

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет**  
**им. Л.Н. Толстого**

**Методическое обеспечение дисциплины Б1.В.ДВ.1 «Экстремальная ситуация: психологическая готовность к опасности» для направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность**

**1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Наименование тем (разделов)	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Общие представления об экстремальных ситуациях.	2	2		8
Тема 2. Взаимодействия в экстремальных ситуациях в сфере деятельности	2	4		8
Тема 3. Психологические методы мобилизации в экстремальных ситуациях	2	4		8
Тема 4. Основные стратегии поведения человека в экстремальных ситуациях.	2	4		8
Тема 5. Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях	2	4		8
Тема 6. Психологические последствия экстремальных ситуаций	2	4		8
Тема 7. Деятельность и ее безопасность. Экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека	2	2		6
Тема 8. Горе и утрата как психологическая проблема при переживании критических ситуаций	2	2		6
Контроль самостоятельной работы студентов			2	2
Подготовка к зачету				2
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>64</b>

## **Тема 1. Общие представления об экстремальных ситуациях.**

Предмет курса и основные понятия. Экстремальные ситуации и переживания. Принцип психологического единства личности и окружающего ее мира.

Экстремальные ситуации: понятия и классификации. Отличительные особенности экстремальных ситуаций: по трудности, по степени и характеру угроз, опасностям, возможным последствиям, требованиям к подготовке и поведению людей. Классификация основных групп экстремальных ситуаций.

Тенденции развития экстремальности жизни и деятельности людей. Экстремальные факторы окружающей среды и экстремальные состояния как сопряженные понятия

Практическое занятие № 1 Основы психологического здоровья человека.

## **Тема 2. Взаимодействия в экстремальных ситуациях в сфере деятельности**

Психологический стресс как несоответствие возможностей личности требованиям среды (Р. Лазарус). Когнитивная оценка при стрессе. Мотив самосохранения личности и его отличие от мотива самосохранения индивида.

Угроза в процессе развития стресса (Ч. Спилбергер). Тревога, копинг и защитные механизмы. Крайние варианты нормы психофизической адаптации к экстремальным ситуациям.

Патология как форма приспособления организма к условиям существования. Выход за пределы адаптационных «лимитов», выработанный в процессе эволюции. Границы нормы и патологии. Защитные механизмы личности.

Практическое занятие № 2-3 Стресс как основной источник заболеваний. Последствия стресса

## **Тема 3. Психологические методы мобилизации в экстремальных ситуациях**

Борьба со стрессом. Релаксация. Самовнушение. Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности. Аутотренинг.

Практическое занятие № 4-5 Основные психотерапевтические направления и методы психической регуляции и саморегуляции

#### **Тема 4. Основные стратегии поведения человека в экстремальных ситуациях.**

Психология поведения человека в экстремальных ситуациях.

Понятие «совладание» с жизненными трудностями и экстремальными ситуациями. Процесс совладания и его этапы. Виды совладания. Ресурсы совладания: личностные, средовые, социальной поддержки.

Задачи совладания с экстремальными ситуациями: оценка и осмысление ситуации и ее последствий; противостояние стрессфакторам; необходимость поддержания отношений с социальным окружением; сохранение эмоционального баланса; сохранение и поддержание образа себя.

Практическое занятие № 6-7 Принципы и виды психокоррекции

#### **Тема 5 Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях**

Феноменология экстремальных ситуаций. Основные характеристики поведения людей в экстремальных ситуациях. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне чрезвычайных ситуаций.

Пределные эмоциональные переживания. Тревога как фактор, влияющий на процесс переживания критических ситуаций. Общие представления о тревоге.

Переживание боли как квинтэссенция самоубийцы. Переживание смерти. Зачарованность смертью. Комплекс вины за выживание и феномен виктимизации.

Практическое занятие № 8-9 Психологическая помощь в экстремальных ситуациях.

#### **Тема 6 Психологические последствия экстремальных ситуаций**

Травматический стресс. Травма, основные ее характеристики. Диссоциация как форма защиты психики от потенциального ущерба травматического воздействия. Синдром отчуждения, дереализация и деперсонализация как формы отчуждения.

