

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы

И.о.декана исторического факультета

\_\_\_\_\_/к.пс.н.,доцент Точиева М.М.  
от « 22 » \_\_\_\_\_ мая 2024г.

\_\_\_\_\_/Чемурзиев У.Т.  
от « 23 » \_\_\_\_\_ мая 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.39. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Направление подготовки

**37.03.01 Психология**

Направленность (*профиль подготовки*)

**Общий**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения:

**очная, очно-заочная**

Магас, 2024

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

ОПОП ВО по направлению (специальности) 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат)

на 2024 / 2025 учебный год:

Название элемента ОПОП	Вносимые изменения	Реквизиты протокола Ученого совета факультета /института	Подпись председателя Ученого совета факультета/институт а
<b>РПД Б1.0.24</b>	Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения. Обновлен список литературы учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем и согласован с Научной библиотекой	Протокол №_10__от «__» _____2024 г.	
<b>ФОС дисциплины «Специальная психология»</b>	В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 №297 (п).		

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.О.39. «Психология стресса и экстремальных ситуаций» являются:

- формирование представлений о психических состояниях человека в экстремальных условиях, готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях;
- ознакомление с основными функциями клинического психолога в экстремальных условиях, методами и технологиями практической работы;
- формирование умений грамотно и обоснованно использовать методы психотерапии в зависимости от особенности кризиса.

*Для дисциплин, формирующих профессиональные компетенции:* Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- ПК – 2: способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватным целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретаций

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.39. «Психология стресса и экстремальных ситуаций и кризисных состояний» изучается в 1 семестре и относится к части, формируемой участниками образовательного процесса Блока Б1 Дисциплины. Является дисциплиной по выбору. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: Безопасность жизнедеятельности; Философия; Психология. Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Клинико-психологическая диагностика; Психологическое консультирование: технология и методика процесса.

## 3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен</b> :
<b>ПК - 2</b>	способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватным целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-	<b>ПК – 2.1.</b>	Демонстрировать навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

	статистической обработкой данных и их интерпретаций		
--	---	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по							
			Контактная работа					Самостоятель- ная работа										
			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену	Другие виды работ	Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контролн. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных курсовых работ	Проверка эссе и иных курсовая работа (проект)
1.	Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуаций		14	6	6						-							
2.	Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях		16	8	8						1							
3.	Тема 3. Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и профилактические мероприятия		14	6	6						1							
4.	Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика		14	6	6						1							
5.	Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций		14	8	8						1		2			2		
	Курсовая работа (проект)							*	*									
	Подготовка к экзамену							36		36								
	Общая трудоемкость, в		72	34	34						4	Промежуточная						
												Форма						



## 5. Образовательные технологии

По дисциплине Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций для формирования соответствующих компетенций при реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии:

1. **Традиционные:** устный опрос, выполнение письменного задания.
2. **Активные:** диалоговые лекции, текущее и итоговое компьютерное тестирование.
3. **Интерактивные:** обсуждение компьютерной презентации, веб-семинар, решение ситуационных задач.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	Тема 1. Введение в психологию экстремальных и кризисных ситуации	Опрос устный	Выполнение задания в устной форме	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	
2	Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях	Опрос письменный	Выполнение задания в письменной форме	Литература к теме 2, работа с интернет источниками	1
3	Тема 3. Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и профилактические мероприятия	Опрос комбинированный	Выполнение заданий в устной и письменной форме	Литература к теме 3, работа с интернет источниками	1
4	Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика	Проверка реферата	Написание (защита) реферата	Литература к теме 4, работа с интернет источниками	1

5	Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций	Проверка лабораторной работы	Выполнение (защита) лабораторной работы	Литература к теме 5, работа с интернет источниками	1
---	--	------------------------------------	--	---	---

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При подготовке сообщений на семинарское занятие обучающимся необходимо использовать учебно-методические материалы, в которых сформулированы вопросы для изучения и обсуждения. В случае подготовки дополнительных сообщений, обучающиеся формулируют тему и обсуждают ее с преподавателем с целью получения рекомендаций. При этом развернутое сообщение предполагает подробное раскрытие проблемы. Сообщение по заданной теме готовится с целью изучения основной и дополнительной литературы, систематизации материала, развития навыков самостоятельной работы с научной литературой, а также стимуляции познавательного интереса. При подготовке выступления необходимо учитывать регламент, оговоренный при получении задания.

Ряд заданий связан с выполнением домашней работы на заданные темы, позволяющих закрепить имеющиеся теоретические знания, соотнести их с полученными практическими результатами. В дальнейшем, приобретенный посредством самостоятельных занятий практический опыт, позволяет провести рефлексию эффективности реализуемых психотехнологий с учетом исходящего запроса (актуальная ситуация), индивидуальных особенностей восприятия окружающей действительности и готовности действовать (реализации индивидуального алгоритма действий), позволяющих повысить личную эффективность в преодолении кризисных и экстремальных ситуаций. При этом рекомендуется вести письменные рефлексивные отчеты, способствующие осознанию глубины приобретённых компетенций и их дальнейшее совершенствование.

