

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.А. Панфилов
« 28 » 01 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ»

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология и социальная педагогика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек-ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
8	4 (144 ч.)	20	20	-	59	Экзамен (45 ч.)
Итого	4(144 ч.)	20	20	-	59	Экзамен (45 ч.)

Владимир - 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология критических ситуаций» изучает процессы и результаты управления стрессом, методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и приемов управления критическими ситуациями.

Цель дисциплины: формирование у студентов системных представлений о критической ситуации, ее причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить диагностику критических ситуаций и реализовывать психологические методы коррекции критических ситуаций.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме критических ситуаций;
2. Познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления критических ситуаций, влияния критических ситуаций на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
3. Предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления критическими ситуациями в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
4. С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков управления критическими ситуациями, применимыми как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина включена в базовую часть ОПОП направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Дисциплина «Психология стресса» является продолжением изучения фундаментальных основ психологии, что предполагает знание дисциплин: «Общая и экспериментальная психология», «Социальная психология», «Основы медицинской психологии», «Клиническая психология детей и подростков», «Основы тренинговой работы».

Дисциплина «Психология критических ситуаций» включает следующие формы работы студентов: лекции, практические занятия с элементами тренинговой работы и методическими рекомендациями по их выполнению, систему самостоятельной работы студентов.

При составлении программы имелось в виду, что выпускник университета является бакалавром психолого-педагогического образования и, соответственно, ему необходима теоретическая и практическая подготовка по специальности, знание современных представлений о проявлениях критических ситуаций, их последствиях и мерах помощи в таких ситуациях.

В рамках теоретических разделов дисциплины студенты приобретают знания и практическую информацию по проблеме диагностики и управления критической ситуацией в организационном контексте, методические средства, обеспечивающие системную диагностику, а также методические материалы для практического освоения

средств и приемов управления критическими ситуациями. Усвоение практических знаний в рамках дисциплины «Психология критических ситуаций» создает возможность профессионального изучения приемов ее нейтрализации.

Настоящий курс направлен на формирование у студентов компетентности и профессионализма в изучении природы критических ситуаций и методов противодействия им. При изучении дисциплины «Психология критических ситуаций» студенты анализируют причины возникновения критической ситуации, методы диагностики негативных состояний и способы преодоления стрессовых расстройств.

Основное внимание при проведении курса уделяется методикам диагностики и изучения технологий исследования критических ситуаций, причинам возникновения и формам проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции критических ситуаций в прикладных условиях.

При изучении дисциплины рассматриваются представления о базисных понятиях психологии здоровья; факторах, влияющих на функциональное состояние человека; психологических механизмах стрессоустойчивости.

В процессе изучения дисциплины «Психология критических ситуаций» студенты приобретают теоретические и практические навыки, которые позволят квалифицированно и профессионально анализировать происходящие в образовательной практике и обществе процессы.

Основная цель рабочей программы состоит в том, чтобы организовать учебную и самостоятельную работу, способствовать систематическому усвоению психологических знаний на всех этапах обучения в университете. Программа акцентирует внимание студентов на психологических проблемах, которые непосредственно связаны с будущей профессиональной деятельностью.

Приобретенные знания и практические навыки должны обеспечить студентам умение адекватно и грамотно давать психологическую характеристику личности, интерпретировать собственные психические состояния, владеть простейшими приемами психической саморегуляции; осознавать закономерности межличностных отношений; знать формы, средства и методы деятельности психолога по преодолению влияния критических ситуаций в семье.

В начале освоения дисциплины «Психология критических ситуаций» студент должен:

- *знать*: базовые представления общей и экспериментальной психологии, социальной психологии, знать сущность и содержание основных понятий.

- *уметь*: оперировать психологическими понятиями и категориями; анализировать литературу по разделам данной науки, выделять и обобщать необходимые сведения.

- *владеть*: психологической терминологией; навыками работы с литературой, навыками анализа различных психических явлений.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины «Психология стресса» студент должен обладать следующими *общефессиональными компетенциями* (ОПК):

- способностью учитывать общие, специфические (при разных типах нарушений) закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях (ОПК-1);

- способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12).

