

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.08.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Личность в экстремальных ситуациях. Психология кризисных состояний личности
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

направленность (профиль)
Психология

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	32	32
Лабораторные		
Практические	6	6
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	38,25	38,25
Самостоятельная работа	33,75	33,75
Контроль		
Итого	72	72

Рабочую программу составил:

Доцент, к.псх.н., доцент Пантелеева В.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психология

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(протокол № 2 от 01 сентября 2020 г.)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов фундаментальных знаний, умений и навыков, являющихся важным условием квалифицированного решения специалистом-психологом задач проведения исследований и оказания психологической помощи личности, находящейся в состоянии кризиса или пострадавшей в экстремальных ситуациях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Профессиональная этика в деятельности психолога-практика», «Психология кризисных состояний».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Производственная практика».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Выявляет в поставленной задаче ключевые аспекты, определяет этапы решения задачи с учетом вариативных контекстов	Знать: - основные виды кризисных состояний личности; - основные типы экстремальных ситуаций; - факторы, вызывающие нормативные и ненормативные кризисы
		Уметь: - применять специальные термины, изучаемые в данном курсе; - определять типы кризисов
		Владеть: - методами анализа критической ситуации; - приемами рефлексии собственного состояния
	УК-1.2. Рассматривает различные способы решения поставленной задачи на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски.	Знать: - признаки посттравматических стрессовых расстройств; - методические подходы к оказанию помощи личности в кризисе
		Уметь: - отличать нормативные кризисы от ненормативных; - экстремальных ситуаций и виды кризисных состояний личности;
		Владеть: методами выбора информации, необходимой для

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		постановки диагноза о структуре личности, нарушенной в результате переживания кризиса
ПК-3 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	ПК – 3.1. Планирует стратегию оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам) на основе психологического анализа трудной жизненной ситуации	Знать: основные способы психологической коррекции кризисных состояний личности
		Уметь: - использовать специальные приемы психологической коррекции кризисных проявлений личности; - диагностировать типы кризисов
		Владеть: - методиками диагностики состояния личности в кризисе; - методами самоанализа собственного состояния; - приемами анализа конкретных ситуаций по запросу потенциального клиента
	ПК – 3.2. Владеет способами и приемами оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам) в соответствии с особенностями трудной жизненную ситуацию	Знать: - различия в причинах возникновения нормативных и ненормативных кризисов личности; - методические подходы к оказанию помощи личности в кризисе
		Уметь: - выделять в кризисной ситуации травмирующие факторы; - определять стадию переживания личности в кризисном состоянии; - планировать работу по психологической помощи личности в кризисном состоянии
		Владеть: - методиками диагностики и коррекции состояния личности в кризисе; - методами самоанализа собственного состояния; - приемами анализа конкретных кризисных ситуаций и выбора адекватных методов

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Экстремальные ситуации в жизни личности и кризисные состояния	Лек, Ср, Пр	1.1. Специфика экстремальных ситуаций и кризисных состояний личности	7	4	-	-	Промежуточный тест по разделу 1
Раздел 2 "Разновидности и специфика нормативных кризисов личности"	Ср	2.1. Особенности переживания возрастных личностных кризисов	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 2.1
	Пр, Ср	2.2 Переживание и преодоление кризисов профессионального становления личности	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 2.2. Выполнение задания, проверяемого вручную
Раздел 3 «Разновидности и специфика ненормативных кризисов личности в связи с утратой и психологической травмой»	Ср	3.1. Личностный кризис как следствие пережитого насилия	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 3.1
	Ср	3.2. Психологические особенности переживания болезни и умирания	7	4	-	-	Промежуточный тест по теме 3.2
	Лек, Ср, Пр	3.3. Кризис утраты близкого человека	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 3.3. Выполнение задания, проверяемого вручную
	Ср	3.4. Потеря работы как причина кризисного состояния личности	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 3.4
	Ср	3.5. Специфика переживаний и психологического сопровождения лиц, лишенных свободы	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 3.5
	Ср	3.6. Особенности переживаний пострадавших в чрезвычайных ситуациях	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 3.6

