

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Талорский Д.А.

_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология экстремальных ситуаций и состояний Б1.Б.9

Специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Специализация: Клинико-психологическая помощь ребенку и семье

Квалификация выпускника: клинический психолог

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Чернов А.В.

Рецензент(ы):

Ахметзянова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 801168218

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Чернов А.В. кафедра общей психологии
Институт психологии и образования , Albert.Chernov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины является ознакомление студентов с классификацией экстремальных ситуаций и психических состояний, возникающих в данных ситуациях, а также основными способами и приемами саморегуляции психических состояний в возникающих в экстремальных ситуациях жизнедеятельности. В рамках изучения дисциплины студенты знакомятся с психологией экстремальных ситуаций, а также способах поведения и регуляции возникающих в них неравновесных психических состояний.

Курс призван научить студентов управлять своими негативными состояниями, вовремя сдерживать эмоции или давать им волю, владеть умениями правильно оценивать кризисные ситуации и решать возникшие проблемы спокойно и взвешенно.

Изучение курса 'Психология экстремальных состояний и ситуаций' направлено на освоение основных методов, способов и приемов саморегуляции негативных психических состояний, возникающих в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: психическое состояние, рефлексия, саморегуляция, экстремальная ситуация, посттравматическое стрессовое расстройство, эмоциональное истощение.

Основные задачи курса:

- 1) формирование представления студентов об основных способах и приемах саморегуляции психических состояний в возникающих экстремальных ситуациях
- 2) построение типологии экстремальных ситуаций
- 3) информирование о способах оказания психологической помощи жертвам экстремальных ситуаций
- 4) активная профилактика экстремальных ситуаций.
- 5) освоение методов психологической работы с последствиями экстремальных ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.Б.9 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 37.05.01 Клиническая психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр.

Дисциплина взаимосвязана с такими дисциплинами как 'Клиническая психология', 'Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях', 'Психологическое консультирование', а также 'Нейропсихология'и 'Общая психология'. Для успешного освоения курса необходимо также владеть базовыми понятиями по курсам 'Общая психология', 'Консультативная психология' и 'Безопасность жизнедеятельности'.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

базовые понятия курса,
основные теории и концепции саморегуляции состояний в кризисных ситуациях,
основные подходы к изучению состояний, проявляющихся в экстремальных ситуациях;
Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях;
Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости

2. должен уметь:

быстро и точно диагностировать психические состояния, возникающие в экстремальной ситуации;
использовать стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии);
Оказывать психологическую помощь, людям, оказавшимся в кризисной ситуации;
Оказывать психологическую помощь, людям, оказавшимся в экстремальной ситуации;
оказывать помощь профессионалам экстренных служб

3. должен владеть:

навыками оказания первой помощи в кризисных ситуациях.
основными приемами профилактики негативных психических состояний, возникающих в кризисных ситуациях.
навыками оказания первой помощи в экстремальных ситуациях.
техниками оказания экстренной психологической помощи.
методами и приемами саморегуляции психических состояний

4. должен демонстрировать способность и готовность:

должен знать:

- базовые понятия курса,
- основные теории и концепции саморегуляции состояний в кризисных ситуациях,
- основные подходы к изучению состояний, проявляющихся в экстремальных ситуациях;

2. должен уметь:

- применять на практике методы работы с состояниями, возникающими в кризисных ситуациях

- быстро и точно диагностировать психические состояния, возникающие в экстремальной ситуации

3. должен владеть:

- основными приемами профилактики негативных психических состояний, возникающих в кризисных ситуациях.
- навыками оказания первой помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Методологические подходы к категории ?ситуация? в психологии	6	1	4	2	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации	6	2	2	0	0	
3.	Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях	6	3	2	2	0	Презентация
4.	Тема 4. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям	6	4	4	2	0	Научный доклад
5.	Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов	6	5	2	2	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека	6	6	4	2	0	Дискуссия
7.	Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости	6	7	6	2	0	Устный опрос
8.	Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)	6	8	4	2	0	Отчет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
9.	Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях	6	9	4	2	0	Устный опрос
10.	Тема 10. Помощь профессионалам	6	10	4	2	0	Письменное домашнее задание
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Экзамен
	Итого			36	18	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Методологические подходы к категории ?ситуация? в психологии

