

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии
кафедра психологии личности и общей психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

Иванов А.Г.

подпись

« 01 »

2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б.1.В.04 ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЯХ**

Направление подготовки	37.04.01. Психология
Направленность (профиль)	Психология личности
Программа подготовки	академическая магистратура
Форма обучения	заочная
Квалификация (степень) выпускника	магистр

Краснодар 2016

Рабочая программа дисциплины Б.1.В.04 «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки (профиль) «37.04.01 Психология (магистратура)», профиль «Психология личности».

Программу составил(и):

Фоменко Г.Ю. профессор,
доктор психологических наук, профессор



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии
протокол № 10 от «6» 05 2016г.
Заведующий кафедрой (разработчика)  Рябикина З.И.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии
протокол № 10 от «6» 05 2016г.
Заведующий кафедрой (выпускающей)  Рябикина З.И.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии
протокол № 5 от «27» 05 2016г.
Председатель УМК факультета Кимберг А.Н. 

Рецензенты:

Тучина О.Р., зав.кафедрой истории и философии КубГТУ, доктор психологических наук, доцент

Верстова М.В., доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, канд. психол. наук

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

В соответствии с ФГОС ВО основными целями изучения дисциплины «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» являются:

- овладение магистрантами основами психологического консультирования личности в трудных жизненных ситуациях;
- формирование умения выявлять и систематизировать проблемы психологии экстремальных ситуаций и стресса,
- формирование умения понимать основы поведения людей в различных видах чрезвычайных ситуаций и оказывать им психологическую поддержку
- формирование начальных навыков оказания помощи в экстремальных ситуациях на основе знакомства с принципами данного направления работы.

1.2 Задачи дисциплины

В соответствии с ФГОС ВО задачи дисциплины:

- подготовить магистров к оказанию психологической помощи и поддержке в экстремальных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- научить магистров выявлять механизмы возникновения и развития стрессов в экстремальных ситуациях различного характера;
- научить магистров диагностировать характерологические особенности и свойства личности, оказывающие влияние на поведение человека в экстремальной ситуации,
- научить магистров основам диагностики стресса, копинг-поведения и механизмов защиты.
- подготовить магистров к проведению профилактической работы с вторичной травматизацией личности ;
- подготовить магистров к проведению консультирования и психотерапии посттравматического стрессового расстройства;

1.3 Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Личность в экстремальной ситуации» является курсом, включенным в вариативную часть профессионального цикла ООП по направлению подготовки «37.04.01 Психология», квалификация (степень) магистр. Дисциплина предназначена для студентов очной и заочной форм обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин бакалавриата, в том числе «Психология», «Безопасность жизнедеятельности» и дисциплин магистратуры «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы», «Теории личности», «Психология безопасности личности».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» направлено на формирование компетенций ПК-3, ПК-6.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-3	Способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических,	связь психологии экстремальных ситуаций с другими отраслями психологической науки;	осуществлять обучение способам саморегуляции и самоподдержки в экстремальных и стрессовых ситуациях;	организацией мониторинга состояния специалистов экстремального профиля; социально-

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило- и онтогенезе.	понятие и критерии чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации; сущность и определение понятий нормального, травматического стресса и хронического стресса; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека	осуществлять стимулирование и поддержку рефлексивного способа существования личности (группы) как субъекта бытия	психологически ми навыками функционирования в критических жизненных ситуациях и способами их формирования; навыками повышения психологической готовности персонала к действиям в экстремальных ситуациях и противодействию манипулятивным воздействиям
2	ПК-6	способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария	общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи; организационную схему деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС.	принимать квалифицированное участие в оказании экстренной психологической помощи; консультировать сотрудников по вопросам психологической поддержки личности в экстремальных условиях жизнедеятельности;	первоначальным и навыками оказания экстренной помощи личности в чрезвычайных ситуациях; навыками восстановления социально-психологической идентичности, самооценности; способами оказания экстренной психологической помощи.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов).

