

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

  
\_\_\_\_\_

«31» мая 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.02 ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Направление подготовки | 37.04.01 Психология |
| Направленность         | Психология личности |
| Форма обучения         | Очно-заочная        |
| Квалификация           | Магистр             |

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратуры)

Программу составил:

Бондарева О.В., доцент,  
кандидат психологических наук




---

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии протокол № 11 от 9 апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой  
психологии личности и  
общей психологии

Лупенко Н.Н.



---

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 4 от 22 апреля 2024 г.

Председатель УМК факультета  
управления и психологии

Шлюбуль Е.Ю.



---

Рецензенты:

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

Куруклис М.И., психолог ГКУ СО КК «Краснодарский краевой кризисный центр»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

формирование умения понимать основы поведения личности в чрезвычайных обстоятельствах и оказывать психологическую помощь людям, оказавшимся в экстремальных и стрессовых ситуациях.

### 1.2 Задачи дисциплины

- научить магистрантов выявлять механизмы возникновения и развития стрессов в экстремальных ситуациях различного характера;
- научить магистрантов основам диагностики стресса, копинг-поведения и механизмов защиты;
- подготовить магистрантов ориентироваться в различных типах экстремальных ситуаций, формах поведения людей в этих ситуациях и возможных последствий воздействия определенных экстремальных факторов на человека;
- обучить способам саморегуляции и самоподдержки в экстремальных и стрессовых ситуациях;
- сформировать представления об оказании психологической помощи людям, оказавшимся в экстремальных и стрессовых ситуациях.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.02 «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина предназначена для магистрантов второго курса очно-заочной формы обучения. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения предшествующих дисциплин: «Технологии личностного роста», «Психодиагностика в научных и прикладных исследованиях», «Психологическое консультирование», «Психология семьи и семейное консультирование», «Психология безопасности личности», «Саморегуляция функциональных состояний личности», «Психология самопознания и саморазвития личности».

Дисциплина Б1.В.02 «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях» читается параллельно с дисциплинами: «Психологические практики и их супервизии», «Практическая психология детства», «Гендерная психология», «Психология приватности», «Гештальттерапия», «Телесно-ориентированная терапия».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код и наименование индикатора*  | Результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| <b>ПК-1 Способен идентифицировать проблему клиента и спроектировать процесс консультирования, обучения или тренинга</b> |   |
| ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга     | Студент знает: понятие и критерии чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации; сущность и определение понятий нормального, травматического и хронического стресса; условия и принципы оказания экстренной психологической помощи |
|   | Студент умеет: разрабатывать индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов   |
|   | Студент владеет: навыками повышения психологической готовности к действиям в  |

| Код и наименование индикатора*  | Результаты обучения по дисциплине  |
|---|--|
| <p>ИПК – 1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса</p>  | <p>экстремальных и стрессовых ситуациях</p> <p>Студент знает: психологические механизмы адаптации человека, факторы психологической устойчивости; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека</p> <p>Студент умеет: проводить индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания</p> <p>Студент владеет практическими навыками осуществления обучения способам саморегуляции и самоподдержки в экстремальных и стрессовых ситуациях</p> |
| <p><b>ПК-2 Осуществляет диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам</b></p> |  |
| <p>ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики.</p>  | <p>Студент знает основные характеристики и критерии кризисных и стрессовых состояний личности; диагностические критерии ПТСР</p> <p>Студент умеет определять необходимость и проводить диагностику последствий пережитых личностью экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> <p>Студент владеет навыками учета особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам при диагностике актуального психо-эмоционального состояния в результате стрессовых и чрезвычайных ситуаций</p>     |
| <p>ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики</p>   | <p>Студент знает: специализированные методики, направленные на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> <p>Студент умеет подбирать комплекс психологических методик, направленных на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР, планировать и проводить обследования клиентов</p> <p>Студент владеет навыком выявления типичных психологических проблем разных социальных групп клиентов</p>  |
| <p>ИПК-2.3 Обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на</p>   | <p>Студент знает: структуру психологического заключения по результатам проведенной диагностики последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p>   |

| Код и наименование индикатора* | Результаты обучения по дисциплине  |
|--------------------------------|--|
| основе проведенной диагностики | Студент умеет обобщать результаты психологического обследования, оценивать психологические потребности, риски и ресурсы клиентов, выявлять психологические особенности их социального окружения и условий жизни                |
|                                | Студент владеет навыком составления заключения по результатам проведённой диагностики, направленной на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР |

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

| Виды работ  | Всего часов                          | Форма обучения   |                  |                  |               |
|---|--------------------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
|   |                                      | очная            |                  | очно-заочная     | заочная       |
|   |                                      | X семестр (часы) | X семестр (часы) | 4 семестр (часы) | X курс (часы) |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>  |                                      |                  |                  | <b>32,2</b>      |               |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>  |                                      |                  |                  | <b>32</b>        |               |
| занятия лекционного типа  |                                      |                  |                  | 16               |               |
| лабораторные занятия  |                                      |                  |                  | -                |               |
| практические занятия  |                                      |                  |                  | 16               |               |
| семинарские занятия   |                                      |                  |                  | -                |               |
| <b>Иная контактная работа:</b>  |                                      |                  |                  |                  |               |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)   |                                      |                  |                  |                  |               |
| Промежуточная аттестация (ИКР)  |                                      |                  |                  | 0,2              |               |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>   |                                      |                  |                  | <b>75,8</b>      |               |
| Реферат/эссе (подготовка)   |                                      |                  |                  | 5,8              |               |
| Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям) |                                      |                  |                  | 70               |               |
| Подготовка к текущему контролю  |                                      |                  |                  |                  |               |
| <b>Контроль:</b>  |                                      |                  |                  |                  |               |
| Подготовка к зачёту   |                                      |                  |                  |                  |               |
| <b>Общая трудоёмкость</b>   | <b>час.</b>                          |                  |                  | <b>108</b>       |               |
|   | <b>в том числе контактная работа</b> |                  |                  | <b>32,2</b>      |               |
|   | <b>зач. ед</b>                       |                  |                  | <b>3</b>         |               |

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очная форма обучения)

| №  | Наименование разделов (тем)   | Количество часов |                   |    |                  |                      |
|----|---|------------------|-------------------|----|------------------|----------------------|
|    |   | Всего            | Аудиторная работа |    |                  | Внеаудиторная работа |
|    |   |                  | Л                 | ПЗ | ЛР               |                      |
| 1. | Основные вопросы и проблемы поведения личности в экстремальных и стрессовых ситуациях   |                  | 2                 | -  | -                | 4                    |
| 2. | Психические состояния личности в экстремальных и стрессовых ситуациях   |                  | 2                 | 2  | -                | 10                   |
| 3. | Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальных и стрессовых ситуаций  |                  | 2                 | 2  | -                | 8                    |
| 4. | Травматический стресс и его последствия. Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям   |                  | 2                 | 2  | -                | 6                    |
| 5. | Экстренная психологическая помощь   |                  | 2                 | 2  | -                | 10                   |
| 6. | Психометрические специализированные методики, направленные на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР |                  | -                 | 2  | -                | 8                    |
| 7. | Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях  |                  | 2                 | 2  | -                | 8                    |
| 8. | Основные методы работы с кризисными состояниями личности  |                  | 2                 | 2  | -                | 12                   |
| 9. | Психологические аспекты насилия как критической ситуации. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия   |                  | 2                 | 2  | -                | 9,8                  |
|    | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>   |                  | 16                | 16 | не предусмотрены | 75,8                 |
|    | Контроль самостоятельной работы (КСР)   |                  |                   |    |                  |                      |
|    | Промежуточная аттестация (ИКР)  |                  | 0,2               |    |                  |                      |
|    | Подготовка к текущему контролю  |                  |                   |    |                  |                      |
|    | Общая трудоемкость по дисциплине  |                  | 108               |    |                  |                      |

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. | Основные вопросы и проблемы поведения личности в экстремальных и стрессовых ситуациях | Предмет, задачи, область применения психологии экстремальных ситуаций. Определение основных и их анализ в контексте жизненного пути личности   | Конспект                |
| 2. | Психические состояния личности в экстремальных и стрессовых                           | Классификация экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Экстремальные факторы, признаки экстремальных ситуаций. Объективный и субъективный аспекты экстремальной ситуации. Интерпретация ситуаций личностью, субъектом. | Практическая работа     |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | ситуациях   | Современные представления о стрессе, эустрессе, дистрессе, психологическом стрессе, травматическом стрессе.   |   |
| 3. | Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальных и стрессовых ситуаций  | 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                     |
| 4. | Травматический стресс и его последствия. Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям   | 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. Критерии адаптации. Стратегии совладания (копинг). Условия, снижающие защиту от стрессора (формирование иррациональных концептов). | Подготовка реферата                     |
| 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.                             | Конспект                                |
| 6. | Психометрические специализированные методики, направленные на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР | Диагностические критерии ПТСР, установленные в DSM IV и МКБ-10. Комплекс психометрических специализированных методик, направленных на измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР   | Практическая работа                     |
| 7. | Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях  | Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.  | Выполнение психодиагностических методик |
| 8. | Основные методы работы с кризисными   | Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное,   | Выступление с рефератом                 |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    | состояниями личности  | 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. |      |
| 9. | Психологические аспекты насилия как критической ситуации. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия | Психологические аспекты насилия как критической ситуации. Последствия пережитого насилия. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия. Особенности консультирования жертв насилия.   | Тест |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия)