Выпускник должен обладать следующими *профессиональными компетенциями* (ПК):

- способностью к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25);

- способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, имеющими ОВЗ и их родителями (законными представителями) (ПК-36).

В результате освоения дисциплины психология критических ситуаций, обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) *Знать:*

- общие закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития стресса в критической ситуации, специфические проявления стресса, факторы, влияющие на развитие стресса в критической ситуации (ОПК-1);

- теоретические психофизиологические и психологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции (ОПК-1);

- основные проявления, психологическую феноменологию и отличия от стрессовой реакции в критической ситуации при посттравматическом стрессовом расстройстве (ОПК-1);

- систематизацию приемов и средств регуляции поведения и деятельности, в процессе психопрофилактики и коррекции проявлений стресса в критической ситуации (ОПК-1);

- здоровьесберегающие технологии профессиональной деятельности, базовые схемы построения программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента (ОПК-12);

- приемы рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, с этой целью изучить закономерности проявления стрессов и способы его нейтрализации в критической ситуации (ПК-25);

- способностью контролировать стабильность своего эмоционального состояния во взаимодействии с детьми, для этого представлять стратегии управления стрессом и эмоциональными состояниями в критической ситуации (ПК-36).

2) Уметь:

- учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса в критической ситуации (ОПК-1);
- составлять обоснованный план проведения психодиагностики психического состояния лиц, имеющих опыт переживания стрессовых, в том числе травматических ситуаций (ОПК-1);
- ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний в критической ситуации, использовать здоровьесберегающие технологии (ОПК-12);
- оценивать психическое состояние лиц, имеющих опыт переживания стрессовых событий; наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи при стрессовых реакциях (ОПК-12);
- рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, с этой целью применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в критической ситуации (ПК-25);
- дифференцировать проявления разных фаз развития стресса и контролировать стабильность своего эмоционального состояния в соответствии динамикой развития стресса в критической ситуации (ПК-36);

3) Владеть навыками:

- выделения общих, специфических закономерностей и индивидуальных особенностей психического развития, особенностей регуляции поведения и деятельности человека, на этой основе выделять поведенческие проявления стресса и критерии его оценки (ОПК-1);
- навыками использования здоровьесберегающих технологий, приемами саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации и других в критической ситуации (ОПК-12);
- выявления риска и опасности социальной среды и образовательного пространства, с этой целью учитывать изменения психических процессов, психических состояний, эмоционально-личностной сферы в критической ситуации (ОПК-12);
- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом и осуществлять рефлексию способов и результатов своих профессиональных действий в критической ситуации (ПК-25);
- контроля стабильности своего эмоционального состояния по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса в критической ситуации (ПК-36).

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС			КП / КР
1.	Введение в психологию критических ситуаций.	8	1	2	2			5		1 ч/ 25%	
2.	Стресс как вид критической ситуации. Общие закономерности развития стресса.	8	2		2			6		1 ч./25%	
3.	Фрустрация как вид критической ситуации	8	3	2	2			6		1 ч./ 25%	
4.	Кризис как критическая ситуация Переживание горя. Суицид.	8	4		2			6		1 ч./25%	
5.	Социальные и межличностные конфликты как критическая ситуация	8	5	2	2			6		1 ч./ 25%	
6.	Процесс переживания критической ситуации: профессиональный стресс, деструкции и выгорание	8	6		2			6		1 ч./ 25%	Рейтинг-контроль 1
7.	Психология экстремальных критических ситуаций. ОСП, ПТСР	8	7	2	2			6		1 ч./ 25%	
8.	Основные подходы к нейтрализации критической ситуации	8	8		2			6		1 ч./ 25%	
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации	8	9	2	2			6		1 ч./ 25%	
10.	Управление критической ситуацией. Стресс-менеджмент в критической ситуации.	8	10		2			6		1 ч./ 25%	Рейтинг-контроль 2 Рейтинг-контроль 3
Всего за семестр				20	20			59		10 ч. 25%	Экзамен (45 ч.)