Распределение общей трудоемкости по видам работ представлено в таблице:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс для ЗФО				
Контактная работа, в том числе:		6	-	-	-	-
Аудиторные занятия (всего):	10	10	-	-	-	-
Занятия лекционного типа	4	4	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	6	6	-	-	-	-

Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	28	28	-	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	26	26	-	-	-	-
Реферат	16	16	-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю	24	24	-	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к зачету	3,8	3,8	-	-	-	-
Общая трудоемкость	час.	108	108	-	-	-
	в том числе контактная работа	10,2	10,2	-	-	-
	зач.ед.	3	3	-	-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 6 курсе:

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Основные понятия и проблемы экстремальной психологии			2	0		22
1.	Основные понятия и проблемы экстремальной психологии		1	0		10
2.	Особенности консультирования представителей экстремальных профессий		1	0		12
Раздел 2. Методологические основы и направления работы с кризисной личностью			2	2		36
3.	Личность в трудных жизненных условиях		2	0		12
4.	Консультирование пациентов с репродуктивными проблемами как частный случай работы с кризисной личностью		0	1		12
5.	Телефонная психологическая помощь		0	1		12
Раздел 3. Психологическая поддержка в экстремальных условиях			0	4		36
6.	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях		0	1		12
7.	Методы поведенческой терапии кризисных состояний		0	1		12

8.	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.		0	2		12
	Итого по дисциплине:		4	6		94

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основные понятия и проблемы экстремальной психологии	Основные понятия и проблемы экстремальной психологии. Особенности консультирования представителей экстремальных профессий	Конспект лекций
2.	Особенности консультирования представителей экстремальных профессий	Анализ возможных деструктивных проявлений личности как субъекта в экстремальных условиях. Психологические причины и механизмы феномена агрессивности и проблемы самоконтроля. Прогнозирование психологической готовности к продуктивному функционированию и полноценной профессиональной самореализации в экстремальных условиях.	Конспект лекции. Участие в дискуссии
3.	Работа с кризисной личностью: теоретико-методологические основы	Методологические основы социальной и психологической работы с кризисной личностью. Общая методология: принцип целостности; генетический принцип; принцип обусловленности. Частная методология: принцип позитивности; принцип соотнесённости; принцип потенциальности; принцип многомерности истины. Конкретная методология: Исследование кризисных состояний социальная и психологическая работа с кризисными состояниями: требования к психотехническому обеспечению	Конспект лекции. Участие в дискуссии
4.	Основные направления работы с кризисной личностью: прикладной аспект	-	-
5.	Личность в трудных жизненных условиях	-	-
6.	Консультирование пациентов с репродуктивными	-	-

	проблемами как частный случай работы с кризисной личностью		
7.	Телефонная психологическая помощь	-	-
8.	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях	-	-
9.	Методы поведенческой терапии кризисных состояний	-	-
10.	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.	-	-

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основные понятия и проблемы экстремальной психологии	-	-
2.	Особенности консультирования представителей экстремальных профессий	-	-
3.	Работа с кризисной личностью: теоретико-методологические основы	-	-
4.	Основные направления работы с кризисной личностью: прикладной аспект	Интенсивные интегративные психотехнологии: ребефинг; вайвейшн; холотропное дыхание; тренинг любящих взаимоотношений; контекстуальные тренинги. Диагностические методики. Собеседование с	Участие в дискуссии. Подготовка доклада, презентации

		кризисной личностью, структура. Включённое наблюдение как метод исследования эмоционального состояния клиента и особенности терапевтической беседы.	
5.	Личность в трудных жизненных условиях	Логическая помощь при выходе из кризисной ситуации. Сотрудничество психиатра и психолога. Личностная динамика консультируемого. Личностная динамика психолога. -	Участие в дискуссии.
6.	Консультирование пациентов с репродуктивными проблемами как частный случай работы с кризисной личностью	Супружеское бесплодие как комплексная медико-социально- психологическая проблема. Возможные психологические причины женского бесплодия Особенности психотравматизации женщин в бесплодном браке и терапевтическое значение учёта психических влияний Разработка психокоррекционной программы на основе субъектно-бытийного подхода.	Участие в дискуссии. Написание реферата
7.	Телефонная психологическая помощь	Учебная программа практических навыков телефонного консультирования Правовые аспекты деятельности Этическая дилемма телефона доверия Горячие Линии и службы психического здоровья Феномен альтруизма и его искажения Горячие Линии в мире интерактивной коммуникации	Подготовка доклада, презентации
8.	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях	Сущность и виды психологической поддержки. Общая схема психологической поддержки. Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки. Поддержка в принятии решений человеком в экстремальных условиях. Методики психорегулирующей тренировки. Психологические последствия катастроф. Интенсивные интегративные психотехнологии. Методы коррекции и терапии ПТСР	Участие в дискуссии
9.	Методы поведенческой терапии кризисных состояний	Методы поведенческой психотерапии кризисных состояний. Психологическая модель проблемного поведения. Этапы поведенческой терапии кризисных состояний. Правила для сотрудников спасательных служб. Правила первой психологической помощи для психологов.	Участие в дискуссии
10.	Организационные	Экстренная психологическая помощь в	Выступление с

аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.	экстремальных ситуациях: техники экстренной психологической помощи; психогении в экстремальных ситуациях; психология терроризма (взрывы, захват заложников); стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях; психологический дебрифинг	докладом, участие в дискуссии
--	--	-------------------------------

2.3.3 Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрена

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка теоретического материала (подготовка к семинарам)	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки «Психология». Основная и дополнительная литература.
2	Подготовка индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки «Психология». Основная и дополнительная литература.
3	Подготовка рефератов	Методические указания по написанию рефератов студентов по направлению подготовки «Психология». Основная и дополнительная литература.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- информационно-коммуникативные технологии;

- исследовательские методы в обучении;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения первых разделов, которые носят теоретический характер используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление сложных неструктурированных проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии.

Последующие разделы для решения поставленных целей в рамках учебной дисциплины требуют использования методов обучения, направленных на формирование умений и навыков специальной аналитики. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

- проведение проблемного семинара, в рамках которого студенты решают прикладные и аналитические задачи;
- индивидуальные и групповые консультации. Индивидуальные консультации проводятся раз в неделю после учебных занятий посредством предметного диалога преподавателя с магистрантом по различным содержательным и организационным вопросам учебного модуля.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора целей, средств, форм работы, самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей.

Как правило, обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья проводится в академической группе. С целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе используется индивидуальный подход к обучению. В отдельных случаях составляется индивидуальный план-график обучения студента с применением дистанционных образовательных технологий.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется с помощью оценки работы на семинарах, подготовке рефератов и выполнения практических работ.

Оценка академических достижений студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с их возможностями и индивидуальным планом-графиком обучения.

4.1.1 Анализ внешних стимулов, ведущих к кризисным состояниям

В кризисной психологии составлены перечни внешних стимулов (событий), которые часто приводят к кризисным состояниям.

1. Попробуйте сначала дополнить этот список другими кризисными событиями.
2. Затем предложите своим коллегам ранжировать позиции из общего списка в отношении того, что в максимальной степени могло бы затронуть и «выбить из колеи», и в заключении дополнить список событиями, которые на их взгляд, могут положить начало развитию кризиса.

3. Оказались ли ваши дополнения на первых или последних ранговых местах? Много ли поступило дополнений? Чем вы это можете объяснить?

Кризисные события:

- Смерть родственников
- Смерть близких людей, друзей. Ограбление на улице.
- Ограбление квартиры.
- Потеря собственности, крупных сумм денег.
- Стихийное бедствие, приведшее к потере собственности
- Публичное унижение
- Изнасилование
- Измена любимого (любимой)
- Неожиданно низкая оценка на экзамене
- Вынужденная разлука с любимым (любимой)
- Развод
- Вынужденная смена места жительства
- Дорожная катастрофа
- Физическое увечье
- Болезнь
- Старение
- Резкое ухудшение материального положение
- Участие в боевых действиях
- Провал на экзамене
- Потеря работы

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ПК-3. Студенты усваивают понятие и критерии чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации; познают сущность и определение понятий нормального, травматического стресса и хронического стресса; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - пассивное участие в работе над факторами риска без участия в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«хорошо» - работа в групповой деятельности над заданием с содержательным участием в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«отлично» - лидерская позиция и активное участие в групповой деятельности над заданием с содержательным участием в публичном обсуждении и системной аргументации сформулированных выводов.

