



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль): Клинико-психологическая помощь населению

Квалификация (степень): Клинический психолог

Форма обучения: очная

Факультет: медицинский

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	6		
Семестр/триместр	11		
Лекции	12		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	52		
в т. ч. практическая подготовка	2		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен- 0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	106,7		

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

В.С. Меренкова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: усвоение обучающимися знаний в области психологии поведения человека в экстремальных ситуациях, необходимых для осуществления успешной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать представления о многообразии проявлений человеческого поведения в кризисных, экстремальных ситуациях.
2. Познакомить обучающихся с видами экстремальных ситуаций и особенностями деятельности человека в этих условиях.
3. Сформировать умения и навыки личностной саморегуляции для укрепления эмоциональной устойчивости, эффективного преодоления жизненных кризисных ситуаций, улучшения своего самочувствия, а также оказания психологической помощи.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках 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-2	Знать: - правила осуществления психотерапевтической деятельности, проведения группового и индивидуального консультирования; - особенности мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения; - психологические критерии соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей	Знает: - правила осуществления психологической помощи людям, оказавшимся в экстремальных условиях; - особенности оценки психологической безопасности среды проживания населения; - психологические критерии оценки психического состояния людей в экстремальных условиях;
	Уметь: - разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения; - применять разные виды и методы индивидуального, группового психологического консультирования в соответствии с возрастом, полом и особенностями жизненной ситуации клиентов; - применять психологические и психофизиологические методы исследования, направленные на	Умеет: - разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения; - применять разные виды и методы психологического консультирования в соответствии с возрастом, полом и особенностями жизненной ситуации клиентов, в том числе в ситуациях экстремальных условий; - применять психологические методы исследования,

	<p>изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей, а также психологических проблем у лиц разных возрастов и социальных групп;</p> <p>- проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p>	<p>направленные на изучение, анализ и оценку психических состояний у лиц разных возрастов, оказавшихся в экстремальных условиях;</p> <p>- проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности людей, оказавшихся в экстремальных условиях.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения;</p> <p>- навыками проведения индивидуального или группового консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью помощи в социализации и адаптации к условиям проживания;</p> <p>- навыками психотерапевтической деятельности;</p> <p>- навыками проведения группового и индивидуального консультирования.</p>	<p>Владеет:</p> <p>- навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения;</p> <p>- навыками проведения индивидуального или группового консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью помощи в социализации и адаптации к условиям проживания, в том числе экстремальным условиям;</p> <p>- навыками психотерапевтической помощи людям, оказавшимся в экстремальных условиях;</p> <p>- навыками проведения группового и индивидуального консультирования в ситуациях экстремальных условий.</p>

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	
	Раздел 1. Поведение человека в экстремальных ситуациях	48	4	14		30
1	Тема 1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации и их влияние на поведение человека в современных условиях.	24	2	8		14

2	Тема 2. Экстремальные условия в профессиональной деятельности	24	2	6		16
	Раздел 2. Личность в нестандартных и экстремальных условиях	73	5	22		46
3	Тема 3. Человек и опасность.	23	1	6		16
4	Тема 4. Феномен стресса.	26	2	8		16
5	Тема 5. Индивидуально-психологические факторы, определяющие особенности реагирования на экстремальные ситуации.	24	2	8		14
6	Раздел 3. Эффективное функционирование и выживание человека в экстремальных условиях	49,7	3	16		30,7
7	Тема 6. Проблемы адаптации к экстремальным условиям	24	2	8		14
	Тема 7. Искусство преодоления стресса в экстремальной ситуации	25,7	1	8		16,7
	<i>Экзамен</i>	0,3				
	<i>Контроль</i>	9				
	<i>Итого за I семестр</i>	180	12	52		106,7
	в т.ч. практическая подготовка	2				
	ИТОГО:	180	12	52		106,7

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 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

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;

- Г) стадия истощения;
 - Д) стадия сопротивления;
 - 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. Структура экстремальных ситуаций
8. Понятие и содержание экстремальных ситуаций
9. Виды экстремальных ситуаций
10. Феномен «Человек и опасность»
11. Адаптация психики в чрезвычайных ситуациях
12. Деадаптация психики

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

**Вопросы к экзамену
(11 семестр, очная форма обучения)**

1. Классификация 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. Направления психологического обеспечения жизнедеятельности в связи с экстремальными условиями.
21. Методы психокоррекционной работы с ПТСР.
22. Психологическая саморегуляция в стрессовых ситуациях.
23. Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями и возможности её решения.
24. Воздействие опасных факторов на человека и негативных факторов на среду обитания.
25. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.
26. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
27. Структура экстремальных ситуаций.
28. Понятие и содержание экстремальных ситуаций.
29. Виды экстремальных ситуаций.
30. Феномен «Человек и опасность».
31. Дезадаптация психики.
32. Экстремальные ситуации в быту.
33. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности.
34. Экстремальные ситуации в специальной профессиональной деятельности.

35. Преодоление опасной ситуации.
36. Фрустрация организма.
37. Психические процессы в стрессовой ситуации.
38. Психические процессы при аварийной ситуации.
39. Психические процессы при экологической катастрофе.
40. Преодоление стресса и опасности.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова и др. ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913> (дата обращения: 01.09.2021).
2. Пономарева, И. М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И. М. Пономарева. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347> (дата обращения: 01.09.2021).

4.2. Дополнительная литература

1. Караяни, А. Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях : учебное пособие / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – Москва : Юнити, 2015. – 247 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132> (дата обращения: 01.09.2021).
2. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681> (дата обращения: 01.09.2021).

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	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://psytests.org/test.html	Каталог психологических тестов	Свободный доступ
4.	https://psylab.info/	Энциклопедия психодиагностики – это некоммерческий проект, в котором собраны диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи.	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.