Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.3.1 Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Социальная психология
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа прикладного бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

протокол № 6 от "9" 05 2017 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра социальной психологии _____ А.И. Вишняков
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент кафедры социальной психологии _____ О.С. Карымова
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
37.03.01 Психология _____ Л.В. Зубова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета _____ Иванова Е.М.
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации 55937

© Карымова О.С., 2017
© ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

формирование у обучающихся представления об особенностях психологии человека, находящегося в экстремальной ситуации, о сферах применения полученных знаний, о современном состоянии психологической помощи и перспективах ее развития, о деятельности психолога.

Задачи:

- изучить основные понятия психологии экстремальной ситуаций;
- сформировать понятие и основные признаки экстремальной ситуации;
- изучить особенности психологии человека в экстремальной ситуации;
- дать представления о направлениях и возможностях работы психолога;
- дать представление о сферах применения полученных знаний.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.16 Методологические основы психологии*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: особенности взаимодействия коллектива в организации, процедуру отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса **Уметь:** проводить психодиагностическую работу в организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса **Владеть:** навыком проведения работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса	ПК-13 способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса
Знать: особенности психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп **Уметь:** реализовывать психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп **Владеть:** навыком реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**144**	**144**
Контактная работа:	**20,5**	**20,5**
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	14	14
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,5	0,5
Самостоятельная работа: *- выполнение контрольной работы (КонтрР);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;*	**123,5** +	**123,5**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Человек в экстремальных ситуациях	16	2	-		14
2	Кризис как последствие трудных и экстремальных ситуаций.	16	2	-		14
3	Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика	15	-	2		13
4	Основы экстренной психологической помощи	20	2	2		16
5	Психотерапия кризисных состояний	17	-	2		15
6	Кризисное психологическое консультирование	15	-	2		13
7	Основы телефонного консультирования	15	-	2		13
8	Дебрифинг как модель экстренной психологической помощи	15	-	2		13
9	Проблема эмоционального выгорания и вторичная травматизация специалистов ЭПП	15	-	2		13
	Итого:	144	6	14		124
	Всего:	144	6	14		124

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 раздел Человек в экстремальных ситуациях Представление об экстремальных ситуациях. Классификация экстремальных ситуаций. Чрезвычайные ситуации и экстремальные ситуации ан-

тропогенного или социального характера. Уровень уязвимости человека в чрезвычайной ситуации. Типичные психические состояния человека в ЧС. Динамика аффективных реакций и поведение человека в зоне чрезвычайной ситуации. Переживание и поведение человека в чрезвычайной ситуации, и его образ мира (локус контроля и поведение в ЧС, работы С. Кобаса и личностные качества, опосредствующие влияние стресса).

2 раздел Кризис как последствие трудных и экстремальных ситуаций

Виды кризисов. Кризисы адаптации и кризисы жизненных ситуаций. Травматический кризис. Образ мира человека в период кризиса. Основные способы выхода из кризиса: конструктивные и деструктивные

3 раздел Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика Понятие травмы. Стресс, острое стрессовое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностические критерии ПТРС. Теоретические модели ПТРС. Виды травмирующих событий, приводящих к развитию посттравматического стресса. Эмпирические исследования посттравматического стресса. Психотерапия ПТРС.Специфика психотравмы у детей.

4 раздел Основы экстренной психологической помощи Понятие экстренной психологической помощи и кризисной интервенции. Кризисная психология и психотерапия. Особенности ЭПП. Задачи и формы ЭПП и КИ. Превентивный характер ЭПП. Принципы КИ. Экстренная психологическая помощь в чрезвычайной ситуации. Различные категории людей, нуждающихся в психологической помощи. Помощь родственникам пострадавших. Рекомендации для сотрудников спасательных служб и волонтеров. Помощь и психологическая работа с сотрудниками спасательных служб.

5 раздел Психотерапия кризисных состояний Техники NLP как методы кризисной интервенции

-проработка травмы в визуальной модальности

-проработка травмы в аудиальной модальности

-визуально-кинестетическая диссоциация;

Методы десенсибилизации и переработки травмы при помощи движений глаз Ф. Шапиро

Ослабление травматического инцидента

Телесно-ориентированный подход в работе с кризисными состояниями и психологическими травмами

6 раздел Кризисное психологическое консультирование

Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе с жертвами чрезвычайных ситуаций. Базовые техники консультирования. Методы психологического воздействия. Слушание как основа консультативного процесса.

Психологическое консультирование при переживании горя (потери, утраты)

Психологическая работа с суицидальными клиентами

ЭПП при консультировании жертв насилия

Особенности оказания ЭПП детям и подросткам

7 раздел Основы телефонного консультирования

Телефон доверия как специфическая форма ЭПП. История становления телефонов доверия. Основные принципы телефонного консультирования. Цели телефонного консультирования. Специфика телефонной помощи. Присутствие клиенту как основа телефонного консультирования. Этапы и техники консультирования. Активное слушание и активное внимание как методы телефонного консультирования.

