

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии
и педагогики

_____/Гладышева М.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.01 Психология поведения человека в экстремальных условиях

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психологическое консультирование, экспертиза, конфликтология и медиация

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	8		

Лекции	28		
Лабораторные занятия	28		
Практические (семинарские) занятия	56		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет с оценкой		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	68		

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

Кандидат психологических наук, доцент

Л.Ю.Комлик

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: освоение знаний обучающимися в области поведения человека в экстремальных ситуациях, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- получить представление о многозначном характере психических объектов, о сложности и многовариантности человеческого поведения и психики в кризисных, экстремальных ситуациях;
- познакомить с видами экстремальных ситуаций и особенности деятельности человека в этих условиях;
- отработать специальные навыки личностной саморегуляции для выработки и укрепления эмоциональной устойчивости, эффективного преодоления жизненных кризисных ситуаций, улучшения своего самочувствия.

Место дисциплины в структуре ОПОП:

реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: – особенности разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию – методику полного психодиагностического обследования клиентов;	Знает: – особенности профилактики и психокоррекции стрессов в экстремальных ситуациях, с целью улучшения состояния и динамики психологического здоровья населения – особенности, формы и методы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в экстремальную ситуацию
	Уметь: – осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), а также психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей	Умеет: – осуществлять оптимизацию психической деятельности экстремальной ситуации социально уязвимых слоёв населения (клиентов), а также при образовании и деятельности замещающих семей (клиентов)

	(клиентов) – осуществлять подбор психологических методик, для планирования и проведения психодиагностического обследования клиента – проводить психологическое обследование социального окружения представителей социально уязвимых слоев населения	– проводить психологическое обследование населения, находящегося в экстремальных условиях, для определения динамики уровня развития и функционирования различных составляющих психики
	Владеть: – навыками разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – навыками проведения психодиагностического обследования клиента – навыками организация работы по оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)	Владеет: – навыками профилактической и психокоррекционной работы с населением, попавшим в экстремальные условия, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения – навыками организация работы по оказания психологической помощи в борьбе с ПТСР социальным группам и отдельным лицам (клиентам)

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Раздел 1: Поведение человека в экстремальных ситуациях					
2.	Тема 1. Общее представление о предмете психологии экстремальных ситуаций и состояний	7,4	2	2		3,4
3.	Тема 2. Виды и типологии экстремальных ситуаций	7,4	2	2		3,4
4.	Тема 3. Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека	9,4	2	4		3,4
5.	Тема 4. Понятие кризиса. Типы переживаний в	9,4	2	4		3,4

	кризисной ситуации					
6.	Тема 5. Экстремальные состояния	7,4	2	2		3,4
7.	Тема 6. Экстремальные условия в профессиональной деятельности	9,4	2	4		3,4
8.	Раздел 2: Личность в нестандартных и экстремальных условиях					
9.	Тема 7. Человек и опасность	7,4	2	2		3,4
10.	Тема 8. Феномен стресса.	9,4	2	4		3,4
11.	Тема 9. Индивидуально-психологические факторы, определяющие особенности реагирования на ЭС.	9,4	2	4		3,4
12.	Тема 10. Деадаптивные психические состояния как последствия профессионального стресса	9,4	2	4		3,4
13.	Тема 11. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. ПТСР	9,4	2	2	2	3,4
14.	Тема 12. Диссоциация и посттравматический стресс	9,4		2	4	3,4
15.	Тема 13. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания	9,4	2	4		3,4
16.	Тема 14. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию (психосоматические реакции)	9,4		2	4	3,4
17.	Раздел 3: Эффективное функционирование и выживание в экстремальных условиях					
18.	Тема 15. Проблемы адаптации к экстремальным условиям	9,4	2	2	2	3,4
19.	Тема 16. Искусство преодоления стресса в экстремальной ситуации	9,4		2	4	3,4

20.	Тема 17. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях	9,4		2	4	3,4
21.	Тема 18. Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля	9,4	2	4		3,4
22.	Тема 19. Психологическое сопровождение личности в период кризиса	9,4		2	4	3,4
23.	Тема 20. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля	9,4		2	4	3,4
24.	<i>Форма отчетности</i>	Зачет с оценкой				
25.	в т.ч. практическая подготовка					
26.	ИТОГО:	180	28	56	28	68

Оч

но-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата и др.

Типовой вариант контрольной работы

Вариант 1

1. Дайте сравнительную характеристику чрезвычайной и экстремальной ситуаций.
2. По материалам СМИ найдите описание конкретной экстремальной ситуации и дайте ее полную психологическую характеристику (в соответствии со схемой, изученной на лекции).
3. Дайте психологическую характеристику паники как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения паники в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при теракте.

