполнение заданий в устной и письменной форме	Литература к теме 3, работа с интернет источниками	1
4	Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика	Проверка реферата	Написание (защита) реферата	Литература к теме 4, работа с интернет источниками	1
5	Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций	Проверка лабораторной работы	Выполнение (защита) лабораторной работы	Литература к теме 5, работа с интернет источниками	1

--	--	--	--	--	--

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При подготовке сообщений на семинарское занятие обучающимся необходимо использовать учебно-методические материалы, в которых сформулированы вопросы для изучения и обсуждения. В случае подготовки дополнительных сообщений, обучающиеся формулируют тему и обсуждают ее с преподавателем с целью получения рекомендаций. При этом развернутое сообщение предполагает подробное раскрытие проблемы. Сообщение по заданной теме готовится с целью изучения основной и дополнительной литературы, систематизации материала, развития навыков самостоятельной работы с научной литературой, а также стимуляции познавательного интереса. При подготовке выступления необходимо учитывать регламент, оговоренный при получении задания.

Ряд заданий связан с выполнением домашней работы на заданные темы, позволяющих закрепить имеющиеся теоретические знания, соотнести их с полученными практическими результатами. В дальнейшем, приобретенный посредством самостоятельных занятий практический опыт, позволяет провести рефлексию эффективности реализуемых психотехнологий с учетом исходящего запроса (актуальная ситуация), индивидуальных особенностей восприятия окружающей действительности и готовности действовать (реализации индивидуального алгоритма действий), позволяющих повысить личную эффективность в преодолении кризисных и экстремальных ситуаций. При этом рекомендуется вести письменные рефлексивные отчеты, способствующие осознанию глубины приобретённых компетенций и их дальнейшее совершенствование.

В ходе выполнения практических упражнений и заданий предполагается раскрытие творческого потенциала обучающихся и повышения у них творческих возможностей через самораскрытие, самопознание и самоуправление, способствующих формированию позитивного мышления и выбору оптимальной модели ассертивного поведения в кризисных и экстремальных ситуациях.

Перед началом практической работы, обучающимся необходимо уяснить предложенные правила работы, определить вопросы для уточнения задания. На практических занятиях моделируются ситуации консультативной, коррекционной, терапевтической деятельности с использованием обучающего видеоматериала для его последующего анализа.

Подготовка к практическим занятиям включает прочтение конспектов лекционных занятий, изучение и конспектирование литературных источников, что обеспечивает свободное оперирование понятиями темы, знание ответов на вопросы для подготовки и обсуждения по данной теме. По итогам практического занятия анализируются основные результаты работы, степень реализации учебных задач, трудности, возникшие в процессе выполнения работы и т.д.

Самостоятельная работа непосредственно связана с развитием познавательных способностей обучающегося, повышением его поисковой и творческой активности, образовательной автономии и увеличением личной ответственности за результативность обучения.

Большое место в процессе самостоятельной работы обучающихся над курсом отводится работе с практическими заданиями рефлексивного типа, а также упражнениям по освоению консультативных, коррекционных, терапевтических техник. В процессе самостоятельной работы рекомендуется использование технических средств обучения (интернет-ресурсы для поиска видеоматериалов, содержащих опыт применения различных методов и техник психологической помощи; ТСО для фиксации обучения, приобретения и анализа собственного опыта преодоления кризисных и экстремальных ситуаций).

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контроль посещаемости занятий обучающимся	Все темы дисциплины	ПК-4.1
2	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме	Все темы дисциплины	ПК-4.1
3	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины	Все темы дисциплины	ПК-4.1
4	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины	Все темы дисциплины	ПК-4.1

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций представлен в Приложении 1.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций

7.1. Учебная литература:

1. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-5-7186-1091-8

2. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 157 с.

3. Михайлова Л. А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студ. вузов / под ред. - СПб.: Питер. 2019. - 252 с.