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Бихевиористический и диспозиционный подходы к понятию "ситуация". Критерии определения типов ситуации. Определение и классификации ситуаций. Взаимодействие человека и ситуации. Ситуация как фактор возникновения и развития психического состояния.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Выберите экстремальную ситуацию и проведите ее анализ. Алгоритм анализа: основные проблемные моменты, ситуации возникновения, психологические последствия, факторы препятствующие и способствующие возникновению негативных состояний.

Тема 2. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие об экстремальной ситуации. Типы экстремальных ситуаций. Классификация экстремальных условий деятельности. Факторы экстремальности. Понятие о чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций жизнедеятельности.

Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Внешние, внутренние и социальные причины реагирования на экстремальные ситуации. Факторы, влияющие на экстремальность ситуации. Стадии развития экстремальных ситуаций. Реагирование человека на стресс-факторы при разных нагрузках.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Хороший и плохой стресс. Нужен ли нам стресс и в каких условиях? Приведите примеры благоприятного влияния стресса на организм человека (Эустресс). Как бороться с дистрессом? Зачем нужен стресс?

Тема 4. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Феноменология адаптации человека к экстремальной ситуации. Стресс и основные его стадии. Характер вероятных физиологических и психофизиологических реакций человека на экстремальную ситуацию. Влияние стрессоров на личностные проявления. Основные этапы адаптации к экстремальным ситуациям.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Можно ли адаптироваться к сложной ситуации без стресса? Адаптация и адаптационные возможности организма. Условия успешной адаптации к окружающей действительности. Стресс, как фактор адаптации организма.

Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Формы реакций при воздействии на экстремальность. Стихийное массовое поведение. Циркулярная реакция. Виды толпы. Паника и факторы влияющие на ее возникновение. Массовая паника. Этапы развития панического состояния. Другие состояния, возникающие в чрезвычайной ситуации: бред, ступор, апатия, нервное возбуждение, агрессия и др. и способы помощи людям, переживающим данные состояния.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Психические состояния в экстремальных ситуациях и способы саморегуляции в них. Паническое состояние и факторы его вызывающие. Способы борьбы с паникой. Слух, как условие возникновения паники. Способы помощи людям, оказавшимся в центре массовой паники.

Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Фазы психических реакций пострадавших при катастрофах. Типы реагирования на экстремальные ситуации. Основные расстройства личности при экстремальных условиях. Непатологические физиологические реакции. Невротические реакции. Реактивные психозы. Посттравматическое стрессовое расстройство и его проявления. Синдром профессионального сгорания и его фазы.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Способы противодействия синдрому психического сгорания. Выгорание в социальных профессиях. Способы профилактики и борьбы с синдромом профессионального выгорания. Стадии профессионального выгорания, психологическая помощь людям помогающих профессий.

Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости

лекционное занятие (6 часа(ов)):

Психологическая устойчивость и ее компоненты. Компоненты психологической устойчивости: динамичность, эмоциональность, воля, интеллектуальные компоненты, профессиональная компетентность. Утомление, ее системное описание. Физиологические реакции при эмоциональном переживании. Степени напряженности по Т.А. Немчину. Структура целей профессиональной деятельности спасателей.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Способы диагностики психологической устойчивости личности. Психологическая устойчивость, как личностная характеристика. Факторы повышения психологической устойчивости личности. Влияние психологической устойчивости на деятельность и поведение человека.

Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Подходы к исследованию совладающего поведения: диспозиционный, ситуационный, интегративный. Поведение человека в экстремальных ситуациях. Основные копинг-стратегии личности: адаптивные, нулевые, неадаптивные. Задачи копинга по Лазарусу. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Практическое использование копинг-стратегий. Методики диагностики копинг-стратегий. Совладающее поведение, как механизм повышения стрессоустойчивости личности. Адаптивные и неадаптивные копинг- стратегии. Нейтральные копинг-стратегии и их значение в регуляции состояний.

Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Факторы экстремальности. Принципы оказания психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации. Правила поведения для сотрудников экстремальных служб. Правила поведения психологов в экстремальных ситуациях. Основные модели взаимодействия пострадавшего и психолога.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Способы организации совместной работы спасателей, психологов и медиков в экстремальной ситуации. Приемы и техники работы с лицами, оказавшимися в экстремальных ситуациях. Модели работы с пострадавшими в экстремальных ситуациях.

Тема 10. Помощь профессионалам

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Теория откладывания вознаграждения Френкина. Организация процесса психологической поддержки по Смирнову и Долгополовой. Основные показатели эффективности психологической поддержки профессионала.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Обсуждение моделей эффективной поддержки психологов в экстремальных ситуациях. Профессиональное выгорание психологов. Способы повышения стрессоустойчивости психологов. Модели эффективной психологической помощи.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Методологические подходы к категории ?ситуация? в психологии	6	1	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
3.	Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях	6	3	подготовка к презентации	2	Презентация
4.	Тема 4. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям	6	4	подготовка к научному докладу	2	Научный доклад
5.	Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов	6	5	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
6.	Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека	6	6	подготовка к дискуссии	2	Дискуссия
7.	Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости	6	7	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
8.	Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)	6	8	подготовка к отчету	2	Отчет
9.	Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях	6	9	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
10.	Тема 10. Помощь профессионалам	6	10	подготовка домашнего задания	2	Письменное домашнее задание
	Итого				18	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение материала учебной дисциплины обучающимся происходит посредством аудиторной работы на лекциях и практических занятиях, а также в ходе самостоятельной работы обучающегося.

Количество лекционных и практических занятий по каждой теме определяется учебным планом с учетом объема изучаемого материала. План практического занятия формируется исходя из содержания ключевых вопросов изучаемой темы.

В ходе практических занятий преподаватель направляет работу обучающихся, способствуя развитию их творческой самостоятельности, помогая связывать научно-теоретические положения со сферой реального применения приобретенных компетенций.

Обучающиеся должны добросовестно готовиться к практическим занятиям, активно участвовать в обсуждении вопросов. В процессе изучения тем на занятиях могут возникать дискуссии по проблемным вопросам, которые позволяют основательнее усвоить предмет дисциплины. При подготовке к занятиям, обучающимся следует руководствоваться материалами лекций и рекомендованной литературой.

В ходе изучения дисциплины студент имеет возможность подготовить реферат по выбранной из предложенного в настоящей рабочей программе списка теме. При осуществлении данной формы работы обучающийся должен следовать рекомендациям по оформлению рефератов. Выступление с докладом по реферату в группе проводится в форме презентации с использованием мультимедийной техники. Обсуждение предполагает постановку вопросов докладчику. По окончании обсуждения преподаватель делает обобщение и подводит итог, оценивая выступление, либо может предложить это сделать одному из студентов.

При проведении занятий в качестве образовательных технологий необходимо использовать активные и интерактивные формы обучения: анализ конкретных ситуаций, мозговой штурм, групповая дискуссия, круглый стол. В сочетании с внеаудиторной работой это способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся.

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий, такие как:

- деловые и ролевые игры:

- 1) ролевые игры - каждый участник имеет или определенное задание, или определенную роль, которую он должен исполнить в соответствии с заданием.
- 2) групповые дискуссии - связаны с отработкой проведения совещаний или приобретением навыков групповой работы.
- 3) имитационные - имеют цель создать у участников представление, как следовало бы действовать в определенных условиях.

- тренинговые упражнения, направленные на разрешение внутригрупповых противоречий, тренинги коммуникативных умений, для закрепления теоретического материала по вопросам: управление социально-психологическим климатом; конфликты в управленческой деятельности; коммуникативные умения и навыки в практической деятельности руководителя; коммуникативная компетентность руководителя и ее составляющие.

