

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет управления и психологии  
Кафедра психологии личности и общей психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор  
  
Хагуров Т.А.  
« 29 » мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Б1.В.ДВ.06.01 «ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И СТРЕССОВЫХ  
СИТУАЦИЯХ»

Направление подготовки	37.03.02 Конфликтология
Направленность (профиль)	общий профиль
Программа подготовки	академическая
Форма обучения	очно-заочная
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата).

Программу составили:

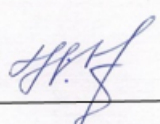
доцент кафедры социальной психологии и социологии управления, канд. психол. н.  
Бондарева О.В.



---

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии, протокол № 11 «19» мая 2020 г.

И.о. заведующей кафедрой (разработчика) Лупенко Н.Н.



---

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления,  
протокол № 12 «21» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Демин А.Н.



---

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры политологии и политического управления, протокол № 15 «21» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Баранов А.В.



---

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 6 «25» мая 2020 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



---

Рецензенты:

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии КГУФКСТ, д. психол. наук,  
профессор

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

# 1 Цели и задачи изучения дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины:

- формирование умения понимать основы поведения личности в различных видах чрезвычайных ситуаций;
- изучение возможных действий неспециалиста и специалиста-психолога при работе с людьми, оказавшимися в экстремальной ситуации и постэкстремальной ситуации,
- формирование начальных навыков оказания помощи в экстремальных ситуациях на основе знакомства с принципами данного направления работы.

### 1.2 Задачи дисциплины

- научить студентов выявлять механизмы возникновения и развития стрессов в экстремальных ситуациях различного характера;
- научить студентов основам диагностики стресса, копинг-поведения и механизмов защиты;
- подготовить студентов ориентироваться в различных типах экстремальных ситуаций, формах поведения людей в этих ситуациях и возможных последствий воздействия определенных экстремальных факторов на человека.

### 1.3 Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Личность в экстремальной ситуации» является курсом, включенным в вариативную часть профессионального цикла ООП по направлению подготовки «37.03.02 Конфликтология», (уровень бакалавриата). Дисциплина предназначена для студентов очно-заочной формы обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Психология личности», «Практикум по конфликтологии и социальной психологии», «Психология групп», «Психология безопасности», «Психология конфликта», «Методы саморегуляции в конфликтах и трудных жизненных ситуациях», «Саморегуляция функциональных состояний».

### 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.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-3	Способность применять методологию междисциплинарного анализа конфликта и мира, использовать категориальный аппарат гуманитарных и социальных наук с учетом предметного	связь психологии экстремальных ситуаций с другими отраслями психологической науки; понятие критерии чрезвычайной, экстремальной	адекватно оперировать специальными терминами области психологии экстремальных ситуаций; осуществлять обучение	организацией мониторинга состояния специалистов экстремального профиля; социально-психологическими навыками функционирования в критических

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		поля конфликтологии, многофакторной обусловленности конфликта и мира	кризисной ситуации; сущность или определение понятий нормального, травматического и хронического стресса; психологические механизмы адаптации человека, факторы психологической устойчивости; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека	способам саморегуляции и самоподдержки в экстремальных и стрессовых ситуациях	жизненных ситуациях и способами их формирования; навыками повышения психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях и противодействия манипулятивным воздействиям

## 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	Семестр
		108
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>52,2</b>	<b>52,29</b>
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
Занятия лекционного типа	12	12
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	34	34
Лабораторные занятия	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>55,8</b>	<b>55,8</b>
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	16	16
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, выполнение практических заданий, презентации)	12	12
Реферат	8	8

Подготовка к текущему контролю		19,8	19,8
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к экзамену		-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>52,2</b>	<b>52,2</b>
	<b>зач.ед.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 9 семестре:

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Основные понятия и проблемы экстремальной психологии		2	2		4
2.	Психические состояния людей в экстремальных ситуациях		2	2		4
3.	Травматический стресс и его последствия			2		6
4.	Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям		2	2		8
5.	Экстренная психологическая помощь		2	4		10
6.	Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальной ситуации		2	4		8
7.	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях			6		4
8.	Основные методы работы с кризисными состояниями		2	8		7
9.	Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности			4		4,8
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>12</b>	<b>34</b>		<b>55,8</b>

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	Предмет, задачи, область применения психологии экстремальных ситуаций. Определены основных и их анализ в контексте	Конспект

	психологии	жизненного пути личности	
2.	Психические состояния людей в экстремальных ситуациях	Классификация экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Экстремальные факторы, признаки экстремальных ситуаций. Объективный и субъективный аспекты экстремальной ситуации. Интерпретация ситуаций личностью, субъектом. Современные представления о стрессе, эустрессе, дистрессе, психологическом стрессе, травматическом стрессе.	Практическая работа
3.	Травматический стресс и его последствия	Психология травматического стресса как составная часть области психологических знаний о стрессе. Методологические различия между исследованиями в области стресса и травматического стресса. Основные концепции психической травмы. Роль диссоциации в совладании с психической травмой.	Практическая работа
4.	Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям	Критерии адаптации. Стратегии совладания (копинг). Условия, снижающие защиту от стрессора (формирование иррациональных концептов).	Подготовка реферата, презентации
5.	Экстренная психологическая помощь	Понятие экстренная психологическая помощь. Условия и принципы оказания экстренной психологической помощи. Психологические и психологические механизмы экстренной психологической помощи: воздействие, убеждение, понимание, социальные взаимодействия, механизмы обратной связи, смена доминанты, тренинговая работа. Экстренная психологическая помощь при различных эмоциональных состояниях.	Коспект
6.	Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальной ситуации	Основные характеристики кризисных состояний. Виды кризисов. Основные способы выхода из кризиса – конструктивные и деструктивные. Стадии протекания кризиса (Дж. Каплан). Негативное и позитивное разрешение кризиса. Динамика изменения самосознания в период кризиса. Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальной ситуации. Кризис адаптации к жизни.	Практическая работа
7.	Психологическая поддержка деятельности человека	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в	Выполнение психодиагностических методик

	экстремальных условиях	чрезвычайных ситуациях.	
8.	Основные методы работы с кризисными состояниями	Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное, бихевиоризм). Методы поведенческой терапии кризисных состояний. Методы терапии и коррекции ПТСР. Психологическая помощь при переживании горя. Методы телесно-ориентированной психотерапии (топ) в развитии стрессоустойчивости людей, переживающих экстремальные ситуации.	Выступление с рефератом
9.	Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности	Профессии, связанные с экстремальными ситуациями. Мотивы выбора профессии, связанной с экстремальными ситуациями. Ситуации витальной угрозы: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты, принятие решения, переживание свершившейся ситуации риска. Восприятие экстремальной и чрезвычайной ситуации специалистами и пострадавшими. Эмоциональные и поведенческие реакции. Сравнительный анализ. Психологическая готовность специалистов к действиям в экстремальных ситуациях.	Тест

### 2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Основные понятия и проблемы экстремальной психологии	Предмет, задачи, область применения психологии экстремальных ситуаций. Понятия: катастрофа, чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация. История психологии катастроф, причины увеличения количества катастроф. Виды катастроф и чрезвычайных ситуаций, их основные классификации.	Конспект
2.	Психические состояния людей в экстремальных ситуациях	Анализ возможных деструктивных проявлений личности как субъекта в экстремальных условиях. Эмоциональные состояния: страх, ужас, паника, тревога, агрессия, аффект, истерика, апатия, ступор, нервная дрожь, плач, двигательное возбуждение, бред, галлюцинации, стремление к самоубийству, психическая напряженность, реакции горя. Типы	Практическая работа

