

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и  
педагогики



*М.С.Гладышева*  
/М.С.Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

*(Шифр и полное название дисциплины в соответствии с учебным планом)*

**Направление подготовки: 37.03.01 Психология**

**Направленность (профиль): Практическая психология и психологическое консультирование**

**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			
Практические (семинарские) занятия	84		
в т. ч. практическая подготовка	2		
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:** усвоение 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
<b>ПКС-2</b> Способен организовывать и предоставлять психологические услуги лицам разных возрастов и социальных групп	Знает: – 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
	Умеет: – 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
	Владеет: – 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.	<b>1 МОДУЛЬ: Поведение человека в экстремальных ситуациях</b>					
2.	<b>Тема 1.</b> Общее представление о предмете психологии экстремальных ситуаций и состояний	<b>7,4</b>	2	2		3,4
3.	<b>Тема 2.</b> Виды и типологии экстремальных ситуаций	<b>7,4</b>	2	2		3,4
4.	<b>Тема 3.</b> Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека	<b>9,4</b>	2	4		3,4
5.	<b>Тема 4.</b> Понятие кризиса. Типы переживаний в	<b>9,4</b>	2	4		3,4

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

20.	<b>Тема 17.</b> Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях	<b>9,4</b>		6		3,4
21.	<b>Тема 18.</b> Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля	<b>9,4</b>	2	4		3,4
22.	<b>Тема 19.</b> Психологическое сопровождение личности в период кризиса	<b>9,4</b>		6		3,4
23.	<b>Тема 20.</b> Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля	<b>9,4</b>		6		3,4
24.	<b>в т. ч. практическая подготовка</b>	<b>2</b>				
25.	<i>Форма отчетности</i>	<b>Зачет с оценкой</b>				
26.	<b>ИТОГО:</b>	<b>180/5</b>	<b>28</b>	<b>84</b>		<b>68</b>

**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. 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.Васильюк).
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. Деадаптация 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

#### 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: 29.08.2023)
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: 29.08.2023)

##### 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: 29.08.2023)
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: 29.08.2023)

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

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

		обучающих программ.	
--	--	---------------------	--

## **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	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	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3	<a href="http://www.iprbookshop.ru/1184.html">http://www.iprbookshop.ru/1184.html</a>	ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru»	Свободный доступ
4	<a href="http://www.psychology.net.ru/">www.psychology.net.ru/</a>	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.