Допускается использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных (в том числе международным реферативным базам данных научных изданий) и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению. При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается доступность к электронным и (или) печатным образовательным ресурсам в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Допускается реализация программы с использованием сетевой формы.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Методологические подходы к категории ?ситуация? в психологии

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Что такое ситуация с позиции бихевиоризма? 2. Что такое ситуация с позиции психоанализа? 3. Что такое ситуация с позиции экзистенциализма? 4. Что такое ситуация с позиции диспозиционного подхода? 5. Как Вы бы определили понятие ?ситуация?? 6. Понятие об экстремальной ситуации. Условия экстремальности. 7. Особенности чрезвычайных ситуаций, виды и основные критерии. 8. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных ситуациях. 9. Состояние психического выгорания. Механизм развития. Стадии и факторы выгорания 10. Понятие о стрессе. Механизм стресса. Стадии стресса. Психологические синдромы

Тема 2. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации

Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях

Презентация , примерные вопросы:

Темы презентаций: 1. Основные причины типов реагирования человека на экстремальную ситуацию. 2. Психологические причины расстройств самосознания в экстремальной ситуации. 3. Афферентация и ее проявления при экстремальной ситуации. 4. Проявления социально-психологических ограничений при экстремальной ситуации. 5. Особенности общения в экстремальной ситуации. 6. Подходы к рассмотрению стресса. Индивидуальные способы преодоления стресса. 7. Классификации методов самоуправления психическим состоянием. 8. Массовидные психические состояния: разновидности. Виды толпы. Состояние социального беспокойства. 9. Паника, виды паники. Факторы возникновения паники. Механизм развития паники. 10. Состояние массового экстаза. Слух, как фактор порождения массовидных состояний: типы и факторы распространения.

Тема 4. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям

Научный доклад , примерные вопросы:

Стресс и основные его фазы. Адекватные стратегии поведения в стрессовой ситуации Сопоставление физиологического и психологического стресса Адекватные реакции на экстремальную ситуацию. Механизм развития паники. Состояние аффекта. Причины возникновения. Фазы аффекта. Характеристики аффекта. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Понятие о копинг-стратегиях. Способы совладания в экстремальных ситуациях

Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Какие действия необходимо предпринять, если у человека бред? 2. Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации? 3. Какие действия необходимо предпринять, если у человека апатия? 4. Какие действия необходимо предпринять, если у человека оцепенение? 5. Какие действия необходимо предпринять, если у человека ступор? 6. Какие действия необходимо предпринять, если у человека двигательное возбуждение? 7. Какие действия необходимо предпринять, если у человека агрессия? 8. Какие действия необходимо предпринять, если у человека страх? 9. Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика? 10. Какие действия необходимо предпринять, если у человека нервная дрожь?

Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека

Дискуссия , примерные вопросы:

Можно ли адаптироваться к сложной ситуации без стресса? Есть ли выгода для человека в нарушениях здоровья после воздействия чрезвычайных факторов? Предложите свои варианты разработки методов повышения адаптационных возможностей личности в условиях экстремальности.

Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Что подразумевается под термином ?эмоциональная устойчивость? 2. Что может выступать критерием эмоциональной устойчивости? 3. Как связаны понятия ?устойчивость? и ?изменчивость? 4. Сформулируйте закон Йеркса-Додсона и объясните его действие. 5. Дайте определение психологической устойчивости. 6. Какие компоненты входят в понятие ?психологическая устойчивость? 7. Основные стадии утомления. 8. Психологическая устойчивость. 9. Компоненты психологической устойчивости. 10. Основные показатели эффективности психологической помощи профессионалу.

Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)

Отчет , примерные вопросы:

Знакомство с методикой С. Хобфола "Стратегии совладающего поведения". Написание отчета-самоанализа. Объем 10-12 страниц. Какие типы копинг стратегий Вы чаще всего используете в повседневной жизнедеятельности: адаптивные, дезадаптивные или нейтральные?

Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях

Устный опрос , примерные вопросы:

Назовите основные принципы оказания помощи пострадавшим. Какие факторы влияют на пострадавших? Сформулируйте основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб. Какие способы воздействия на толпу Вы знаете? Какие модели взаимодействия пострадавшего и оказывающего помощь выделяются в психологической литературе? Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости. Тренинг развития психологической устойчивости. Факторы оказания помощи в экстремальных ситуациях. Экстремальная ситуация и психологическая служба.

Тема 10. Помощь профессионалам

Письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Основные показатели эффективности психологической помощи профессионалу. Основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб Модели взаимодействия пострадавшего и оказывающего помощь. Психологические причины расстройств самосознания в экстремальной ситуации. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Понятие о копинг-стратегиях. Способы совладания в экстремальных ситуациях. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных ситуациях. Состояние психического выгорания. Механизм развития. Стадии и факторы выгорания Психологические синдромы стресса Индивидуальные способы преодоления стресса.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к экзамену:

Понятие об экстремальной ситуации. Условия экстремальности.
Особенности чрезвычайных ситуаций, виды и основные критерии.
Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных ситуациях.
Состояние психического выгорания. Механизм развития. Стадии и факторы выгорания
Понятие о стрессе. Механизм стресса. Стадии стресса. Психологические синдромы
Подходы к рассмотрению стресса. Индивидуальные способы преодоления стресса.
Классификации методов самоуправления психическим состоянием.
Массовидные психические состояния: разновидности. Виды толпы. Состояние социального беспокойства.
Паника, виды паники. Факторы возникновения паники. Механизм развития паники.
Состояние массового экстаза. Слух, как фактор порождения массовидных состояний: типы и факторы распространения.
Состояние аффекта. Причины возникновения. Фазы аффекта. Характеристики аффекта.
Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.
Понятие о копинг-стратегиях. Способы совладания в экстремальных ситуациях.
Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека апатия?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека оцепенение?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека ступор?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека двигательное возбуждение?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека агрессия?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека страх?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика?
Какие действия необходимо предпринять, если у человека нервная дрожь?
Какие действия необходимо предпринять, если человек плачет?
Каковы основные проявления посттравматического стрессового расстройства?
Основные стадии утомления.
Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости.
Основные показатели эффективности психологической помощи профессионалу.
Основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб
Модели взаимодействия пострадавшего и оказывающего помощь.
Психологические причины расстройств самосознания в экстремальной ситуации.

7.1. Основная литература:

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций. ? М.: КУРС, ИНФРА-М, 2017. ? 176
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=528773>
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: Учебник / Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2016. - 445 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=940991>

7.2. Дополнительная литература:

- 1.3. Нестерова О. В. Управление стрессами: учебное пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - (Университетская серия). С. 130-248. <http://znanium.com/bookread.php?book=451386>
2. Психология чрезвычайных ситуаций / Гуревич П.С. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 495 с.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=882391>

3. Айзерман Р.И. Физиологические основы психической деятельности: Учебное пособие / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=366772>

7.3. Интернет-ресурсы:

Рогачева Т. В., Залевский Г. В., Левицкая Т. Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Учебное пособие -

http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=%d0%bf%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%

Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций. ? М.: КУРС, ИНФРА-М, 2017. ? 176 с -
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=528773>

Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: Учебник / Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2016. - 445 с. -
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=940991>

Психология чрезвычайных ситуаций / Гуревич П.С. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 495 с. -
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=882391>

Психология экстремальных профессий. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. г. Архангельск, 18?19 декабря 2014 г. -

http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=19563&search_query=%D0%BF%D1%81%D0%B8%

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология экстремальных ситуаций и состояний" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 37.05.01 "Клиническая психология" и специализации Клинико-психологическая помощь ребенку и семье .

Автор(ы):

Чернов А.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Ахметзянова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.