		стрессоров: повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), травматические стрессоры, хронические стрессоры. Роль личности в формировании стресса. Стрессовые реакции. Острая стрессовая реакция (ОСР).	
3.	Травматический стресс и его последствия	Диссоциации, травматический и посттравматический стресс. Теоретические модели ПТСР. Типы травматических ситуаций. Трансформация личности и ее поведенческие проявления у лиц, переживших психический (травматический) стресс. Диагностические критерии ПТСР, установленные в DSM IV и МКБ-10. Комплекс психометрических специализированных методик, направленных на измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР	Практическая работа
4.	Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям	Психологические защиты. Психологическая устойчивость личности к воздействию экстремальных ситуаций. Понятия «психологическая устойчивость», «психологическая готовность» личности. Психологическая устойчивость как сопротивляемость личности. Факторы психологической устойчивости. Ресурсы преодоления личностью травмирующих факторов экстремальных ситуаций. Расстройство адаптации. Виды и признаки дезадаптации	Подготовка реферата, презентации
5.	Экстренная психологическая помощь	Понятие экстренная психологическая помощь. Телефон доверия. Дебрифинг, рилив-терапия, арт-терапия и другие виды кризисного вмешательства. Условия и принципы оказания экстренной психологической помощи. Психологические и психологические механизмы экстренной психологической помощи: воздействие, убеждение, понимание, социальные взаимодействия, механизмы обратной связи, смена доминанты, тренинговая работа. Экстренная психологическая помощь при различных эмоциональных состояниях.	Коспект
6.	Кризис как психологическое последствие воздействия	Основные способы выхода из кризиса – конструктивные и деструктивные. Стадии протекания кризиса (Дж. Каплан). Негативное и позитивное разрешение кризиса.	Практическая работа



	экстремальной ситуации		
7.	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.	Выполнение психодиагностических методик
8.	Основные методы работы с кризисными состояниями	Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное, бихевиоризм). Методы поведенческой терапии кризисных состояний. Методы терапии и коррекции ПТСР. Психологическая помощь при переживании горя.	Выступление с рефератом
9.	Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности	Особенности организации психологического обеспечения специалистов работающих в экстремальных ситуациях. Технология и методики профессионального психологического отбора. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях. Основные методы повышения психологической готовности и подготовленности к деятельности в экстремальных условиях. Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях. Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.	Тест

**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	Основная и дополнительная литература. Периодические издания и перечень ресурсов информационно-

	материала (подготовка к семинарам)	телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)
2	Подготовка индивидуальных заданий (презентации, практических работ)	Основная и дополнительная литература. Периодические издания и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)
3	Подготовка рефератов	Основная и дополнительная литература. Периодические издания и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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.

*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: имела 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? Попытайтесь 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. Вырабатывают способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом различных видов экстремальных ситуаций.

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. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- А) мысли;
- Б) действия;
- В) чувства;
- Г) последствия.

11. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- А) тревоги;
- Б) адаптации;
- В) истощения;
- Г) на любой из перечисленных.

12. Какая фаза развития стресса разделяется на три периода?

- А) стадия адаптации;
- Б) стадия тревоги;
- В) стадия истощения.

13. 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.

14. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных условиях)?

- А) слабый и короткий;
- Б) слабый и длительный;
- В) сильный и короткий.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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;

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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).

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. Знание деперсонализации, которое сопровождается синдромом 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.

33. 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.

34. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

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

35. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

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

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

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

37. 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.

38. Кто является основателем аутогенной тренировки?

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

39. Какой из основных навыков аутогенных тренировки 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.

40. 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. Стрессогенные жизненные события. Стрессовое напряжение.
6. 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.
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:**

#### **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](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882)

3. Решетников М.М. Психическая травма. М. : Издательство 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](http://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. Psychology-online (<http://psychology-online.net/>)
8. Вопросы психологии (<http://www.voppsy.ru/tr.htm>)
9. Московский психологический журнал (<http://www.mospsy.ru/>)

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

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).