4.1.2 Сравнительный анализ реферируемых публикаций

Самостоятельно проработайте литературу, посвящённую работе с кризисами, вызванными травматическими событиями, в частности, помощи жертвам аварий, стихийных бедствий, катастроф. Например, Joseph St., Williams R., Yule W. Understanding Post-traumatic Stress. A Psychological Perspective on PTSD and Treatment. Chichester John Wiley & Sons. 1997. P. 109-138 (Intervention and Treatment). Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Речь 2002.

Сравните принципы и стратегии кризисной помощи пострадавшим с общими принципами и стратегиями, изложенным в: Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.

Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. Гл.1. Опишите специфику кризисной превенции в ситуациях катастроф.

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ПК-3. Студенты усваивают понятие и критерии чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации; познают сущность и определение понятий нормального, травматического стресса и хронического стресса; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека. Вырабатывают способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом различных видов экстремальных ситуаций.

ПК-11. Студенты учатся анализировать общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи; знакомятся с организационной схемой деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - участие в аналитической работе без участия в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«хорошо» - работа в групповой деятельности над заданием с содержательным участием в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«отлично» - лидерская позиция и активное участие в групповой деятельности над заданием с содержательным участием в публичном обсуждении и системной аргументации сформулированных выводов.

4.1.3 Анализ индивидуального случая

Абстрактное знание о кризисе не имеет особой ценности. Полезнее обдумать все эти идеи в связи с реальными примерами и лучше на материале собственной жизни. Студентам предлагается самостоятельно, вне аудитории подготовить следующие ответы на вопросы.

Вспомните кризис, который вы пережили (лучше в недалёком прошлом). Для того, чтобы выяснить природу взятого для анализа кризиса, запишите ответы на следующие вопросы.

- Какое событие или осложнение вызвала кризис? Опишите, что произошло.
- Были ли какие-либо исходные обстоятельства, которые осложнили переживание данного события именно в тот период времени? Опишите общее состояние дел в то время, когда случился кризис.
- Был ли кризис неожиданным? Сколько предупредительных знаков, говорящих о том, что события развиваются к худшему, вы получили? Оглянитесь назад: имелась ли у вас какая-нибудь возможность предотвратить кризис?
- Когда кризис случился, в какой мере вы могли контролировать развитие событий? Возвращаясь к прошлому, обозначьте, насколько реалистична была ваша оценка происходящего.
- В какой степени изменился ваш привычный образ жизни в результате кризиса? Отметьте любые нарушения привычных стереотипов поведения во время работы, отдыха, сна, пробуждения и встреч с разными людьми.
- Какие чувства вы испытывали во время переживания кризиса?
- Насколько неопределённым представлялся вначале выход из кризиса? Представляли ли Вы, что может случиться в будущем? Если нет, почему?

• Включал ли кризис какую-нибудь личную потерю? Если да, то что это была за потеря (смерть любимого человека или родственника, утрата значимого идеала, статуса, независимости, телесных функций)? Опишите, что значила эта потеря для вас.

• Включал ли кризис какую-либо угрозу или опасность? Если да, то какую?

• Сопровождался ли кризис вашим унижением? Попробуйте объяснить, что именно вы сочли унижительным для себя.

• Сопровождался ли кризис каким-либо неприятным открытием для вас, то есть обнаружением чего-то огорчительного, о чём вы до того не подозревали?

• Оглядываясь назад, можете ли вы определить, содержалось ли в вашем кризисе какое-либо скрытое обращение к вам? На что в вашей жизни в это время открыл вам глаза кризис?

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ПК-3. Студенты усваивают понятие и критерии кризисной ситуации; познают сущность и определение понятий нормального, травматического стресса и хронического стресса; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека. Выработывают способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом различных видов экстремальных ситуаций.

ПК-11. Студенты учатся анализировать общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи; знакомятся с организационной схемой деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - участие в работе без участия в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«хорошо» - работа в групповой деятельности над заданием с содержательным участием в публичном обсуждении и аргументации сформулированных выводов;

«отлично» - умение выделить практические и методологические основания работы психолога по анализу индивидуального случая и активное участие в групповой деятельности над заданием с содержательным участием в публичном обсуждении и системной аргументации сформулированных выводов.

