



## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины **Б1.О.39 «Психология стресса и экстремальная психология»**

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

1.	<b>Цели изучения дисциплины:</b> Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.О.39. «Психология стресса и экстремальных ситуаций» являются: <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование представлений о психических состояниях человека в экстремальных условиях, готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях;</li><li>- ознакомление с основными функциями психолога в экстремальных условиях, методами и технологиями практической работы;</li><li>- формирование умений грамотно и обоснованно использовать методы психотерапии в зависимости от особенности кризиса.</li></ul>		
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО <u>бакалавриата</u></b> Дисциплина Б1.О.39. «Психология стресса и экстремальных ситуаций» изучается в 4 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; Общая психология.		
3.	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса и экстремальная психология»</b>		
	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>		
	ОПК-1. Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии	ОПК-1.3	<b>Должен:</b> уметь использовать специализированные профессиональные теоретические и практические знания для проведения исследования
	<b>Профессиональные компетенции (ПК)</b>		
ПК-2: способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватным целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретаций	<b>ПК-2.1</b>	<b>Должен:</b> Демонстрировать навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	



4.	<p style="text-align: center;"><b>Структура и содержание дисциплины</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4.2. Содержание дисциплины</b></p> <p><i>Тема 1. Введение в психологию стресса и экстремальных ситуаций</i> Методологические подходы к категории ситуация в психологии. Понятие «личность в ситуации». Экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. Характеристика трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные аспекты трудных жизненных ситуаций.</p> <p><i>Тема 2. Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных и кризисных ситуациях</i> Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях. Психология экстремальных и кризисных состояний с позиции основных психологических концепций. Теория индивидуальных жизненных кризисов: понятие, этапы, подходы, классификация. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям. Виды реакций при действии экстремальных факторов (стресс, травматический стресс, посттравматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)). Диагностические критерии и методы диагностики ПТСР.</p> <p><i>Тема 3. Профессиональный и организационный стрессы: диагностические и психопрофилактические мероприятия</i> Психологические аспекты профессиональной деятельности в экстремальных условиях (профессии экстремального профиля). Стресс на работе и его последствия для организации. Причины профессионального стресса. Синдром профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания.</p> <p><i>Тема 4. Ресурсы стрессоустойчивости личности: основные подходы, содержание, характеристика</i> Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психологическая готовность к экстремальным ситуациям. Виды, функции, типология защитных механизмов. Копинг: виды, функции, гендерные и возрастные различия. Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.</p> <p><i>Тема № 5. Психологическая помощь в преодолении последствий кризисных и экстремальных ситуаций</i> Понятие экстренной психологической помощи (кризисная интервенция). Принципы и этические нормы оказания экстренной психологической помощи. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и особенности работы с «жертвами» экстремальных ситуаций. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса и преодоления экстремальных ситуаций. Базовые техники консультирования, методы ресурсной (кризисной) психотерапии, приемы самостоятельной работы между встречами с помогающим специалистом. Основные направления работы с кризисной личностью. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса.</p>
5.	<p style="text-align: center;"><b>Образовательные технологии</b></p> <p>По дисциплине Б1.О.39. Психология стресса и экстремальных ситуаций для формирования соответствующих компетенций при реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>Традиционные:</b> устный опрос, выполнение письменного задания.</li><li><b>Активные:</b> диалоговые лекции, текущее и итоговое компьютерное тестирование.</li><li><b>Интерактивные:</b> обсуждение компьютерной презентации, решение ситуационных</li></ol>



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Исторический факультет  
Кафедра «Психология и педагогика»

	задач.
<b>6.</b>	<b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>
	<p>1. <a href="http://www.azps.ru">www.azps.ru</a> – психопортал <b>А.Я.Психология</b> – 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</p> <p>2. <a href="http://www.flogiston.ru">www.flogiston.ru</a> - психопортал <b>Флогистон</b> - 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.</p> <p>3. <a href="http://www.psi.webzone.ru">www.psi.webzone.ru</a> - психопортал Психологический словарь - представлены словарь по алфавиту, словарь по тематике, краткое введение в психологию, психологический практикум, тестирование знаний по психологии.</p> <p>4. <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a> - научная электронная библиотека – представлены литература по психологии, журналы, справочники и словари.</p> <p>5. <a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a> - 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.</p> <p>6. <a href="http://www.grandars.ru/college/psihologiya/">www.grandars.ru/college/psihologiya/</a> - представлен материал об основах психологии, основных типологиях личности, психических процессах и состояниях, материалы социальной психологии, психологии продаж</p>
<b>7.</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
	<i>коллоквиум, промежуточный и итоговый ест, проверка контрольных работ, рефератов, опрос студентов на учебных занятиях, презентации, практические задания</i>
<b>8.</b>	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет

Разработчик: \_\_\_\_\_ /

Ахильгова М.Т.