В ходе выполнения практических упражнений и заданий предполагается раскрытие творческого потенциала обучающихся и повышения у них творческих возможностей через самораскрытие, самопознание и самоуправление, способствующих формированию позитивного мышления и выбору оптимальной модели ассертивного поведения в кризисных и экстремальных ситуациях.

Перед началом практической работы, обучающимся необходимо уяснить предложенные правила работы, определить вопросы для уточнения задания. На практических занятиях моделируются ситуации консультативной, коррекционной, терапевтической деятельности с использованием обучающего видеоматериала для его последующего анализа.

Подготовка к практическим занятиям включает прочтение конспектов лекционных занятий, изучение и конспектирование литературных источников, что обеспечивает свободное оперирование понятиями темы, знание ответов на вопросы для подготовки и обсуждения по данной теме. По итогам практического занятия анализируются основные результаты работы, степень реализации учебных задач, трудности, возникшие в процессе выполнения работы и т.д.

Самостоятельная работа непосредственно связана с развитием познавательных способностей обучающегося, повышением его поисковой и творческой активности, образовательной автономии и увеличением личной ответственности за результативность обучения.



Большое место в процессе самостоятельной работы обучающихся над курсом отводится работе с практическими заданиями рефлексивного типа, а также упражнениям по освоению консультативных, коррекционных, терапевтических техник. В процессе самостоятельной работы рекомендуется использование технических средств обучения (интернет-ресурсы для поиска видеоматериалов, содержащих опыт применения различных методов и техник психологической помощи; ТСО для фиксации обучения, приобретения и анализа собственного опыта преодоления кризисных и экстремальных ситуаций).

### **6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов**

#### ***Контроль освоения компетенций***

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контроль посещаемости занятий обучающимся	Все темы дисциплины	ПК-2.1
2	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме	Все темы дисциплины	ПК-2.1
3	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины	Все темы дисциплины	ПК-2.1
4	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины	Все темы дисциплины	ПК-2.1

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций представлен в Приложении 1.

### **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций**

#### **7.1. Учебная литература:**

1. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-5-7186-1091-8

2. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 157 с.

3. Михайлова Л. А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие для студ. вузов / под ред. - СПб.: Питер. 2019. - 252 с.

4. Одинцова М. А. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/451167>

### Дополнительная литература:

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Бохан Т.Г. Б86 Психология стресса: системный подход: учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с. ISBN 978-5-94621-794-1

### **7.2. Интернет-ресурсы**

1. [www.azps.ru](http://www.azps.ru) – психопортал А.Я.Психология – сайт содержит огромное количество статей по психологии различной тематики, направленности, собраны описания большинства наиболее известных профессиональных тестов (психодиагностических методик), разного рода упражнения, ролевые и деловые игры, несколько примерных программ психологического тренинга, а также психологический словарь из более 2800 понятий, используемых в психологической теории и практике

2. [www.flogiston.ru](http://www.flogiston.ru) - психопортал Флогистон - представлена самая разная литература по психологии (тексты классиков, книги по психологии, etc), библиография журналов, посвященных психологии, их описания, публикуются различные интервью, тематические обзоры психологических сайтов, обзоры книг и журналов по психологии, обзоры книжных магазинов, новости психологии.

3. [www.psi.webzone.ru](http://www.psi.webzone.ru) - психопортал Психологический словарь - представлены словарь по алфавиту, словарь по тематике, краткое введение в психологию, психологический практикум, тестирование знаний по психологии.

4. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - научная электронная библиотека – представлены литература по психологии, журналы, справочники и словари.

5. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) - российская государственная библиотека – в электронной библиотеке РГБ представлены универсальное собрание, рукописные материалы, каталог диссертаций, научной и учебной литературы, электронный каталог, внешние ресурсы (на иностранном языке) по психологии.

6. [www.grandars.ru/college/psihologiya/](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/) - представлен материал об основах психологии, основных типологий личности, психических процессах и состояниях, материалы социальной психологии, психологии продаж

### **7.3. Программное обеспечение**

1. Windows XP/7.
2. Microsoft Office 2003/2007/2010.
3. Программное решение СТАТКЛАСС в составе с IBM SPSS Statistics Base.

### **7.4. Материально-техническое обеспечение**

1. Лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.
2. Учебные аудитории, расположенные в помещениях Университета.
3. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).
4. Наборы мультимедийных наглядных материалов по различным разделам учебной дисциплины.

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости). Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину. Обучающимся

обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.39. «Психология стресса и экстремальных ситуаций» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2020 г. № 839.

Программу составила:

Ахильгова М.Т., доцент кафедры психологии и педагогики

Программа одобрена на заседании кафедры «Психология и педагогика»  
Протокол № 5 от « 21 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2024 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом исторического факультета  
Протокол № 9 от « 22 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2024 года