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр, Ср	3.7. Кризисные состояния участников боевых действий	7	4	-	-	Промежуточный тест по теме 3.7 Выполнение задания, проверяемого вручную
	Пр, Ср	3.8. Личностный кризис человека, попавшего под влияние деструктивного культа	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 3.8 Выполнение задания, проверяемого вручную
Раздел 4 «Неблагоприятные последствия экстремальных ситуаций и личностных кризисов»	Ср	4.1. Посттравматическое стрессовое расстройство личности	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 4.1
	Ср	4.2. Суицидальное поведение личности как следствие экстремальных ситуаций и кризисных состояний	7	6	-	-	Промежуточный тест по теме 4.2
Итого:				72			

5. Образовательные технологии

- Технология традиционного обучения.

Формы обучения: лекция, практические занятия

- Информационные и интерактивные технологии обучения: практическое занятие с использованием метода анализа конкретных ситуаций (кейс-метод), презентаций, выполнения творческих заданий и проектов.

Методы обучения - наглядные, словесные, практические.

На практических занятиях традиционная технология обучения предполагает использование метода обсуждения изучаемых вопросов в рамках коллоквиума, подготовки докладов и сообщений, выполнение практических заданий.

Технология проблемного обучения и технология интерактивного обучения реализуется с помощью метода разноуровневых задач, беседы, дискуссии и метода кейсов.

Методы обучения – учебная дискуссия, работа в парах.

Для очно-заочной формы обучения предусмотрены также следующие формы занятий:

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара
- Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

6. Методические указания по освоению дисциплины

По каждой теме курса предусмотрена самостоятельная (домашняя) работа студентов, которая предполагает изучение теоретических материалов по теме, подготовку конспектов, выполнение заданий.

При освоении каждой темы студенту необходимо:

- изучить теоретический материал по указанным источникам по соответствующей теме;
- ответить на вопросы для самоконтроля;
- выполнить обучающие задания для закрепления материала;
- подготовить устный или письменный отчет по результатам работы самостоятельно или в аудитории в соответствии с заданием.

Для очно-заочной формы обучения рекомендуемый порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Семестр 7	УК-1	Вопросы к зачету № 1-10, 15-23, 27-31, 33, 40 Промежуточный тест 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 Выполнение задания, проверяемого вручную 1-4
Семестр 7	ПК-3	Вопросы к зачету № 4-15, 21-40 Промежуточный тест 1, 2, 6, 7, 8, 9 Выполнение задания, проверяемого вручную 1-4

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Задание, проверяемое вручную

Практическое задание, проверяемое вручную по теме «Предмет психологии личности в кризисных состояниях и экстремальных ситуациях. Проблематика экстремальной ситуации в психологии»

Подготовьте письменные ответы на вопросы:

В чем заключаются переживания личности, связанные с кризисной ситуацией?

Что вызывает так называемые внутренние (нормативные) кризисы?

С чем связано возникновение внешних (ненормативных) кризисов?

Какие стадии развития кризиса описывают психологи?

Какие способы выхода из кризиса являются конструктивными?

Что такое «посттравматическое стрессовое расстройство»?

Составьте классификацию основных экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности в общественной, и повседневной жизни и кризисных состояний личности.

Практическое задание, проверяемое вручную по теме «Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов»

- Подготовьте программу сопровождения личности, переживающей возрастной подростковый кризис;

- Подготовьте программу сопровождения личности, переживающей возрастной юношеский кризис;

- Подготовьте программу сопровождения личности, переживающей кризис среднего возраста;

- Подготовьте программу сопровождения личности, переживающей кризис пожилого возраста.

Задание, проверяемое вручную по теме Профилактика индоктринации

Формулировка задания: подготовьте буклет для психологической просветительской работы в целях профилактики включения в деструктивный культ.

Порядок выполнения задания.

1. Повторите материал учебника из раздела «Ненормативные личностные кризисы» по теме «Кризис утраты контроля над сознанием при включении в деструктивный культ»

2. Составьте буклет для информационно-просветительской работы среди людей вашего возраста о механизмах вовлечения в деструктивные культы. Требования к буклету:

- Цель – предупреждение об опасности, группы риска, признаки контроля над сознанием, профилактика индоктринации.
- Объем буклета – 1 лист формата А 4, текст размещается с двух сторон, в 3 колонки, положение страницы - альбомная.
- Стил – научно-популярный, доступный для понимания «непсихологов».

Критерии оценки

7 баллов - соответствие всем указанным требованиям: выставляется студенту, если он подготовил письменное сообщение по каждому вопросу, ответы полные, аргументированные, использованы научные формулировки, стиль изложения научный, подготовлены ответы на все вопросы, ответы составлены в соответствии с содержанием учебного пособия, дополнительный балл присваивается за информацию из дополнительных источников

6-5 баллов – соответствие задания большей части требований. По одному баллу отнимается от максимальных 7 за недостаточное соответствие одному из требований

4-2 балла– задание соответствует менее чем половине указанных требований, выполнено с серьезными недостатками. По одному баллу добавляется за один из признаков соответствия

1 балл – представлено задание с нарушениями требований

7.2.4. Примеры тестовых заданий

Как называются кризисы личности, вызванные закономерностями развития и перехода личности от одной стадии к другой (т.е. внутренними по отношению к личности причинами)?

ненормативные
+нормативные
травматические
критические

Как в целом называются кризисы личности, вызванные критической травмирующей ситуацией, то есть внешними по отношению к личности причинами?

+ненормативные
нормативные
травматические
критические

Какой аспект жизни личности претерпевает изменения, если происходит усвоение новых жизненных ценностей и формирование новой иерархии ценностей?

+смыслообразующий или когнитивный
морально-нравственный

правовой
аффективный
поведенческий

Отметьте основные причины, определяющие то, как человек реагирует на критическое событие и как он справляется с его последствиями

факт нахождения в критической ситуации

*личностные ресурсы

*своеобразие защитных психологических механизмов

*наличие поддержки со стороны окружающих

безразличие к себе

Как называется ситуация, при которой субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов, стремлений, ценностей

+критическая ситуация

кризис

стресс

утрата

Какие кризисные ситуации по Д. Канлан происходят из-за случайных травмирующих событий

*автомобильная авария

*потеря работы

переезд в другой город

*развод

Какой из способов выхода из кризиса представлен в описании: «является основой зрелого и адаптивного преодоления и обеспечивает дальнейшее развитие личности»?

реалистичная

+активная стратегия

пассивная

деструктивная

В соответствии с глубиной и степенью переживания кризиса выделяют разные реакции на травмирующее событие. Проанализируйте представленный список и выберите из списка верные варианты:

переживание предчувствия события

игнорирование события

*острая реакция на стресс вплоть до реактивного психоза

*отсроченная реакция на стресс от 2 месяцев до 1 года (посттравматическое стрессовое расстройство)

Отметьте возможные методы работы психолога в целях адаптации заключенных в пенитенциарных системах:

организация экспериментов типа «моделированная тюрьма»

*разработка моделей работы, предоставляющих возможности для личностного роста осужденных

*помощь в восстановлении нарушенных в результате лишения свободы социальных связей

*мобилизация психической активности на выработку социально положительных ценностных ориентации и норм поведения

При каком тактическом приеме обращения в деструктивный культ в целях предотвращения критической оценки культа проводится клевета на внешние источники информации?

контроль времени и деятельности (поведения)

+информационный контроль

исповедальные сессии

групповое давление

Критерии оценки:

Правильный ответ на один вопрос оценивается в один балл.

Количество баллов суммируется. В процессе прохождения курса студент может набрать(максимум за итоговый тест 40 баллов).

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 7

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Определение термина «кризис» и особенности переживаний личности, связанных с кризисной ситуацией.
2	Типология кризисов - внутренние (нормативные) и внешние (ненормативные) кризисы.
3	Способы выхода из кризиса – конструктивные и неконструктивные.
4	Определение термина «посттравматическое стрессовое расстройство».
5	Проявления и диагностические показатели ПТСР.
6	Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.
7	Соотношение понятий возрастное развитие и «кризис».
8	Причины возникновения возрастных кризисов личности.
9	Принципы консультирования личности, находящейся в состоянии возрастного кризиса.
10	Понятие «нормативный кризис» применительно к кризисам профессионального становления личности.
11	Признаки и основные стадии переживания личности, находящейся в кризисе профессионального развития.
12	Типология кризисов профессионального становления личности.
13	Факторы, обуславливающие профессиональные кризисы и условия конструктивного выхода из них.
14	Особенности кризиса, вызванного болезнью и умиранием.
15	Динамика психологических реакций умирающего.
16	Основная задача психолога-консультанта в работе с умирающим
17	Основная задача психолога-консультанта в работе с родственниками умирающего.
18	Особенности переживания горя (потери, утраты) при разводе с супругом.
19	Особенности переживаний личности, связанных с кризисной ситуацией.
20	Особенности проявлений кризиса в разных сферах личности

21	Классификация критических ситуаций и их роль в развитии кризиса
22	Понятие «критическая ситуация»
23	Понятие «психологическая травма»
24	Факторы, вызывающие кризис в случае утраты
25	Особенности кризисов, связанных с психологической травмой
26	Разновидности нормативных кризисов личности и их роль в развитии личности
27	Стратегии выхода из кризиса в зависимости от активности личности
28	Пассивно-защитная стратегия выхода из кризиса
29	Активная стратегия выхода из кризиса
30	Деструктивная стратегия выхода из кризиса
31	Методы построения жизненной перспективы на завершающей стадии кризиса
32	Разновидности кризисов в соответствии с типом травмирующей ситуации или утраты
33	Факторы суицидального риска.
34	Роль психологического кризиса в возрастном развитии личности.
35	Разновидности возрастных кризисов личности.
36	Новообразования и их роль в возникновении и протекании возрастных кризисов личности
37	Соотношение стадии профессионального становления и вида профессионального кризиса личности
38	Психологическая помощь личности на каждой из стадий умирания.
39	Признаки кризиса профессионального развития и психологическая помощь личности на разных стадиях профессионального становления.
40	Основные особенности боевых действий в отличие от других экстремальных ситуаций и их влияние на личность

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Зачет	«зачтено»	Выполнены задачи, запланированные учебным курсом, выполнены работы в рамках практических занятий (в объеме более половины), в ходе устного зачета студент воспроизводит термины и основные понятия по курсу, может объяснить факты, вычленяет главные факторы, определяющие личность
		«не зачтено»	Студент не владеет основными понятиями, не может ответить на вопросы, выполнил менее половины объема заданий практических занятий.

Для очно-заочной формы обучения:

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	От 40 до 100 баллов
		«не зачтено»	От 0 до 39 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Пантелеева В.В.	Личность в экстремальных ситуациях. Психология кризисных состояний личности	Учебно-методический комплекс	2019	Росдистант
2	Белашева И.В.	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний	Учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Пантелеева В. В.	Психология кризисных состояний личности	Учебное пособие	2011	85
2	Гуревич П.С.	Психология чрезвычайных ситуаций	Учебное пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
3	Пономарева И.М.	Работа психолога в кризисных службах	Учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. –Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016. - Режим доступа : apps.webofknowledge.com.
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com.
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000 – . – Режим доступа: elibrary.ru. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] — . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс представляет собой коллекцию электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам – в состав «Основной коллекции» включены учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. – Электрон. дан. – Научно-издательский центр ИНФРА-М, 2012— . — Режим доступа: <http://znaniy.com/>
- Электронно-библиотечная система I «Лань» [Электронный ресурс] — Режим доступа: e.lanbook.com
- Специализированные порталы:
 - БИБЛИОТЕКА ПО ПСИХОЛОГИИ [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>,
 - Психология на русском языке [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.psychology.ru/library>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2.	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (Г-401)	Столы ученические, стулья, ПК с выходом в сеть Интернет