| №  | Наименование раздела (темы)  | Тематика занятий/работ  | Форма текущего контроля          |
|----|--|---|----------------------------------|
| 1. | Основные вопросы и проблемы поведения личности в экстремальных и стрессовых ситуациях  | 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 личности в экстремальных и стрессовых 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 стрессоров: повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), травматические стрессоры, хронические стрессоры. Роль личности в формировании стресса. Стрессовые реакции. Острая стрессовая реакция (ОСР). | Практическая работа              |
| 3. | Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальных и стрессовых ситуаций | 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.   | Практическая работа              |
| 4. | Травматический стресс и его последствия.   | Диссоциации, травматический и посттравматический стресс. Теоретические модели ПТСР. Типы травматических ситуаций.   | Подготовка реферата, презентации |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Психологические механизмы адаптации стрессовым ситуациям</p>   | <p>Трансформация личности и ее поведенческие проявления у лиц, переживших психический (травматический) стресс. 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</p> |  |
| <p>5. Экстренная психологическая помощь</p>   | <p>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.</p>                                    | <p>Конспект</p>                                |
| <p>6. Психометрические специализированные методики, направленные на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> | <p>Диагностические критерии ПТСР, установленные в DSM IV и МКБ-10. Комплекс психометрических специализированных методик, направленных на измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p>   | <p>Практическая работа</p>                     |
| <p>7. Психологическая поддержка деятельности человека экстремальных условиях</p>  | <p>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.</p>  | <p>Выполнение психодиагностических методик</p> |
| <p>8. Основные методы работы с кризисными состояниями личности</p>  | <p>Кризис адаптации к жизни. 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.</p>  | <p>Выступление с рефератом</p>                 |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
|    |   | Психологическая помощь при переживании горя.   |      |
| 9. | Психологические аспекты насилия как критической ситуации. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия | Психологические аспекты насилия как критической ситуации. Последствия пережитого насилия. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия. Особенности консультирования жертв насилия. | Тест |

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

#### 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 | Проработка теоретического материала (подготовка к практическим занятиям) | «Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017, протокол №8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол №9). |
| 2 | Подготовка индивидуальных заданий  | «Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017, протокол №8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол №9). |
| 3 | Подготовка рефератов   | «Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017, протокол №8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол №9). |

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,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

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,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, анализа ситуационных задач) в сочетании с внеаудиторной работой.

Используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление предмета дисциплины, 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.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты. В отдельных случаях составляется индивидуальный план-график обучения студента с применением дистанционных образовательных технологий.

#### **10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.В.02 Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме конспекта, практической работы, реферата, выполнения психодиагностических методик, выступления с рефератом, теста и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачёту.

#### **Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации**

| № п/п | Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)   | Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)  | Наименование оценочного средства   |                           |
|-------|---|--|--|---------------------------|
|       |   |  | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация  |
| 1     | ПК-1 Способен идентифицировать проблему клиента и спроектировать процесс консультирования, обучения или тренинга<br><br>ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга | Студент знает: понятие и критерии чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации; сущность и определение понятий нормального, травматического и хронического стресса; условия и принципы оказания экстренной психологической помощи<br>Студент умеет: разрабатывать индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов | конспект, практическая работа, реферат, выполнение психодиагностических методик, выступление с рефератом, тест | Вопросы на зачёте<br>1-40 |

|   |  |   |   |                               |
|---|--|---|---|-------------------------------|
|   | <p>ИПК – 1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса</p>   | <p>Студент владеет: навыками повышения психологической готовности к действиям в экстремальных и стрессовых ситуациях</p> <p>Студент знает: психологические механизмы адаптации человека, факторы психологической устойчивости; структуру и механизмы влияния стресса на жизнь человека</p> <p>Студент умеет: проводить индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания</p> <p>Студент владеет практическими навыками осуществления обучения способам саморегуляции и самоподдержки в экстремальных и стрессовых ситуациях</p> |   |                               |
| 2 | <p>ПК-2 Осуществляет диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам</p> <p>ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи</p> | <p>Студент знает основные характеристики и критерии кризисных и стрессовых состояний личности; диагностические критерии ПТСР</p> <p>Студент умеет определять необходимость и проводить диагностику последствий пережитых личностью экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> <p>Студент владеет навыками учета</p>  | <p>конспект, практическая работа, реферат, выполнение психодиагностических методик, выступление с рефератом, тест</p> | <p>Вопросы на зачёте 1-40</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>диагностики.</p> <p>ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики</p> <p>ИПК-2.3 Обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической</p> | <p>особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам при диагностике актуального психо-эмоционального состояния в результате стрессовых и чрезвычайных ситуаций</p> <p>Студент знает: специализированные методики, направленные на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> <p>Студент умеет подбирать комплекс психологических методик, направленных на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР, планировать и проводить обследования клиентов</p> <p>Студент владеет навыком выявления типичных психологических проблем разных социальных групп клиентов</p> <p>Студент знает: структуру психологического заключения по результатам проведённой диагностики последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | напряженности на основе проведенной диагностики | <p>Студент умеет обобщать результаты психологического обследования, оценивать психологические потребности, риски и ресурсы клиентов, выявлять психологические особенности их социального окружения и условий жизни</p> <p>Студент владеет навыком составления заключения по результатам проведенной диагностики, направленной на определение последствий пережитых экстремальных и стрессовых ситуаций и измерение уровня выраженности симптоматики ПТСР</p> |  |  |
|--|---|--|--|--|

