

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по изучению курса «Социально-психологический тренинг «Развитие психических процессов сотрудников силовых структур»**

Подготовил: к. пс. н., доцент Н.А. Мильчарек

**1. Цели и задачи дисциплины**

**1.1. Цели дисциплины:**

Целью изучения дисциплины «Кризисная психология» является овладение студентами основами работы психолога в условиях экстремальных и кризисных ситуаций.

**1.2. Задачи дисциплины:**

1. Сформировать представление об основных законах и принципах психологии кризисных ситуаций;

2. Усвоить технологии и инструменты работы психолога в условиях кризисной ситуации;

3. Отработать практические умения и навыки применения полученных знаний в профессиональной деятельности психолога.

4. Мотивировать на самообучение и саморазвитие в профессиональной сфере.

**2. Требования к результатам освоения дисциплины**

**2.1.** В результате освоения дисциплины «Кризисная психология» должны быть сформированы следующие компетенции: (ПК-13), (ПК-15)

<b>Шифр специальности</b>	<b>Формируемая компетенция (формулировка – (шифр))</b>
37.05.02 «Психология служебной деятельности»	Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности (ПК-13);
	Способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий (ПК-15);

**2.2.** В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать компетенции по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим модулям дисциплины, и применимые в последующем обучении и профессиональной деятельности:

**Знать:**

3.1. Специфику предмета «Кризисная психология»

3.2. Основные методы психологического исследования в кризисной психологии

3.3. Какие бывают кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления, методы воздействия на человека в лечебных и профилактических целях

**Уметь:**

У.1. Ставить цели, формулировать и решать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций, уметь использовать для их решения методы изученных им ранее наук.

У.2. Находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных ситуаций.

**Владеть:**

В.1. Методами психологического воздействия, психопрофилактики, психокоррекции в кризисных ситуациях.

### Содержание практических занятий

	Содержание курса практических занятий	форма обучения
		О Кол-во час.
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Введение в кризисную психологию.</b>	
	Практическое занятие 1. Психологические ресурсы профессионала	2
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Стресс и его последствия, стратегии преодоления стресса.</b>	
	Практическое занятие 1. Опросник «Уровень жизненного стресса»	1
	Практическое занятие 2. Тренинг по развитию эмоционального интеллекта	3
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Влияние социальных, политических, экономических катаклизмов и вооруженных конфликтов на человека.</b>	
	Практическое занятие 1. Социологический опрос «Влияние социально-экономических и политических факторов на настроение жителей г. Омска»	2
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Влияние чрезвычайных ситуаций, насилия и катастроф на психологическое состояние человека.</b>	
	Практическое занятие 1. Психодиагностика жертвенного поведения	1
	Практическое занятие 2. Технология работы с посттравматическим расстройством, фобиями	1
<b>5</b>	<b>Модуль 5. Кризисы в онтогенетическом развитии человека.</b>	
	Практическое занятие 1. Диагностика психологической готовности ребенка к школе	1
	Практическое занятие 2. Профориентационная консультация людей разных возрастов	1
	Практическое занятие 3. Сценарий встречи со школьниками старших классов по профилактике суицидального поведения	2
<b>6</b>	<b>Модуль 6. Производственные стрессы и их профилактика.</b>	
	Практическое занятие 1. Профилактика профессионального выгорания	2
<b>7</b>	<b>Модуль 7. Бытовые и семейные стрессы.</b>	
	Практическое занятие 1. Удовлетворенность супругов браком, факторы, диагностика, инструменты коррекции.	2
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>18</b>

**Содержание лабораторных занятий не предусмотрено учебным планом.**

### Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа направлена на закрепление и углубление полученных теоретических и практических знаний, развитие навыков практической работы.

Самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя предусматривает проработку материалов курса лекций с использованием рекомендованной литературы и материалов, имеющихся в сети Internet по проблемным вопросам науки и практики управления людьми и группами, а также углубленное изучение отдельных тем дисциплины.

#### **Объем СРС и распределение по видам учебных работ в часах**

Вид СРС	О
	Кол-во часов
	<b>8 семестр</b>
1. Курсовая работа	30
2. Самостоятельное изучение материала дисциплины, поиск и обзор литературы и электронных источников	15
3. Работа с лекционным материалом самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины	15
4. Подготовка к зачету	12
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

#### **Самостоятельная проработка отдельных разделов лекционного курса.**

##### **Темы по модулям:**

##### **Модуль 1.**

1. Работа психолога на «Телефоне доверия».
2. Кризисы как фактор развития человеческой цивилизации.

##### **Модуль 2.**

1. Влияние подавления эмоций на здоровье человека.
2. Психосоматические заболевания.

##### **Модуль 3.**

1. Связь между политическим режимом и удовлетворенностью жизнью населения.
2. Демографический кризис. Причины и последствия.

##### **Модуль 4.**

1. Психологические последствия для жертв Чернобыльской катастрофы.
2. Политический резонанс терактов в Европе 2016-2017 гг.

##### **Модуль 5.**

1. Гендерные аспекты переживания кризиса среднего возраста
2. Спорные моменты «развивающих занятий», «опережающего развития» для детей 0-3 лет.

##### **Модуль 6.**

1. Рисковое поведение. Склонность к риску сотрудника как фактор безопасности труда.
2. Эмоциональные выгорания работников «помогающих» профессий.

##### **Модуль 7.**

1. Смена места жительства, адаптационный стресс.
2. Абьюз со стороны родителей, его последствия.

#### **Домашнее задание**

### **Темы домашнего задания:**

1. Примеры диалога психолога спасательных служб с жертвой катастрофы из художественных фильмов.
2. Компетенции, необходимые для сотрудника «Телефона доверия».
3. Возрастные кризисы.
4. Причины девиантного поведения подростка.
5. Стилль руководства при кризисных ситуациях на производстве.

### **Темы курсовых работ**

1. Нахождение в отпуске по уходу за ребенком как кризис самореализации для женщины.
2. Опасность сект для человека в кризисной жизненной ситуации.
3. Копинг-стратегии преодоления стресса в профессиональной деятельности.
4. Суицидальной поведение солдат срочной службы.
5. Реабилитация военнослужащих – участников боевых действий.

### **Методическое обеспечение системы оценки качества освоения программы дисциплины**

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Психология профессиональной деятельности» могут привлекаться в качестве внешних экспертов: представители выпускающей кафедры.

### **Фонды оценочных средств (в соответствии с ПОМГТУ 73.05 «О фонде оценочных средств по дисциплине»)**

Фонд оценочных средств позволяет оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология профессиональной деятельности» включает:

- вопросы к зачету;
- темы курсовых работ;
- тестовый комплекс;
- творческие задания для лекционных занятий.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию (по модулям), итоговую аттестацию.

Для аттестации студентов по дисциплине используются также Федеральные тестовые задания, разработанные Росаккредагентством.

Студентам предоставлена возможность оценивания содержания, организации и качества учебного процесса.

### **Контрольные вопросы по дисциплине:**

#### **Модуль 1.**

1. Понятие о кризисных ситуациях, катастрофах, бедствиях.
2. Психосоциальные последствия при различных видах бедствий.
3. Психологические требования к персоналу, оказывающему помощь в кризисных ситуациях.

#### **Модуль 2.**

1. Повышение стрессоустойчивости.

2. Эмоциональная регуляция
3. Реабилитация после стресса

### **Модуль 3.**

1. Особенности работы психолога с людьми, участвовавшими в войне.
2. Понятие о боевой психической травме.
3. Стрессогенные психологические факторы плена.
4. Особенности работы психолога с людьми, пережившими пленение.

### **Модуль 4.**

1. Факторы виктимности
2. Психокоррекция при посттравматическом расстройстве

### **Модуль 5.**

1. Возрастные кризисы
2. Диагностика суицидального поведения
3. Психология болезни

### **Модуль 6.**

1. Виды трудового стресса.
2. Работа психолога с персоналом.
3. Эмоциональное выгорание в медицине и других специальностях.

### **Модуль 7.**

1. Профилактика бытовых стрессовых ситуаций и их последствий.
2. Развод, как кризис семьи.
3. Условия семейного воспитания и возникновение стрессовых реакций у детей