4. Одинцова М. А. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/451167>

Дополнительная литература:

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. — ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. Бохан Т.Г. Б86 Психология стресса: системный подход: учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с. ISBN 978-5-94621-794-1

7.2. Интернет-ресурсы

1. www.azps.ru – психопортал А.Я. Психология – сайт содержит огромное количество статей по психологии различной тематики, направленности, собраны описания большинства наиболее известных профессиональных тестов (психодиагностических методик), разного рода упражнения, ролевые и деловые игры, несколько примерных программ психологического тренинга, а также психологический словарь из более 2800 понятий, используемых в психологической теории и практике

2. www.flogiston.ru - психопортал Флогистон - представлена самая разная литература по психологии (тексты классиков, книги по психологии, etc), библиография журналов, посвященных психологии, их описания, публикуются различные интервью, тематические обзоры психологических сайтов, обзоры книг и журналов по психологии, обзоры книжных магазинов, новости психологии.

3. www.psi.webzone.ru - психопортал Психологический словарь - представлены словарь по алфавиту, словарь по тематике, краткое введение в психологию, психологический практикум, тестирование знаний по психологии.

4. www.elibrary.ru - научная электронная библиотека – представлены литература по психологии, журналы, справочники и словари.

5. www.rsl.ru - российская государственная библиотека – в электронной библиотеке РГБ представлены универсальное собрание, рукописные материалы, каталог диссертаций, научной и учебной литературы, электронный каталог, внешние ресурсы (на иностранном языке) по психологии.

6. www.grandars.ru/college/psihologiya/ - представлен материал об основах психологии, основных типологиях личности, психических процессах и состояниях, материалы социальной психологии, психологии продаж

7.3. Программное обеспечение

1. Windows XP/7.

2. Microsoft Office 2003/2007/2010.

3. Программное решение СТАТКЛАСС в составе с IBM SPSS Statistics Base.

7.4. Материально-техническое обеспечение

1. Лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.

2. Учебные аудитории, расположенные в помещениях Университета.

3. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).

4. Наборы мультимедийных наглядных материалов по различным разделам учебной дисциплины.

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости). Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.36 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

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

В процессе освоения образовательной программы компетенции формируются по следующим этапам:

1) начальный этап дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

2) основной этап позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

3) завершающий этап предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

При освоении дисциплины (модуля) компетенции, закрепленные за ней, реализуются по темам (разделам) дисциплины (модуля), в определенной степени (полностью или в оговоренной части) и на определенном этапе, что приведено в Таблице 1.

Таблица 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Код компетенции	Номер темы (раздела) дисциплины (модуля)	Степень реализации компетенции при освоении дисциплины (модуля)	Этап формирования компетенции при освоении дисциплины (модуля)
---	-----------------	--	--	---

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося во время текущей аттестации

Шкала оценивания	Показатели и критерии оценивания
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося на зачете по дисциплине

Результат зачета	Показатели и критерии оценивания образовательных результатов
зачтено	<p>Результат «зачтено» выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял использовал в ответах учебнометодический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют высокую (15....13) /хорошую (12..10) / достаточную (9...7) степень овладения программным материалом.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне от достаточного до высокого.</p>
не зачтено	<p>Результат «не зачтено» выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p> <p>Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок по текущей аттестации (на</p>

	занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, не сформированы
--	---

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций используются следующие типовые контрольные задания:

3.1. Текущий контроль успеваемости

Вопросы текущего контроля успеваемости на семинарах (практических занятиях)

Тема занятия	Вопросы для обсуждения
Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций	Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования. Психологическая сущность стресса и его преодоления. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной психологии.
Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях	Эмоциональные состояния: страх, ужас, паника, тревога, агрессия, аффект, истерика, апатия, ступор, нервная дрожь, плач, двигательное возбуждение, бред, галлюцинации, стремление к самоубийству, психическая напряженность, реакции горя. Кризисы. Фрустрация и стресс. Психическая травма. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Психогенные нервно-психические заболевания. Влияние экстремальной ситуации на спасателей, врачей, психологов и других специалистов. Психологические изменения личности военнослужащих.
Тема 3. Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и профилактические	Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности. Диагностика личностных стрессовых состояний. Диагностика стрессовых состояний личности, вызванных стрессовыми ситуациями

