

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

*Очная*

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

протокол № 6 от "15" 01 2018г.

Заведующий кафедрой

Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

подпись

А.И. Вишняков

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры социальной психологии

должность

подпись

О.С. Карьмова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

37.03.01 Психология

код наименования

личная подпись

расшифровка подписи

Л.В. Зубова

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

О.Е. Карьмова

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 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 в организации с различными категориями персонала и сотрудников;
- 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*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b> особенности взаимодействия коллектива в организации, процедуру отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса</p> <p><b>Уметь:</b> проводить психодиагностическую работу в организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса</p> <p><b>Владеть:</b> навыком проведения работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса</p>	ПК-13 способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса
<p><b>Знать:</b> особенности психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p> <p><b>Уметь:</b> реализовывать психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p> <p><b>Владеть:</b> навыком реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	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 зачетных единиц (144 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>68,25</b>	<b>68,25</b>
Лекции (Л)	34	34
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю)	<b>75,75</b>	<b>75,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Человек в экстремальных ситуациях	18	4	4		10
2	Кризис как следствие трудных и экстремальных ситуаций.	20	6	4		10
3	Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика	14	2	4		8
4	Основы экстренной психологической помощи	16	4	4		8
5	Психотерапия кризисных состояний	16	4	4		8
6	Кризисное психологическое консультирование	16	4	4		8
7	Основы телефонного консультирования	16	4	4		8
8	Дебрифинг как модель экстренной психологической помощи	16	4	4		8
9	Проблема эмоционального выгорания и вторичная травматизация специалистов ЭПП	12	2	2		8
	Итого:	144	34	34		76
	Всего:	144	34	34		76

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Человек в экстремальных ситуациях** Представление об экстремальных ситуациях. Классификация экстремальных ситуаций. Чрезвычайные ситуации и экстремальные ситуации антропогенного 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).

**Раздел 2. Кризис как следствие 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

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

**Раздел 4 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.

**Раздел 5. 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

**Раздел 6. 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

**Раздел 7. 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.

**Раздел 8. Дебрифинг как модель экстренной психологической помощи**

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

**Раздел 9. 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
1-2	1	Человек в трудных и экстремальных ситуациях. Обсуждение основных особенностей поведения и реагирования в трудных и экстремальных ситуациях.	4
3-4	2	Понятие кризиса и травмы в психологии. Теоретические под-	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		ходы. Знакомство с литературой.	
5-6	3	Особенности и возможности экстренной психологической помощи.	4
7-8	4	Психологическое консультирование при переживании горя. Особенности работы с клиентами. Этапы горя. Практикум	4
9-10	5	Обсуждение проблемы суицида. Виды и признаки суицидального поведения. Практическая работа.	4
11-12	6	Работа с жертвами насилия в рамках экстренной психологической помощи.	4
13-14	7	Работа психолога на телефоне доверия. Практикум	4
15-16	8	Дебрифинг как модель экстренной психологической помощи. Предпосылки рождения метода. Сфера применения и проблема эффективности метода. Роль психолога при проведении дебрифинга.	4
17	9	Профилактика эмоционального выгорания при оказании экстренной психологической помощи.	2
		Итого:	34

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. 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>

### 5.2 Дополнительная литература

1. 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.
2. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. - М. : Российское пед. агентство, 1998. - 263 с
3. 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.
4. 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.
5. 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>
6. 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>

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2018.
2. Психологический журнал : журнал. - М. : Академиздатцентр "Наука" РАН, 2018.

## 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 система Microsoft 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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, ноутбук).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.