4.1.4 Итоговое тестирование теоретических знаний

1. С какой стадии начинается стресс?

- А) со стадии адаптации;
- Б) со стадии тревоги;
- В) со стадии резистентности;
- Г) со стадии истощения.

2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- А) щитовидная железа;
- Б) поджелудочная железа;
- В) мозговое вещество надпочечников;
- Г) корковое вещество надпочечников.

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- А) положительный эмоциональный фон;

- Б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- В) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- Г) негативный прогноз на будущее.

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- А) чрезмерная сила стресса;
- Б) большая продолжительность стрессового воздействия;
- В) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- Г) недостаток нужной информации.

5. Что общего у биологического и психологического стресса?

- А) участие гормонов надпочечников;
- Б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- В) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- Г) «размытые» временные рамки

6. Укажите пример «психологического стресса».

- А) воспалительная реакция после ожога;
- Б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- В) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- Г) травма, связанная с падением.

7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- А) к поведенческой;
- Б) в эмоциональной;
- В) к интеллектуальной;
- Г) к физиологической.

8. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- А) к поведенческой
- Б) к эмоциональной
- В) к интеллектуальной;
- Г) к физиологической.

9. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- А) к изменению общего эмоционального фона;
- Б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- В) к изменениям в характере;
- Г) к невротическим состояниям.

10. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергу?

- А) к низкому;
- Б) к среднему;
- В) к высокому;
- Г) к сверхвысокому.

11. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?
- А) мысли;
 - Б) действия;
 - В) чувства;
 - Г) последствия.
12. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?
- А) тревоги;
 - Б) адаптации;
 - В) истощения;
 - Г) на любой из перечисленных.
13. Какая фаза развития стресса разделяется на три периода?
- А) стадия адаптации;
 - Б) стадия тревоги;
 - В) стадия истощения.
14. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р.Йеркса и Дж.Додсона, соответствует эустрессу?
- А) отсутствие эмоций;
 - Б) средний уровень эмоционального возбуждения;
 - В) чрезмерно выраженные эмоции.
15. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных условиях)?
- А) слабый и короткий;
 - Б) слабый и длительный;
 - В) сильный и короткий.
16. Какие врождённые факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?
- а) уровень самооценки;
 - б) характер человека;
 - в) направленность психики;
 - г) характер протекания беременности у матери.
17. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?
- а) тип высшей нервной деятельности;
 - б) родительские сценарии;
 - в) условия труда;
 - г) прогноз будущего.
18. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?
- А) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - Б) общественный статус;

- В) условия труда;
- Г) установки и ценности человека.

19. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?

- А) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- Б) черты личности;
- В) характер протекания беременности у матери;
- Г) ранний детский опыт;
- Д) тип высшей нервной деятельности.

20. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- А) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- Б) аккуратные и добродушные;
- В) спокойные и рассудительные;
- Г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

21. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- А) чувствительность рецепторов;
- Б) тип высшей нервной деятельности;
- В) лёгкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- Г) особенность процессов мышления;
- Д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

22. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- А) стресса;
- Б) внутреннего конфликта;
- В) депрессии;

23. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий головного мозга является причиной ПТСР в рамках:

- А) физиологической концепции;
- Б) биохимической концепции;
- В) психоаналитической концепции;
- Г) когнитивной концепции;
- Д) информационной концепции.

24. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- А) стресс, вызванный ошибками мышления;
- Б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- В) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- Г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.

25. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

- А) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;

- Б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- В) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- Г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.

26. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?

- А) отрицание;
- Б) сублимация;
- В) вытеснение;
- Г) рационализация.

27. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

- А) никогда;
- Б) должен;
- В) обязан;
- Г) во что бы то ни стало.

28. К какой группе потребностей, по А.Маслоу, относится стресс, вызванный неразделённой любовью?

- А) физиологические потребности;
- Б) безопасности и стабильности;
- В) принадлежности;
- Г) уважения и признания;
- Д) самореализации.

29. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть, что предложить взамен?