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Введение в психологию критических ситуаций.

Определение предмета, объекта, основных понятий *психологии критических ситуаций*, рассмотрение оснований классификации критических ситуаций. Основные понятия критической ситуации: предмет, объект, стрессовая ситуация, экстремальная ситуация, жизненное событие, напряженная ситуация.

Критерии оценки влияния критической ситуации на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения критических ситуаций в современных психологических исследованиях.

Виды критических ситуаций: по содержанию действующих факторов, по характеру возникновения, по продолжительности действия, по возможности разрешения, по последствиям, по сфере жизнедеятельности людей.

Экстремальные ситуации в предметно-профессиональной деятельности и повседневно-бытовой жизни.

Тема 2. Стресс как вид критической ситуации.

Общие закономерности развития стресса.

Первоначальное понятие о стрессе. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров.

Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.

Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям

Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.

Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

Тема 3. Фрустрация как вид критической ситуации

Понятие о фрустрации как форме критической ситуации. Ситуация фрустрации, проблема барьеров. Признаки ситуации фрустрации. Виды фрустрационного поведения. Типология состояний поведения: самоэкзальтацией с разыгрыванием соответствующего эмоционального состояния (ярости) и исходящим из сознательного расчета таким путем достичь цели; истерика" в надежде добиться своего, человек теряет контроль над своим поведением, он уже не волен остановиться, вообще регулировать свои действия; человек лишается сознательного контроля над связью своего поведения с исходным мотивом: хотя отдельные действия его остаются еще целенаправленными, он действует уже не "ради чего-то", а "вследствие чего-то"; поведение не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно и дезорганизовано, и не стоит в содержательно-смысловой связи с мотивом ситуации.

Фрустрация как как жизненный мир, главной характеристикой условий существования в котором является трудность, а внутренней необходимостью этого существования – реализация мотива. Деятельное преодоление трудностей на пути к "мотивосообразным" целям – "норма" такой жизни, а специфическая для него критическая ситуация возникает, когда трудность становится непреодолимой, т.е. переходит в невозможность.

Тема 4. Кризис как критическая ситуация.

Понятие о кризисе как критической ситуации. Отличительные черты теории кризисов: относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; "теория кризисов... рассматривает человека в его естественном человеческом окружении.

Эмпирические события приводящие к кризису: смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т.д. Кризис как потенциальная или актуальная угроза удовлетворению фундаментальных потребностей.

Стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.

Типы критических ситуаций: кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни; ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат, переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я.

Процесс переживания критической ситуации. Техники и носители переживания. Переживание горя. Суицид как критическая ситуация.

Тема 5. Социальные и межличностные конфликты как критическая ситуация.

Конфликт как способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия оппонентов, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся негативными эмоциями. Понятие о социальном конфликте. Конфликт как одновременная актуализация двух или более мотивов (побуждений). Конфликт как альтернативные возможности реагирования. Социологические и психологические подходы к объяснению происхождения социальных и межличностных конфликтов.

Структурные характеристики конфликта: стороны (участники) конфликта; условия конфликта; предмет конфликта; действия участников конфликта; исход конфликта; динамические характеристики конфликтов.

Типологии социальных конфликтов: общественные и организационные. Агрессия в социальных отношениях. Стадии развития конфликтов. Конфликтное взаимодействие: стратегии и тактики. Конфликты и этапы, способы управления социальным конфликтом.

Профилактика, стратегии и приемы коррекции конфликтов, прогнозирования конфликтов в различных областях научного знания. Принципы, этапы и типы прогнозирования конфликтов. Соотношение понятий «профилактика» и «прогнозирование» конфликтов.

Организационно-управленческие условия предупреждения конфликтов и социально-психологические условия профилактики конфликтов. Посредничество психолога в разрешении конфликта: основные принципы психологического посредничества. Обучение эффективному поведению в конфликтах и их разрешение.