8 раздел Дебрифинг как модель экстренной психологической помощи

Цель и задачи дебрифинга. Основной прием проведения дебрифинга – переструктурирование. Методика проведения дебрифинга. Основные фазы и правила

9 раздел Проблема эмоционального выгорания и вторичная травматизация специалистов ЭПП

Синдром «выгорания» и вторичная травма. Факторы эмоционального выгорания. Оценка вторичной травматизации. Трудности оказания экстренной психологической помощи. Супервизия. Работа с вторичной травмой. Психическая саморегуляция и психопрофилактика стресса. Профилактика эмоционального выгорания.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Особенности и возможности экстренной психологической помощи.	2
2	4	Психологическое консультирование при переживании горя. Особенности работы с клиентами. Этапы горя. Практикум	2
3	5	Обсуждение проблемы суицида. Виды и признаки суицидального поведения. Практическая работа.	2
4	6	Работа с жертвами насилия в рамках экстренной психологической помощи.	2
5	7	Работа психолога на телефоне доверия. Практикум	2
6	8	Дебрифинг как модель экстренной психологической помощи. Предпосылки рождения метода. Сфера применения и проблема эффективности метода. Роль психолога при проведении дебрифинга.	2
7	9	Профилактика эмоционального выгорания при оказании экстренной психологической помощи.	2
		Итого:	14

4.4 Контрольная работа (8 семестр)

(Приводятся примерные темы (задания) контрольной работы)

1. **Теоретическая часть контрольной работы**

Тема № 1. Понятие ЧС. Виды ЧС.

1. Понятие ЧС.
2. Классификации ЧС.
3. Классификация пострадавших.

Тема № 2. Понятие об экстренной психологической помощи, ее задачи и особенности.

1. Понятие экстренной психологической помощи (далее ЭПП).
2. Цели, задачи ЭПП.
3. Принципы оказания ЭПП.
4. Особенности ЭПП.
5. Особенности работы в зоне ЧС.

Тема № 3. Стресс и его последствия.

1. Понятие стресса.
2. Фазы стресса.
3. Физиологические последствия стресса.
4. Психологические последствия стресса.

Тема № 4. Острые реакции на стресс. Психологическая помощь при острых реакциях на стресс.

1. Понятие острых реакций на стресс.
2. Виды острых реакций, характер их протекания.
3. Психологическая помощь при различных видах острых реакций на стресс.

Тема № 5. Особенности работы с группами людей. Психологическое сопровождение массовых мероприятий. Работа в толпе.

1. Общие представления о группах людей и толпе в зоне ЧС.
2. Массовые мероприятия в зоне ЧС, их особенности.
3. Психологическое сопровождение массовых мероприятий.
4. Особенности психологической работы с различными группами людей в зоне ЧС.
5. Особенности психологической работы в толпе.

Тема № 6. Координация действий с администрацией, медицинскими службами, другими организациями в зоне ЧС. Работа со СМИ.

1. Службы, задействованные в ликвидации последствий ЧС.
2. Координация действий и особенности взаимодействия психологов другими службами в зоне ЧС.
3. Особенности работы со СМИ.

Тема № 7. Отсроченные реакции на стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Шоковая травма. (Понятие, симптомы).

1. Понятие, виды отсроченных реакций на стресс.
2. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, симптомы.
3. Шоковая травма: понятие, симптомы.
4. Понятие травмированной личности. Характерные особенности травмированной личности.
5. Общие подходы к психологической помощи при отсроченных реакциях на стресс.

Тема № 8. Методы краткосрочной психотерапии для профилактики ПТСР.

1. Общие принципы и подходы к оказанию краткосрочной психологической помощи для профилактики отсроченных расстройств.
2. Методы и техники краткосрочной психотерапии.

Тема № 9. Профилактика ПТСР и профессионального выгорания у специалистов, принимавших участие в ликвидации последствий ЧС.

1. Особенности психического состояния специалистов, принимающих участие в ликвидации последствий ЧС.
2. Понятие профессионального выгорания, симптомы.
3. Методы профилактики ПТСР и профессионального выгорания у специалистов.
4. Психологическая помощь специалистам, принимавшим участие в ликвидации последствий ЧС.

Тема № 10. Горе: понятие, периодизация, симптомы нормального и патологического горя. Психологическая помощь при горе, утрате.

1. Понятия острого, нормального, патологического горя.
2. Периодизация процесса горевания.
3. Симптомы нормального и патологического горя.
4. Методы психологической помощи при горе.

Тема № 11. Особенности переживания детьми стрессовых ситуаций. Психологическая помощь детям.

1. Особенности психического состояния детей, переживших стрессовую ситуацию.
2. Методы психологической помощи детям в зоне ЧС.

Тема № 12. Суицид. Оценка суицидального риска. Психологическая профилактика суицидальных намерений.

1. Понятие суицида.
2. Оценка суицидального риска.
3. Этапы работы с текущим суицидом.