мероприятия	
Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика	<p>Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса.</p> <p>Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний.</p> <p>Навыки работы по преодолению стрессов профессиональной деятельности</p>
Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций	<p>Понятие о психологической реабилитации и социальной адаптации.</p> <p>Влияние экстремальных ситуаций на психическое состояние.</p> <p>Действие защитных механизмов. Изменение поведения, деятельности и отношений.</p> <p>Психологическая помощь при психической травме.</p> <p>Психологическая помощь при ПТСР</p>

Типовые темы рефератов

1. Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной психологии.
2. Основные подходы к диагностике стресса.
3. Диагностика личностных состояний, вызванных стрессовыми ситуациями.
4. Основные подходы в работе по преодолению стрессовых состояний личности
5. Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний

3.2. Промежуточная аттестация

Типовые вопросы к промежуточной аттестации (Зачет)

1. Причины увеличения числа катастроф и экстремальных ситуаций.
2. Объект, предмет и задачи психологии катастроф.
3. Понятие «катастрофа». Виды чрезвычайных ситуаций (ЧС).
4. Понятие «экстремальная ситуация» (ЭС). Виды экстремальных ситуаций (ЭС).
5. Основные и вторичные травмирующие факторы ЭС.
6. Понятие «стресс». Стадии стресса.
7. Стрессогенные факторы, дистресс, эустресс.
8. Факторы неблагоприятных психических состояний, синдром катастрофы.
9. Эмоциональные состояния в экстремальной ситуации и после нее.
10. Изменения образа мира при переживании экстремальной ситуации.
11. Изменения представлений о себе при переживании экстремальной ситуации.

12. Психологические кризисы (травматический, невротический, экзистенциальный).
13. Психогенные заболевания.
14. Почему взрослые и дети по-разному реагируют на чрезвычайные ситуации (краткая характеристика).
15. Влияние экстремальной ситуации на спасателей.
16. Влияние экстремальной ситуации на военнослужащих.
17. Понятие «жизнестойкость», компоненты жизнестойкости.
18. Понятие «социальные ресурсы личности».
19. Помощь себе при состояниях апатии, двигательного возбуждения, агрессии.
20. Помощь другим при состояниях апатии, двигательного возбуждения, агрессии.
21. Помощь себе при состоянии страха, при нервной дрожи, плаче.
22. Помощь другим при состоянии страха, при нервной дрожи, плаче.
23. Помощь при попытке самоубийства, ступоре.
24. Помощь при истерике, чувстве вины, стыда.
25. 4 фазы реакции горя, их признаки.
26. Смертельная болезнь, помощь.
27. Смерть близкого, помощь взрослому. Смерть близкого, помощь ребенку.
28. Изолированность после катастрофы, первая помощь.
29. Что такое «психическая травма»?
30. Общие принципы оказания экстренной психологической помощи.
31. Чем отличается ситуация оказания экстренной психологической помощи от ситуации обычной психологической помощи?
32. Каковы основные задачи экстренной психологической помощи?
33. Классификации экстремальных ситуаций.
34. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
35. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
36. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
37. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
38. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.
39. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е.Василюк).
40. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
41. Психологическая характеристика страха.
42. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
43. Стратегии совладающего поведения.

44. Суицид как реакция на кризис.
45. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
46. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации. Понятие паники. Виды паники.
47. Факторы экстремальности в спортивной деятельности.
48. Терроризм как способ социально-политического воздействия. Психология заложника.
49. Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
50. Критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства.
51. Особенности проявления ПТСР у детей.
52. Направления психологического обеспечения жизнедеятельности в связи с экстремальными условиями.
53. Методы психокоррекционной работы с ПТСР.
54. Психологическая саморегуляция в стрессовых ситуациях.
55. Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями и возможности её решения.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.36 Психология стресса и экстремальных ситуаций составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.07.2020 г. № 839.

Программу составили:

1. Ахильгова М.Т., доцент кафедры психологии

(Ф.И.О., должность, подпись)

Программа одобрена на заседании кафедры «Психология и педагогика»
Протокол № 4 от «03» февраля 2025 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом педагогического факультета
Протокол № 4 от «06» февраля 2025 года