

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и
педагогики

Меренкова В.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.08 Психология поведения человека в экстремальных условиях

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Юридическая психология

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	7-8		
Лекции	22		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	22		
Консультации	2		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет-0,2 Экзамен-0,3		
Контроль	27		
Самостоятельная работа	70,5		

Всего часов: 144

Трудоемкость: 4 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы: кандидат психологических наук, доцент Л.Ю.Комлик

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

являются 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 блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-9 способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	Знает: - основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при психических, поведенческих и соматических заболеваниях; - основную феноменологию нарушений психики при различных психических отклонениях; основные нарушения познавательной деятельности личности; - методологические, теоретические и концептуальные основания, сферу применения и реальные пути профессионального воздействия.	Знает: - основные психологические механизмы нарушений психической деятельности в экстремальных ситуациях; - основную феноменологию нарушений психики и поведения человека в экстремальных ситуациях; - теоретические основания профессионального воздействия на поведение человека в экстремальных ситуациях.
	Умеет: - анализировать проблемы человека, социализацию индивида, профессиональную и образовательную деятельность, функционирование людей с ограниченными возможностями; - прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики; - профессионально воздействовать на уровень развития и особенности позна-	Умеет: - анализировать проблемы человека, изменения его поведения в экстремальных ситуациях; - прогнозировать изменения и динамику поведения в экстремальных ситуациях; - профессионально воздействовать на эмоциональное состояние с целью гармонизации психического функционирования;

	вательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования и социализации человека;	
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей, с целью гармонизации их психического функционирования; - основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп; - методами психологического обеспечения эффективной интеграции лиц с нарушениями в развитии в общекультурное и образовательное пространство. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации базовых процедур анализа поведения человека, с целью гармонизации их психического функционирования; - основными приемами профилактики психологических свойств состояний индивидов и групп; - методами психологического обеспечения эффективной интеграции лиц с нарушениями в поведении после перенесенной ЧС в социальное взаимодействие.

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 МОДУЛЬ: Поведение человека в экстремальных ситуациях					
1	Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека	16,76	4	4		8,76
2	Экстремальные условия в профессиональной деятельности	12,76	2	2		8,76
	2 МОДУЛЬ: Личность в нестандартных и экстремальных условиях					
3	Человек и опасность	12,76	2	2		8,76
4	Феномен стресса.	14,76	4	2		8,76
5	Индивидуально-психологические факторы, определяющие особенности реагирования на ЭС.	14,76	2	4		8,76
	Форма отчетно-	0,2				

	<i>сти/зачет</i>					
	Итого за 7 семестр	72	14	14		43,8
	3 МОДУЛЬ: Эффективное функционирование и выживание в экстремальных условиях	36	6	8		22
6	Проблемы адаптации к экстремальным условиям	21,35	4	4		13,35
7	Искусство преодоления стресса в экстремальной ситуации	21,35	4	4		13,35
	<i>Форма отчетности/экзамен</i>	0,3				
	<i>Консультация</i>	2				
	<i>Контроль</i>	27				
	Итого за 8 семестр	72	8	8		26,7
	ИТОГО:	144	22	22		70,5

Очно-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.

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.

Примерный вариант учебно-контрольного теста

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 ситуации 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) протрация;
- 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, экзамена, с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету и экзамену.

Вопросы к зачету
(_7_ 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.

Вопросы к экзамену
(_8_ семестр, очная форма обучения)

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. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени
4. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
5. Понятие и содержание поведения в экстремальных ситуациях
6. Предмет и метод экстремальных ситуаций
7. Связь экстремальных ситуаций с другими дисциплинами

8. Структура экстремальных ситуаций
9. Значение экстремальных ситуаций
10. Особенности и теоретические основы экстремальных ситуаций
11. Понятие и содержание экстремальных ситуаций
12. Виды экстремальных ситуаций
13. Проблемы экстремальных ситуаций
14. Феномен экстремальных ситуаций
15. Феномен Человек и опасность
16. Адаптация психики
17. Деадаптация психики
18. Особенности адаптации психики
19. Способности адаптация психики
20. Экстремальные ситуации в быту
21. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности
22. Экстремальные ситуации в специальной профессиональной деятельности
23. Преодоление опасной ситуации
24. Фрустрация организма
25. Психические процессы в стрессовой ситуации
26. Психические процессы при аварийной ситуации
27. Психические процессы при экологической катастрофе
28. 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: 29.08.2020)
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: 29.08.2020)

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: 29.08.2020)

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: 29.08.2020)

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://psyttests.org/test.html	Каталог психологических тестов	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
3.	https://psy.su/feed/cat/psihodiagnostika/	Профессиональное интернет-издание Психологическая газета	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.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	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.