- А) уход (из конфликта и зоны стресса);
- Б) компромисс (минимизация стресса);
- В) соперничество (введение в стресс второго участника);
- Г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- Д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

30. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?

- А) к условиям жизни и работы;
- Б) к межличностным факторам;
- В) к политическим и экономическим факторам;
- Г) к чрезвычайным обстоятельствам.

31. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?

- А) к области мудрого принятия;
- Б) к области конструктивных действий;
- В) к области субъективных стрессов;
- Г) к области саморегуляции.

32. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?

- А) вредные характеристики производственной среды;
- Б) тяжёлые условия работы;
- В) отношения с руководством;
- Г) чрезвычайные обстоятельства.

33. Какая причина стресса не характерна для труда шахтёров?

- А) условия замкнутого пространства;
- Б) угольная пыль;
- В) низкая температура;
- Г) ожидание возможной аварии.

34. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам?

- А) срыв поставок продукции;
- Б) длительная работа;
- В) высокий темп деятельности;
- Г) повышенная ответственность;
- Д) значительные физические нагрузки.

35. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин?

- А) низкая самооценка;
- Б) неуверенность в себе;
- В) страх неудачи;
- Г) нехватка знаний, умений и навыков.

36. Знание деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:

- А) чувство эмоциональной опустошённости, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- Б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
- В) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

37. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной?

- А) библиотекари;
- Б) пилоты;
- В) шахтёры,
- Г) полицейские;
- Д) журналисты.

38. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

- А) повышенная статическая нагрузка;
- Б) изменение режима сна и бодрствования;
- В) эмоциональные переживания;
- Г) уверенность в себе;
- Д) неуверенность в себе.

39. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно?

- А) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- Б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
- В) монотонный режим работы;
- Г) низкая заработная плата.

40. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании?

- А) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- Б) некомпетентные подчинённые;
- В) недобросовестные партнёры;
- Г) конкуренты;
- Д) зависимость от начальника.

41. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- А) к физическим;
- Б) к физиологическим;
- В) к биохимическим;
- Г) к психологическим.

42. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?

- А) к физическим;
- Б) к физиологическим;
- В) к биохимическим;
- Г) к психологическим.

43. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- А) к физическим;
- Б) к физиологическим;
- В) к биохимическим;
- Г) к психологическим.

44. К какой группе антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?

- А) к методам самопомощи;
- Б) к методам, требующим участия другого человека;
- В) к техническим методам.

45. Какой из нижеприведённых методов не относится к организационным?

- А) усовершенствование орудий и средств труда;
- Б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
- В) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
- Г) рациональная организация рабочих мест.

46. Кто является основателем аутогенной тренировки?

- А) И.Шульц;
- Б) У.Джеймс;
- В) А.Ромен;
- Г) Э.Джекобсон

47. Какой из основных навыков аутогенных тренировок назван неверно?

- А) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
- Б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
- В) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- Г) умение вызывать ощущение тепла в области лба.

48. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков?

- А) аутогенная тренировка;
- Б) медитация;
- В) визуализация;
- Г) активное слушание.

Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:

ПК-3. Студенты усваивают понятие и критерии чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации; познают сущность и определение понятий нормального, травматического стресса и хронического стресса; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные вопросы для итогового опроса по освоению дисциплины в форме зачета:

1. Содержание понятий экстремальность, стресс, ситуация.
2. Стресс жизни. Психологический и физиологический стресс.
3. Понятие экстремальности и экстремальных условий жизнедеятельности (по Д.В.Сочивко)
4. Стресс: содержательное наполнение понятия и проблема преодоления (личностно-ориентированный, проблемно-ориентированный и когнитивный подходы).
5. Аутодиагностика стресса. Стрессогенные жизненные события. Стрессовое напряжение.
6. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций
7. Проблема критических ситуаций, анализ преодоления критических ситуаций.
8. Характеристики действий по преодолению, защите и избеганию стресса
9. Личность в экстремальных условиях: два модуса бытия.
10. Травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство.
11. Симптоматика посттравматического стрессового расстройства. Роль психолога в восстановительном лечении людей с ПТСР.
12. Общие подходы к консультированию клиентов с ПТСР.
13. Особенности консультирования особенностей ПТСР у участников военных действий.
14. Последствия травмирующих событий
15. Этапы реакции на травму
16. Особенности психотравмы у детей.
17. Консультирование некоторых специфических популяций клиентов: взрослые, пострадавшие от сексуального злоупотребления в детстве; гомосексуалисты и лесбиянки; ВИЧ-инфицированные клиенты; пожилые люди)
18. Консультирование жертв семейного насилия.
19. Консультирование жертв сексуального насилия.
20. Консультирование детей – жертв насилия.

