Минобрнауки России

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

Кафедра социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.4.1 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)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Год набора 2023

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.4.1 Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

протокол № 14 от "8" 02 2023г.

и.о заведующего кафедрой социальной психологии _____ Н.И.Кобзева
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

_____ _____ 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 формирования фонда и научной обработки документов
_____ Н.Н.Бигалиева
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Е.Ф.Томина
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Карымова О.С., 2023
© ОГУ, 2023

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 Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.13 Психология безопасности, Б1.Д.Б.20 Основы социальной психологии, Б1.Д.В.10 Организационная психология*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-5 Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	ПК*-5-В-2 Понимает закономерности развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	**Знать:** особенности и закономерности процедуры психологической диагностики; общепсихологические особенности поведения личности; а так же личностные особенности в норме и при психических отклонениях **Уметь:** проводить психодиагностику личностных особенностей, в том числе для выявления психических отклонений. **Владеть:** навыком проведения психодиагностики

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		личностных особенностей, в том числе для выявления психических отклонений

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**144**	**144**
Контактная работа:	**72,25**	**72,25**
Лекции (Л)	36	36
Практические занятия (ПЗ)	36	36
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям;* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**71,75**	**71,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Человек в экстремальных ситуациях	16	4	4		8
2	Кризис как последствие трудных и экстремальных ситуаций.	18	6	4		8
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	16	4	4		8
	Итого:	144	34	34		76

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Всего:	144	36	36		72

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 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

Раздел 3. 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.

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 подходы. Знакомство с литературой.	4
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
17-18	9	Профилактика эмоционального выгорания при оказании экстренной психологической помощи.	4
		Итого:	36

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873 (дата обращения: 30.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9.

2. Кризисная психология : учебное пособие : [16+] / авт.-сост. Е. С. Гольдшмидт, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина, Н. К. Будницкая [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 140 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600274

3. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.] ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913

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.

.

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2023.
2. Психологический журнал : журнал. - М. : Академиздатцентр "Наука" РАН, 2023.

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://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.

https://www.coursera.org/learn/psikhologiya-soznaniya «Coursera»; Каталог курсов. «Психология сознания (Psychology of consciousness)»

Курс имеет вводный характер рассчитан на бакалавров, которые планируют заняться научными исследованиями в области психологии и когнитивной науки.

https://www.udemy.com/lztipuca/?src=sac&kw=%D0%BF%D1%81%D0%B8 Введение в психологию курс. Курс посвящен психологии человека. Лекции по основам психологии.

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

1. Операционная система РЕД ОС.
2. Пакет офисных приложений LibreSOffice.
3. Программная система для организации видео-конференц-связи Webinar.ru.
4. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2023]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe.
5. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2023]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe.
6. http://edu.garant.ru/garant/study/ – Интернет-версия ГАРАНТ-Образование, Система ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей.
7. 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 подключеной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.