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

***Примерный перечень вопросов и заданий***

***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

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.

### ***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.

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.

### ***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? Попытайтесь объяснить, что именно вы сочли унижением 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?

#### 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.

#### *Тест*

1. С какой стадии начинается стресс по Г. Селье?

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 конфликт;
- 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 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.

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.

#### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачёт)**

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.

### **Критерии оценивания результатов обучения**

| Оценка     | Критерии оценивания по зачёту   |
|------------|---|
| зачтено    | заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал; выполнивший все (допускается выполнение большинства заданий) задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы. |
| не зачтено | заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.   |

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 зачёте;

– 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 учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

Болотова, А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533942>

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537070>

Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537068>

Решетников, М. М. Психическая травма : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05650-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540204>

### **5.2. Периодическая литература**

Психологический журнал.

Вопросы психологии.

Человек. Сообщество. Управление.

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

### **5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

### **Профессиональные базы данных:**

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
4. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

### **Информационные справочные системы:**

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
4. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

#### **КубГУ:**

1. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>

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

##### ***Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся:***

1. Предварительная ориентировка в подлежащем изучению учебном материале по дисциплине.
2. Ознакомление с рекомендованной учебной литературой.
3. Планирование самостоятельной работы.
4. Углубленное чтение и конспектирование основной и дополнительной литературы.
5. Обобщение и систематизация информации, почерпнутой из лекций и прочитанной литературы.
6. Выполнение работ текущего контроля.
7. Повторение материала при подготовке к сдаче зачёта.

##### ***Методические рекомендации по освоению лекционного материала:***

1. Основная задача – осмысление излагаемого в лекции материала. Для этого необходимо слушать лекцию с самого начала, не упуская общих, ориентирующих в материале рассуждений и установок.
2. Ведение записей на лекции важно и полезно для лучшего осмысливания материала, для сохранения информации, с целью ее дальнейшего использования.



3. Для облегчения записи рекомендуется применять сокращения повторяющихся терминов или хорошо известных понятий.

4. Структура записи должна отражать структуру содержания материала.

#### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям:**

1. Осуществлять подготовку к обсуждению вопросов практических занятий, используя список основной и дополнительной литературы, в которой студенты могут найти ответы на поставленные вопросы; обращать внимание на категории, которыми оперируют авторы; выписывать основные понятия и систематизировать их; разрабатывать блок-схему, в которой найдут отражение все изучаемые вопросы темы.

2. Отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной. Схематизировать и структурировать прочитанный материал; формулировать выводы по прочитанному материалу.

3. Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации, статьями из журналов. Реферирова и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, студенты глубже понимают вопросы курса.

4. Вниманию студентов предлагаются: список литературы, вопросы и задания.

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.

### **7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)**

| Наименование специальных помещений  | Оснащенность специальных помещений   | Перечень лицензионного программного обеспечения  |
|---|--|--|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа 416 Н Ставропольская, 149   | Возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук) | Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020) |
| Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 416 Н Ставропольская, 149 | Возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук) | Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020) |

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

| Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся  | Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся   | Перечень лицензионного программного обеспечения  |
|--|---|--|
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки Ставропольская, 149)</p> | <p>Мебель: учебная мебель<br/>Комплект специализированной мебели: компьютерные столы<br/>Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p> | <p>Windows 10, Microsoft Office (Word, Exel, PowerPoint)</p>   |
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ул. Ставропольская, 149, ауд.415 А)</p>                   | <p>8 рабочих станции (терминальных точек доступа к удалённому серверу)</p>  | <p>Microsoft Office 365 ProPlusforEDU ShrdSvr AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License PerUsr STUUseBnft (код 5XS-00002) для учащихся. (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)<br/>Правовая база ГАРАНТ (Лицензионный договор № 1669/НК/14 от 14.07.2014)<br/>1С Предприятие (Лицензионный договор №127-АЭФ/2014 от 29.07.2014.)</p> |