Вариант 2

1. Дайте сравнительную характеристику чрезвычайной и экстремальной ситуаций.
2. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов чрезвычайной ситуации.
3. Опишите причины возникновения и динамику ПТСР.

Тест

Выбрать один правильный ответ

Тестовое задание №1

Инструкция: Выбрать правильные ответы из предложенных вариантов. Среди вариантов может быть как один правильный ответ, так и несколько, ни одного или все.

1. Виды чрезвычайных ситуаций:

- А) техногенные;
- Б) космогенные;
- В) природные;
- Г) социогенные;
- Д) криминогенные;
- Е) психогенные.

2. Какие чрезвычайные ситуаций переживаются наиболее тяжело?

- А) техногенные;
- Б) космогенные;
- В) природные;
- Г) социогенные;
- Д) криминогенные;
- Е) психогенные.

3. Критерии оценки степени и приемлемости риска:

- А) значимость последствий;
- Б) распределение угрозы во времени;
- В) контролируемость ситуации;
- Г) добровольность или возможность свободы выбора;
- Д) степень новизны технологии;
- Е) индивидуальные характеристики субъекта.

4. Что из нижеперечисленного не относится к критериям оценки степени и приемлемости риска:

- А) значимость последствий;
- Б) распределение угрозы во времени;
- В) пример других людей;
- Г) контролируемость ситуации;
- Д) добровольность или возможность свободы выбора;
- Е) степень новизны технологии;
- Ж) индивидуальные характеристики субъекта.

5. Стадии общего адаптационного синдрома по Г.Селье (выбрать правильные и отметить цифрами в порядке следования):

- А) стадия адаптации;
- Б) стадия страха;
- В) стадия тревоги (1);
- Г) стадия истощения (3);
- Д) стадия сопротивления (2);
- Е) стадия конфликта.

6. Стресс служит для адаптации к изменившимся условиям существования посредством:

А) переосмысления ситуации;

Б) задействования резервов организма;

В) выхода из ситуации;

Г) формирования принципиально новых моделей поведения.

7. При возникновении экстремальной ситуации индивиду требуется адаптироваться к изменившимся условиям. Требуется ли адаптация к обычным условиям жизнедеятельности после того, как экстремальная ситуация завершится?

А) да;

Б) нет.

8. Ситуация, в которой невозможна дальнейшая реализация привычной жизненной стратегии, называется:

А) фрустрация;

Б) прострация;

В) кризис;

Г) дефолт;

Д) конфликт;

Е) облом.

9. Типы переживаний в кризисных ситуациях по В.Василюку:

А) депрессивные;

Б) гедонистические;

В) реалистические;

Г) экзистенциальные;

Д) ценностные;

Е) творческие.

Ж) трансцендентные.

10. Основные потребности, фрустрируемые при чрезвычайных ситуациях:

А) самосохранение;

Б) самооценка;

В) самоактуализация;

Г) самооправдание;

Д) самоопределение.

11. Факторы личностного адаптационного потенциала по А.Г.Маклакову:

А) нервно-психическая устойчивость;

Б) экспрессивный репертуар;

В) моральная нормативность;

Г) коммуникативный потенциал;

Д) интеллектуальный потенциал.

12. Личностный адаптационный потенциал более высок:

А) у мужчин;

Б) у женщин;

В) нет значимых различий между мужчинами и женщинами.

13. Уровень личностного адаптационного потенциала:

А) врождённая характеристика, определяется свойствами нервной системы и с возрастом не меняется;

Б) вырабатывается исключительно в процессе деятельности;

В) интегральная характеристика, определяемая как врождёнными, так и приобретёнными факторами.

14. Личностный адаптационный потенциал:

А) не зависит от уровня интеллекта;

Б) находится в прямой зависимости от уровня интеллекта;

В) находится в обратной зависимости от уровня интеллекта.

15. К стратегиям совладающего (coping) поведения относятся:

А) проекция, рационализация, регрессия;

Б) ориентация на людей, ориентация от людей, ориентация против людей;

В) ориентация на проблему, ориентация на эмоции, ориентация на избегание;

Г) повторные переживания, повышенная реактивность, избегание.

Тестовое задание № 2

Инструкция: Выбрать правильные ответы из предложенных вариантов. Среди вариантов может быть как один правильный ответ, так и несколько, ни одного или все.

1. Наиболее эффективная стратегия руководства в экстремальных ситуациях:

А) авторитарная;

Б) демократическая;

В) попустительская.

2. Переживание паники вызывается:

А) ощущением беспомощности перед опасностью;

Б) рациональной оценкой степени опасности и вероятности негативных последствий.