21. Консультирование суицидальных клиентов.
22. Консультирование уцелевших после самоубийства.
23. Консультирование клиента при переживании горя (потери, утраты).
24. Семейное консультирование в кризисных состояниях
25. Телефонная психологическая помощь как особое направление в психологическом консультировании.
26. Общее представление о кризисе, проблеме и кризисной интервенции
27. Проблема критической ситуации. Стресс, фрустрация, конфликт, кризис.
28. Эмоциональные переживания. Основные эмоции контакта. Принятие страха и раздражения.
29. Особенности беседы с умирающим человеком.
30. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита.
31. Личность в экстремальных условиях (эмоциональное разрешение; пространственные иллюзии; нарушение самосознания; аффективные реакции; дисгармония двигательной активности).
32. Крайние варианты нормы психофизиологической адаптации к экстремальным условиям.
33. Психогении в экстремальных ситуациях: профилактика и психотерапия.
34. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности лиц, пострадавших в очаге стихийного бедствия.
35. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия. Феномен «Чернобыльской радиационной паники».
36. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу.
37. Суицидальное поведение. Суициды: общие понятия, терминология, распространённость. Мотивы, причины, поводы.
38. Механизмы психологической защиты как средство решения проблем посттравматической адаптации.
39. Направления психологической поддержки личности в случае экстремального модуса бытия.
40. Направления психологической поддержки личности как субъекта предельного модуса бытия.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Одинцова М.А., Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций. М. Юрайт, 2018. <https://biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy>

5.2 Дополнительная литература:

1. Болотова, А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 341 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06391-2

2. Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882

3. Решетников М.М. Психическая травма. М.Юрайт, 2018. <https://biblio-online.ru/book/BE17A410-1A62-4A6C-96F8-4C9285B2321A/psihicheskaya-travma>

4. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

5.3. Периодические издания:

Психологический журнал.

Вопросы психологии.

Человек. Сообщество. Управление.

Психологические исследования (<http://psystudy.ru>)

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. <http://kubsu.ru/University/library/resources/Poisk2.php> – электронный каталог Научной библиотеки КубГУ;

2. www.biblioclub.ru – электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE";

3. <http://chsu.kubsu.ru/> – научный журнал "Человек. Сообщество. Управление", выпускаемый факультетом управления и психологии КубГУ.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

5. Электронные полнотекстовые ресурсы по гуманитарным дисциплинам Sage Publications – Sage_HSS (Humanities and Social Sciences)(<http://online.sagepub.com>.)
6. Мир психологии (<http://psychology.net.ru/>)
7. Вопросы психологии (<http://www.voppsy.ru/tr.htm>)
8. Московский психологический журнал (<http://www.mospsy.ru/>)

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

1. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки Психология
2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки Психология
3. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки Психология

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

Использование мультимедийных презентаций преподавателем в лекционном формате и при подготовке заданий для практических занятий студентами, использование Интернет-технологий, общение с преподавателем по электронной почте.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

Программное обеспечение в рамках программы компании Microsoft “Enrollment for Education Solutions” DsktpEdu ALNG LicSAPk MVL Дог. №67-АЭФ/223-ФЗ/2018 от 2018 Desktop Education ALNG LicSAPk MVL Pre2017EES A Faculty EES Дог. №344/145 от 28.06.2018

Антивирусная защита физических рабочих станций и серверов: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
2. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
2.	Семинарские занятия	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и

		соответствующим программным обеспечением (ПО).
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория, оснащенная достаточным количеством мест, для проведения групповых и индивидуальных форм консультирования, оснащенная компьютером и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО).