

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

М1.В.01.03 Профилактика и коррекция кризисных состояний

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

**Психология организационно-управленческой деятельности
(сетевая ОПОП совместно с ФГБОУ ВО "ПетрГУ")**

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы)

высшее образование – магистратура

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

магистр

квалификация

очная

форма обучения

2023

год набора

Составитель:
Синкевич Ирина Алексеевна, кандидат
психологических наук, доцент, доцент
кафедры психологии и коррекционной
педагогики

Утверждена на заседании
кафедры психологии и коррекционной
педагогики
Психолого-педагогического института
(протокол № 7 от 03 апреля 2023 г.)

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) М1.В.01.03 Профилактика и коррекция кризисных состояний - формирование у студентов знаний об основных подходах к изучению кризисных состояний, методов диагностики способов преодоления кризисных расстройств.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

- ПК-1 - способен к планированию и осуществлению научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании;
- ПК-2 - способен психологически обоснованно проектировать и организовывать психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса на основе данных мониторинга;
- ПК-4 - способен создавать условия, способствующие профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|--|---|---|
| ПК-1 - способен к планированию и осуществлению научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании | 1.1. Знает теоретико-методологические принципы и подходы к планированию научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании. | Знать: способы планирования и осуществления научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании |
| | 1.2. Умеет планировать, определять сферы практического применения полученных исследовательских результатов и осуществлять все этапы научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании. | Уметь: планировать, определять сферы практического применения полученных исследовательских результатов |
| | 1.3. Владеет навыками сбора, качественной и количественной обработки, интерпретации, обобщения и представления результатов научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании, разработки способов практического применения полученных исследовательских результатов | Владеть: способами планирования и осуществления научного исследования в области психологии организационно-управленческой деятельности в современном образовании |
| ПК-2 - способен психологически обоснованно проектировать и | 2.1. Знает современные принципы, подходы, модели проектирования и организации психолого-педагогического сопровождения | Знать: модели проектирования и организации психолого-педагогического сопровождения |

| | | |
|--|--|---|
| организовывать психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса на основе данных мониторинга | образовательного процесса. 2.2. Умеет осуществлять мониторинг в образовательной организации, определять целевые ориентиры, проектировать и оценивать эффективность программно-методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. 2.3. Владеет технологиями деятельности психолога в образовательной организации. | образовательного процесса Уметь: проектировать и организовывать психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса на основе данных мониторинга Владеть: технологиями деятельности психолога в образовательной организации |
| | ПК-4 - способен создавать условия, способствующие профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации | 4.1. Знает современные концепции и технологии профессионально-личностного развития и саморазвития профессионала. 4.2. Умеет организовывать, осуществлять и оценивать эффективность деятельности по профессионально-личностному развитию и саморазвитию персонала образовательной организации. 4.3. Владеет навыками использования современных технологий профессионально-личностного развития и саморазвития персонала образовательной организации. |

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина М1.В.01.03 Профилактика и коррекция кризисных состояний относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология организационно-управленческой деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 144 часа, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

| Курс | Семестр | Трудоёмкость в ЗЕТ | Общая трудоёмкость (час.) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Курсовые работы | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|---------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|-----------|----|------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| | | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | | | |
| 1 | 2 | 4 | 144 | 6 | 20 | | 26 | 10 | 91 | - | 27 | Экзамен |
| Итого: | | 4 | 144 | 6 | 20 | | 26 | 10 | 91 | - | 27 | Экзамен |

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий (УД);
- групповых обсуждений (ГО);
- решения кейс-заданий (КЗ).

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Наименование темы (раздела) | Контактная работа (час.) | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|-------|--|--------------------------|-----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| 1 | Психология кризисных состояний | 1 | 2 | - | 3 | | 15 | |
| 2 | Жизненный кризис и его особенности. | 1 | 2 | - | 3 | | 15 | |
| 3 | Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее профилактики и коррекции. | 1 | 4 | - | 5 | | 15 | |
| 4 | Прикладные аспекты управления кризисным состоянием | 1 | 8 | - | 9 | | 15 | |
| 5 | Психические расстройства, вызванные кризисным состоянием | 1 | 2 | - | 3 | | 15 | |
| 6 | Стресс и здоровый образ жизни. | 1 | 2 | - | 3 | | 16 | |
| | Экзамен | | | | | | | 27 |
| | Итого: | 6 | 20 | - | 26 | | 91 | 17 |

Содержание дисциплины

Тема 1. Психология кризисных состояний

Определение кризиса. Психофизиологические составляющие кризиса (общий адаптационный синдром). Кризис как травмирующее событие и как эмоциональная реакция. Травматический и накопленный стресс. Стрессоры и шкала Холмса-Раге. Промежуточные переменные: копинг-стратегии, черты личности (тип А, негативная аффективность, низкая выносливость, пессимистический стиль атрибуции). Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные методы профилактики кризисного состояния, противостояния кризису и работы с его последствиями.

Тема 2. Жизненный кризис и его особенности

Жизненный кризис как ситуация потери, утраты. Что обычно теряют люди: типология жизненных кризисов. Кризисы предсказуемые, неожиданные и накопленные. Нормальное горе и его стадии. Рекомендации для страдающих от утраты и близких. Особые (искаженные) реакции горя.

Тема 3. ПТСР и методы ее коррекции

Жизненный кризис как следствие посттравматической стрессовой реакции (ПТСР). Симптоматика ПТСР по МКБ-10 и DSM-IV. Психологический механизм возникновения ПТСР. Методы коррекции ПТСР: просвещение, оздоровление, социальная поддержка и реабилитация, индивидуальная психотерапия. Метод просмотра жизненного пути по Б.Колодзину. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз по Ф.Шапиро. Техника ослабления травматического инцидента по Ф.Джербоду. Визуально-кинестетическая диссоциация. «Дерево» стресса. Основные направления профилактики профессионального выгорания. Стрессогенные стили мышления. Правила психогигиены для разных возрастных групп. Методы когнитивной психотерапии (визуализация, медитация, аутогенная тренировка). Дыхательная гимнастика и рефлексотерапия. Противопоказания. Диагностика стрессоустойчивости и уровня профессионального выгорания. Повышение эмоциональной устойчивости (стрессоустойчивость, толерантность). Повышение уровня самоконтроля. Контроль эмоционального состояния в коммуникативном процессе. Определение преимущественных способов решения конфликтных ситуаций, преимущества и недостатки разных способов реагирования. Выравнивание эмоционального состояния партнера. Когнитивно-поведенческие технологии направленные на снятие эмоционального напряжения. Методы телесноориентированной терапии в профилактике стресса.

Тема 4. Прикладные аспекты управления кризисным состоянием

Кризисное состояние и соматические болезни. Кризисное состояние и факторы среды (питание, шум, бытовые трудности). Стресс и управление временем: приоритеты важности и срочности. Тест на профессиональное «выгорание». Неудовлетворенность работой. Трудоголизм. Стресс и управление общением: умение сказать «нет», техники асертивного поведения, уверенность в себе. Управление глубиной контакта.

Тема 5. Некоторые психические расстройства, вызванные кризисным состоянием

Неврастения (синдром хронической усталости). Ее причины, механизмы и симптомы. Стадии неврастении. Техники поведенческой интервенции. Страхи и их классификация. Цикл страха. Техники противостояния страхам. Депрессия и ее симптомы. Связь депрессии с тревогой. Когнитивные механизмы депрессии. Поведенческие методы терапии депрессии. Анализ проблемных черт личности.

Тема 6. Стресс и здоровый образ жизни

Здоровье физическое, духовное и психическое. Техники дыхания. Техники прогрессивной релаксации. Техники растяжки. Исполнение техник в воображении. Выработка рефлекса покоя. Тренинг наслаждения. Критерии интенсивности, частоты и продолжительности занятий. Режим труда и отдыха. Правильное питание. Общение с природой. Духовный поиск и философские интересы как защита от «стресса жизни». Постепенное формирование программы физических упражнений для улучшения качества жизни.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. *Васильева, И. В.* Психодиагностика персонала: учебное пособие для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11292-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456898>
2. *Водопьянова, Н. Е.* Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

3. *Либина, А. В.* Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476231>
4. *Одинцова, М. А.* Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
5. *Решетников, М. М.* Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454678>
6. *Шарапов, А. О.* Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518401>

Дополнительная литература

1. *Малкина-Пых, И. Г.* Психология поведения жертвы: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2006
2. *Субботина, Л. Ю.* Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476235>
3. *Собольников, В. В.* Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473519>
4. Травма и психологическая помощь: руководство / Н. Сарджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили и др. - М. : Смысл, 2005.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N127, согласно пункту 4.3.1. ППИ МАГУ располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом. В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:
 - Kaspersky Anti-Virus
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

– MS Office

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

– 7Zip

– DJVuReader

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe Reader.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4.ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.