3. Когда человек, находясь в толпе, ведёт себя так же, как все остальные, наиболее вероятно, что он:

А) следует сознательному выбору;

Б) подчиняется давлению со стороны;

В) бессознательно подражает окружающим;

Г) следует указаниям лидера.

4. ПТСР проявляется в следующих основных симптомокомплексах (по МКБ-10):

А) интрузия;

Б) мультифазия;

В) диссоциация;

Г) проекция;

Д) гиперактивность;

Е) избегание.

Примерная тематика рефератов

1. Опасные, вредные и поражающие факторы в системе «человек – машина – среда обитания»

2. Воздействие опасных факторов на человека и негативных факторов на среду обитания
3. Анализ опасностей технических систем
4. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени
5. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
6. Понятие и содержание поведения в экстремальных ситуациях
7. Предмет и метод экстремальных ситуаций
8. Связь экстремальных ситуаций с другими дисциплинами
9. Структура экстремальных ситуаций
10. Значение экстремальных ситуаций
11. Особенности и теоретические основы экстремальных ситуаций
12. Понятие и содержание экстремальных ситуаций
13. Виды экстремальных ситуаций
14. Проблемы экстремальных ситуаций
15. Феномен экстремальных ситуаций
16. Понятие и содержание
17. Феномен Человек и опасность
18. Адаптация психики
19. Деадаптация психики
20. Особенности адаптации психики

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету с оценкой.

**Вопросы к зачету с оценкой
(8 семестр, очная форма обучения)**

1. Классификации экстремальных ситуаций.
2. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
3. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
4. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
5. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
6. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.
7. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е.Василюк).
8. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
9. Психологическая характеристика страха.
10. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
11. Стратегии совладающего поведения.
12. Суицид как реакция на кризис.
13. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
14. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.
15. Понятие паники. Виды паники.
16. Факторы экстремальности в спортивной деятельности.

- 17.Терроризм как способ социально-политического воздействия. Психология заложника.
- 18.Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
- 19.Критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства.
- 20.Особенности проявления ПТСР у детей.
- 21.Направления психологического обеспечения жизнедеятельности в связи с экстремальными условиями.
- 22.Методы психокоррекционной работы с ПТСР.
- 23.Психологическая саморегуляция в стрессовых ситуациях.
- 24.Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями и возможности её решения.
- 25.Опасные, вредные и поражающие факторы в системе «человек – машина – среда обитания»
- 26.Воздействие опасных факторов на человека и негативных факторов на среду обитания
- 27.Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени
- 28.Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
- 29.Понятие и содержание поведения в экстремальных ситуациях
- 30.Предмет и метод экстремальных ситуаций
- 31.Связь экстремальных ситуаций с другими дисциплинами
- 32.Структура экстремальных ситуаций
- 33.Значение экстремальных ситуаций
- 34.Особенности и теоретические основы экстремальных ситуаций
- 35.Понятие и содержание экстремальных ситуаций
- 36.Виды экстремальных ситуаций
- 37.Проблемы экстремальных ситуаций
- 38.Феномен экстремальных ситуаций
- 39.Феномен Человек и опасность
- 40.Адаптация психики
- 41.Дезадаптация психики
- 42.Особенности адаптации психики
- 43.Способности адаптация психики
- 44.Экстремальные ситуации в быту
- 45.Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности
- 46.Экстремальные ситуации в специальной профессиональной деятельности
- 47.Преодоление опасной ситуации
- 48.Фрустрация организма
- 49.Психические процессы в стрессовой ситуации
- 50.Психические процессы при аварийной ситуации
- 51.Психические процессы при экологической катастрофе
- 52.Преодоление стресса и опасности

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Караяни, А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях : учебное пособие / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. - М. :Юнити-Дана, 2015. - 247 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01608-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132> (дата обращения: 29.08.2022)
2. Психология экстремальных профессий: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Архангельск, 18–19 декабря 2014 г.) : сборник статей / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Институт педагогики и психологии, Я.А. Корнеева. - Архангельск : САФУ, 2015. - 276 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-01034-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436392> (дата обращения: 29.08.2022)

4.2. Дополнительная литература

1. Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - СПб. : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347> (дата обращения: 29.08.2022)
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ.ред. Н.С. Хрустальной. - СПб. : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014. - 372 с. - ISBN 978-5-288-05583-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458105> (дата обращения: 29.08.2022)

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.depressia.com/	Информационный портал о депрессии	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3	http://www.iprbookshop.ru/1184.html	ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru»	Свободный доступ
4	www.psychology.net.ru/	Мир психологии	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.