Тема 6. Процесс переживания критической ситуации: профессиональный стресс, деструкции и выгорание

Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция).

Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.

Стрессы "голубых воротничков". Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Удовлетворенность трудом, обогащение содержания труда, организация свободного времени.

Стрессы "белых воротничков". Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Факторы перегрузки и недогрузки. Дефицит времени. Структура обязанностей и ответственность. Трудовая роль, ролевой конфликт, двойственность ролевой позиции. Участие в процессах управления, принятие решений и их реализация. Инновационная активность. Перспективы профессионального роста,

развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Субъективная значимость труда, ценностные ориентации и индивидуальные стратегии поведения. Поведенческие типы А и В, риск-факторы для здоровья. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации, примеры лонгитюдных исследований.

Организационные источники стресса. Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Психологический климат в организации, в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности.

Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

Тема 7. Психология экстремальных критических ситуаций: ОСР, ПТСР

Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (шок, отказ, вторжение, переживание, выход), возможные негативные последствия. Негативные последствия длительного стресса.

Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).

Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).

Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс. Синдромы состояний эмоциональной

напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).

Посттравматическое стрессовое расстройство. Стресс и травматический стресс. Многозначность определения психическая травма. История понятия, методологические подходы к исследованию. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Клиническая картина ПТСР. Симптомы вторжения, избегания и повышенной возбудимости. Основные психологические феномены ПТСР. "Психический коллапс", "консервация" адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация. Психологические особенности лиц, переживших ПТСР. Нарушение действия механизмов психологических защит. Сужение жизненной перспективы. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф.

Психосоматические последствия стресса. Стресс и дистресс. Превышение адаптационных возможностей организма. Психосоматические последствия стресса. Соматоформные расстройства. Основные объяснительные концепции: концепция стресса Г. Селье и кортиковисцеральная теория. Психосоматический симптом как результат конверсии; психосоматический симптом как результат разрешения конфликта в вегетативной нервной системе; психосоматический симптом как результат использования незрелых психологических защит; психосоматический симптом как результат ресоматизации функций Я; психосоматический симптом как результат алекситимии; психосоматический симптом как результат интроекции дисфункциональных базисных схем, когнитивные теории.

Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса в критической ситуации

Методология оценки и коррекции стрессовых состояний в критической ситуации. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса, реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента в критической ситуации.

Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния в критической ситуации. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса в критической ситуации.

Тема 9. Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации.

Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание в критической ситуации. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении.

Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления

стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг. Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями.

Роль социальной поддержки в переживании стресса в критической ситуации. Когнитивная, эмоциональная поддержки и поддержка самооценки. Возможность протективного и отягчающего влияния социальной сети. Понятие неадекватной социальной поддержки.

Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент в критической ситуации.

Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум.

Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом в критической ситуации.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента в критической ситуации.

Задания к практическим занятиям

Практическое занятие 1. Введение в психологию критических ситуаций.

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии критических ситуаций
2. Виды критических ситуаций и их описание
3. Основные подходы и авторы в изучении критических ситуаций
4. Влияние критических ситуаций на психическое здоровье человека.

Практическое занятие 2. Стресс как вид критической ситуации. Общие закономерности развития стресса.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость;
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28), изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе;
4. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде;
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
6. Классическая динамика развития стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы

Практическое занятие 3. Фрустрация как вид критической ситуации.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о фрустрации как критической ситуации.
2. Признаки ситуации фрустрации
3. Подход С. Розенцвейга: модели поведения в ситуации фрустрации
4. Протекание ситуации фрустрации и ее варианты
5. Способы защиты от ситуации фрустрации

Практическое занятие 4. Кризис как критическая ситуация.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о кризисе как критической ситуации;
2. Факторы, влияющие на развитие кризиса;
3. Стадии развития кризиса;
4. Процесс переживания критической ситуации.

Практическое занятие 5. Социальные и межличностные конфликты как критическая ситуация

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие конфликте как критической ситуации;
2. Социологические и психологические подходы происхождения социальных и межличностных конфликтов;
3. Структурные характеристики конфликта;
4. Стадии развития конфликтов;
5. Профилактика и прогнозирование социальных и межличностных конфликтов.

Практическое занятие 6. Процесс переживания критической ситуации: профессиональный стресс, деструкции и выгорание

Вопросы для обсуждения

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов: *информационный, эмоциональный и коммуникативный* стресс по Самоукиной Н.В.;
3. Источники профессионального стресса по Щербатых (с. 89).
4. Последствия длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема;
5. Профессиональные деструкции и выгорание как результат переживания профессионального стресса;
6. Способы и приемы нейтрализации профессионального стресса.

Практическое занятие 7. Психология экстремальных критических ситуаций. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство»

Вопросы для обсуждения

1. Понятие об экстремальных критических ситуациях;
2. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца);
3. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром посттравматического стресса.
4. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
5. Психосоматические последствия экстремальных критических ситуаций.

Практическое занятие 8. Основные подходы к нейтрализации критической ситуации

Вопросы для обсуждения:

1. Подходы к нейтрализации стресса;
2. Способы саморегуляции психических состояний в критической ситуации;
3. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами в критической ситуации;
4. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса в критической ситуации;
5. Психологические защиты в критической ситуации.

Практическая работа 9. Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о коппинге;
2. Коппинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования в критической ситуации;
3. Виды коппинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления коппинг-стратегий.в критической ситуации.

Практическое занятие 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент в критической ситуации.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие управления стрессом в критической ситуации;
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс-менеджмент как технология управления стрессом в критической ситуации
4. Стресс менеджмент:
 - управление стрессогенностью,
 - управление психическими состояниями, саморегуляция,
 - самовосстановление и его средства.
5. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
6. Алгоритм управления стрессом в критической ситуации.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

1. Информационно-коммуникационные технологии (1- 10 темы).
2. Метод проблемного изложения (1- 10 темы).
3. Работа в команде (в малой группе) (2, 4, 6,8,10 темы).
4. Ролевая игра (3-5 темы).
5. Обучение на основе опыта (1 - 10 темы).
6. Индивидуальное обучение (2, 4, 6,8,10 темы).
7. Междисциплинарное обучение (1 - 10 темы).
8. Социально-психологический тренинг (5 темы).

Формы организации учебного процесса:

1. Лекция (1 – 5 темы).
2. Практическоезанятие (1 – 10 темы).
3. Самостоятельная работа студентов (1 – 10 темы).
4. Консультирование студентов (1 – 10 темы).
5. Выполнение самостоятельных работ (1 – 10 темы).

**6.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ,
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ**

Задания рейтинг-контроля

Рейтинг-контроль 1

1.	Дайте определение критической ситуации	
2.	Перечислите виды критических ситуаций	
3.	Опишите понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость	
4.	Раскройте классическую динамику развития стресса	
5.	Раскройте понятие о фрустрации как критической ситуации	
6.	Опишите модели поведения в ситуации фрустрации по С. Розенцвейгу	
7.	Дайте понятие о кризисе как критической ситуации;	
8.	Перечислите стадии развития кризиса;	
9.	Дайте определение конфликта как критической ситуации	
10	Выделите стадии развития конфликтов	
11	Назовите общие закономерности проявления профессиональных стрессов	
12	Опишите выгорание как результат переживания профессионального стресса	

Рейтинг-контроль 2

1.	Дайте определение экстремальных критических ситуаций	
2.	Определите острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).	
3.	Укажите стадии переживания критических жизненных ситуаций	
4.	Назовите способы саморегуляции психических состояний в критической ситуации	
5.	Перечислите методы регуляции стресса в критической ситуации;	
6.	Назовите психологические защиты в критической ситуации	
7.	Дайте определение коппинг-стратегии	
8.	Перечислите варианты проявления коппинг-стратегий в критической ситуации	
9.	В чем проявляется смысл формирования человеком коппинг-стратегии	
10	Раскройте понятие стресс-менеджмента	
11	Назовите алгоритм управления стрессом в критической ситуации.	
12	Что такое самовосстановление в критической ситуации и его средства	

Рейтинг-контроль 3

1.	Дайте определение объекта, предмета психологии критических ситуаций	
2.	Укажите различие между напряженной и экстремальной ситуацией	
3.	Укажите основные положения концепции стресса Г. Селье	
4.	Опишите поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса	
5.	Найдите различия типов реакции в ситуации фрустрации по С. Розенцвейгу	
6.	Определите понятие трудностей в ситуации фрустрации	
7.	Опишите четыре стадии развития кризиса.	
8.	Перечислите эмпирические события, приводящие к кризису	
9.	Опишите стратегии поведения в конфликтной ситуации по К. Томасу	
10.	Дайте понятие о социальном конфликте	
11.	Назовите основные формы проявления стрессовых состояний в профессиональной деятельности	
12.	Дайте определение термина профессиональная деструкция	

План выполнения самостоятельной работы

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Введение в психологию критических ситуаций.	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Описать роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	5
2.	Стресс как вид критической ситуации. Общие закономерности развития стресса.	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Дать описание поведенческим, интеллектуальным, физиологическим и эмоциональным признакам стресса.	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
3.	Фрустрация как вид критической ситуации	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Дать описание типу и направленности реакций человека в ситуации фрустрации по С. Розенцвейгу	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
4.	Кризис как критическая ситуация	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Привести аргументы того, что кризис является критической ситуацией	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
5.	Социальные и межличностные конфликты как критическая ситуация	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Описать способы прогнозирования конфликтов.	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы	6

6.	Процесс переживания критической ситуации: профессиональный стресс, деструкции и выгорание	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Подготовить описание источников профессионального стресса по Щербатых А.И..	Проверка самостоятельной работы.	6
7.	Психология экстремальных критических ситуаций. ОСР, ПТСР	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Описать синдромы состояний эмоциональной напряженности экстремальных критических ситуаций: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
8.	Основные подходы к нейтрализации критической ситуации	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Описать методы регуляции стресса в критической ситуации;	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса в критической ситуации	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Выделить особенности копинг-поведения в критической ситуации.	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
10.	Управление критической ситуацией. Стресс-менеджмент в критической ситуации	1. Внести в словарь психологические термины по теме. 2. Выделить типологию личности по реакции реагирования на стресс.	Проверка словаря терминов Проверка самостоятельной работы.	6
Итого:				59

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология критических ситуаций»

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии критических ситуаций
2. Виды критических ситуаций и их описание
3. Основные подходы и авторы в изучении критических ситуаций
4. Влияние критических ситуаций на психическое здоровье человека
5. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость;
6. Современные теории, концепции и модели стресса.
7. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28), изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе;
8. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде;
9. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
10. Эмоциональные и психологические проявления стресса.
11. Классическая динамика развития стресса
12. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие.
13. Понятие о фрустрации как критической ситуации.
14. Признаки ситуации фрустрации
15. Подход С. Розенцвейга: модели поведения в ситуации фрустрации

16. Протекание ситуации фрустрации и ее варианты
17. Способы защиты от ситуации фрустрации
18. Понятие о кризисе как критической ситуации;
19. Факторы, влияющие на развитие кризиса;
20. Стадии развития кризиса;
21. Процесс переживания критической ситуации.
22. Понятие о конфликте как критической ситуации;
23. Социологические и психологические подходы происхождения социальных и межличностных конфликтов;
24. Структурные характеристики конфликта;
25. Стадии развития конфликтов;
26. Профилактика и прогнозирование социальных и межличностных конфликтов.
27. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
28. Виды профессиональных стрессов: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.;
29. Источники профессионального стресса по Щербатых (с. 89).
30. Последствия длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема;
31. Профессиональные деструкции и выгорание как результат переживания профессионального стресса;
32. Способы и приемы нейтрализации профессионального стресса.
33. Понятие об экстремальных критических ситуациях;
34. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца);
35. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром посттравматического стресса.
36. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
37. Психосоматические последствия экстремальных критических ситуаций.
38. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса в критической ситуации;
39. Способы саморегуляции психических состояний в критической ситуации;
40. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами в критической ситуации;
41. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса в критической ситуации;
42. Психологические защиты в критической ситуации.
43. Понятие о копинге. Копинг-поведение в критической ситуации;
44. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования в критической ситуации;
45. Виды копинг-поведения и его механизмы
46. Варианты проявления копинг-стратегий в критической ситуации.
47. Понятие управления стрессом в критической ситуации;
48. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
49. Стресс-менеджмент как технология управления стрессом в критической ситуации

50. Стресс менеджмент: управление стрессогенностью, управление психическими состояниями, саморегуляция, самовосстановление и его средства.
51. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
52. Алгоритм управления стрессом в критической ситуации.
53. Тип личности по реакции реагирования на стресс.

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вараева Н.В."Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Вараева Н.В. - М. : ФЛИНТА, 2013." - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0.
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html>
2. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 318 с. (Психологический практикум) - - ISBN 978-5-222-21520-3.
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.htm>
3. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. - М. : Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. ISBN 978-5-9614-4320-2.
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>
4. ЛьюисД. Управление стрессом [Электронный ресурс]: как найти дополнительные 10 часов в неделю/ Дэвид Льюис— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 238 с. (библиотека ВлГУ)
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>
5. Мандель, Б.Р.Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М.: ФЛИНТА, 2014. (библиотека ВлГУ)
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

Дополнительная литература

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность [Электронный ресурс]: Хрестоматия /Сост. и общая редакция В. М. Астапова. - М.: ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 9785-9292-0167-7.
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>
2. Бодров В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы. [Электронный ресурс] / Бодров В.А. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 560 с. - ISBN 978-5-9270-0160-6.
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001606.html>
3. ЖуравлеваА.Л. Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под.ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенкою - М.: Институт психологии РАН, 2011 - 512 с. Психология социальных явлений - ISBN 978-5-9270-0222-1.
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>
4. Журавлев Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева, Т.

Л.Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2008 - 474 с. - ISBN 978-5-9270-0141-5.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001415.html>

5. Лефевр В.А. Лекции по теории рефлексивных игр [Электронный ресурс] / Лефевр В.А. - М. :Когито-Центр, 2009. - 218 с. - ISBN 978-5-89353-292-0.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532920.html>

6. Прохоров О.А. Психология состояний [Электронный ресурс]: Учебное пособие /Под ред. А.О. Прохорова. - М. :Когито-Центр, 2011. - 624 с - ISBN 978-5-89353-337-8.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>

7. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. [Электронный ресурс] / Прохоров А.О. - М.: Институт психологии РАН, 2009 - 352 с. - ISBN 978-5-9270-0142-2

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001422.html>

8. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. [Электронный ресурс] / Тарабрина Н.В. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html>

9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие /Ю.В. Щербатых: 2-е издание Теория и практика, Питер; СПб.; 2008, ISBN 978-5-459-01160-9 (Библиотека ВлГУ, 5 экз.)

Периодические издания

1. Журнал практического психолога (ВлГУ);
2. Вестник психосоциальной и коррекционной работы (ВлГУ).

Интернет-ресурсы

<http://www.psypport.ru>

<http://www.book.teonet.ru>

<http://www.psylib.ru>

<http://www.azps.ru>

<http://www.myword.ru>

<http://www.coob.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочий стол преподавателя, учебные столы, стулья, доска настенная, мел.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль подготовки - «Психология и социальная педагогика».

Рабочую программу составил
доцент кафедры СПП Онуфриева В.В. _____



Рецензент:

Заместитель начальника, заведующий отделом воспитания
и социальной защиты детства управления образования
администрации города Владимира,
кандидат психологических наук Пенькова И.И. _____



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 6 от 14.09.2016 года.

Заведующий кафедрой, проф. В.А. Попов _____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

протокол № 1 от 29.09.2016 года.

Председатель комиссии, проф. В.А. Попов _____