4. Психологическая помощь при постсуициде.
5. Психологическая профилактика суицидальных намерений.

Тема № 13. Особенности работы Телефона «Горячая линия» на ЧС.

1. Цели, задачи работы Телефона «Горячая линия» на ЧС.
2. Характер и особенности психологической помощи по телефону «Горячая линия».

2 часть практическое задание к контрольной работе

1. Найти в психологических журналах и сделать анализ трех статей, в которых раскрыт механизм работы психолога в ЧС.
   Письменно сделать краткое резюме по алгоритму работы психолога в ЧС.

2. По одной из ниже перечисленных тем подготовить:

а) памятку для психолога, с четким алгоритмом, что и как делать;

б) памятку для клиента, пережившим данную ситуацию

Варианты темы:

1. Психологическая помощь родственникам пострадавших
2. Правила первой психологической помощи
3. Особенности психологической работы с суицидальными клиентами
4. Консультирование клиента, пережившего утрату
5. Консультирование жертв семейного насилия
6. Консультирование жертв сексуального насилия
7. Специфика консультирования по телефону

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Капустин, С. А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин.- М.: Когито-Центр, 2014. – 240с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271648&sr=1
2. Касимова Э.Г. Психодиагностика: учебное пособие/ Э.Г. Касимова/ Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014. – 155с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272482&sr=1
4. Козьяков, Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию / Р.В. Козьяков / М.:Директ-Медиа, 2014 – 31с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=224729&sr=1
5. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия / А.И. Копытин. - М.:Когито-Центр, 2015. – 526с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430542&sr=1
7. Мальцева Т.В., Профессиональное психологическое консультирование: учебное пособие/ Т.В.Мальцева, И.Е. Реуцкая/ М.:Юнити-Дана, 2015. – 144с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055&sr=1

5.2 Дополнительная литература

1. Белопольская, Н.Л.Современные представления о психической норме и патологии: Психологический, клинический и социальный аспекты / Н.Л Белопольская.- М.: Когито-Центр, 2015 – 293с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430626&sr=1
2. Бреслав, Г. М. Психология эмоций: учеб. пособие для вузов / Г. М. Бреслав .- 2-е изд. стер. - М. : Академия, 2006. - 544 с. - (Психология для студента). - Библиогр.: с. 469-525. - Имен. указ.: с. 526-534. - Предм. указ.: с. 535-541. - ISBN 5-89357-142-8. - ISBN 5-7695-3030-8.
3. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. - М. : Российское пед. агентство, 1998. - 263 с
4. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова . - СПб. : Питер, 2009. - 330 с. - (Практикум по психологии). - Глоссарий : с. 318-329. - ISBN 978-5-388-00542-7.
5. Копытин, А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И. Копытин. - М.:Когито-Центр, 2014. – 208с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271650&sr=1
6. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии: Учеб. пособие для вузов / Р. Кочюнас . - М. : Академический Проект : ОППЛ, 2003. - 464 с. - (Учеб. пособие для высш. школы) - ISBN 5-94250-009-6. - ISBN 5-8291-0308-7.
7. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Осухова .- 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 276-283. - ISBN 978-5-7695-4854-3.
8. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: формы и возможности: учеб. пособие / И. С. Якиманская . - Оренбург : ИПК ОГУ, 2003. - 76 с

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2017.
2. Психологический журнал : журнал. - М. : Академиздатцентр "Наука" РАН, 2017.

5.4 Интернет-ресурсы

http://www.zipsites.ru/ - Психологическая электронная библиотека. Более 3200 электронных книг по психологии: диссертации, авторефераты, периодические издания, психологическая литература, психологические тесты, словари.

http://www.psy.msu.ru/ -Сборник психологической литературы в интернете, рекомендованный факультетом психологии МГУ им. М.Ломоносова

http://flogiston.ru/ -Психологическая библиотека в интернете, содержащая тексты классиков, монографии, книги по психологии

http://www.jourclub.ru/ - Каталог статей и учебных пособий "JourClub", предназначенных для помощи студентам самых разных учебных заведений.

http://www.portalus.ru/ - Крупнейшая онлайн-база авторских научных публикаций в России

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная системаMicrosoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - http://aist.osu.ru.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные, практические занятия по дисциплине проводятся в аудиториях факультета гуманитарных и социальных наук. Проведение лекционных и практических занятий, отвечающее современным требованиям к организации учебного процесса, предполагает оборудование аудитории аудиовизуальными средствами обучения, позволяющими наглядно представить реальный процесс профессионального образования и овладеть приемами педагогического анализа и рефлексии профессионально-педагогической деятельности. К числу таких средств относятся: ноутбук, проектор, экран, система затемнения дневного освещения. Возможность использования компьютерной техники позволяет организовывать деятельность студентов по освоению содержания дисциплины и работы с программно-педагогическими средствами в индивидуальном режиме, что повышает эффективность освоения программного материала дисциплины.