Диссоциативные феномены. Эмпирические исследования диссоциативных феноменов. Роль диссоциации в совладании с психической травмой. Смысловая фрагментация личности и травматический стресс.

Психологические факторы ПТСР (Основные симптомы постстрессовых реакций), личностный смысл и его влияние на событие. Удвоение смыслов и травматический смысл как источник смыслового конфликта. Смыслоутратность.

Практическое занятие № 10-11 Психологические проблемы, расстройства, болезни.

### **Тема 7 Деятельность и ее безопасность. Экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека**

Мотивация как психологический фактор, влияющий на безопасность труда. Экстремальные способности и подготовленность.

Экстремальная значимость социально- психологических свойств личности. Экстремальная значимость базовых психологических свойств личности.

Общая экстремальная устойчивость личности. Необходимость и основные виды экстремальной подготовленности человека.

Практическое занятие №12 Основы психологического здоровья человека.

### **Тема 8 Горе и утрата как психологическая проблема при переживании критических ситуаций**

Понимание сущности психологических процессов при утрате. Пограничные признаки горя. Ход нормальных реакций горя.

Фазы переживания горя пострадавшим. Теория Э. Линдемана. Основные этапы психотерапии при утрате. Диагностика состояний. Особенности установления контакта.

Смерть и умирание. Стадии реакции пациента на известие об обнаружении у него неизлечимой болезни. Терминальная психотерапия, работа с умирающими.

Практическое занятие № 13 Методы и приемы психологической самопомощи

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Экстремальная ситуация: психологическая готовность к опасности» направлена на формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности в области психологической защиты в экстремальных ситуациях. В результате изучения дисциплины у студентов должно быть сформировано понятие психологической безопасности, студенты должны быть ознакомлены с источниками психологических угроз, способами защиты в экстремальных ситуациях, путями выработки психологической устойчивости в различных критических обстоятельствах, методами диагностики психологических состояний и помощи людям в различных экстремальных ситуациях.

Изучение данной дисциплины осуществляется на аудиторных (лекционных и практических) занятиях и в ходе внеаудиторной самостоятельной работы студентов. В лекциях раскрываются психологические аспекты готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Лекции закладывают основы научных знаний актуальных проблем психологической готовности в обобщенной форме. Дальнейшее углубление, расширение, детализация этих знаний, выработка умений в области психологической готовности к экстремальным ситуациям и последствиям

выхода из них, осуществляется на практических занятиях, которые являются логическим продолжением лекций. Помимо этого, на практических занятиях осуществляется контроль степени владения необходимым теоретическим материалом, умения студентов анализировать учебно-методическую литературу и работать с лекционным материалом. Все это требует большой подготовительной работы к занятию.

Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую психолого-педагогическую литературу, осмыслить свой ответ на каждый вопрос. Желательно при этом делать небольшие выписки, составлять тезисы ответа, дополняя и расширяя тот материал, который был изложен преподавателем на лекции. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Тщательная систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение теоретико-педагогических знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

Содержание теоретических заданий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса.

В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера.

Они включают анализ педагогических ситуаций, изучение педагогического опыта, проектирование отдельных сторон воспитательного процесса. В ходе анализа практических заданий необходимо обосновать их выполнение с позиций психолого-педагогической теории, указать целесообразность своего решения, дать оценку эффективности такого подхода. Систематическая самостоятельная работа над учебным курсом будет способствовать более качественному усвоению его содержания, расширению педагогического кругозора, формированию профессионально-педагогического мышления будущих специалистов.

Тематика учебных проектов определяется индивидуально для каждого студента.

Рекомендации по подготовке сообщения:

При выполнении сообщения следует помнить, что его объем не должен превышать 5 страниц печатного текста. При оформлении сообщения целесообразно придерживаться тех же правил, которые предъявляются к оформлению текста научного доклада на конференции.

В конце текста сообщения необходимо привести перечень использованной литературы, включая интернет-источники.

Особое внимание следует обратить на то, что сообщение должно вызывать интерес присутствующих на занятии студентов.

Рекомендации по выполнению реферата:

При выполнении реферата следует помнить, что его объем не должен превышать 15 страниц печатного текста. При оформлении реферата целесообразно придерживаться тех же правил, которые предъявляются к оформлению курсовой работы.

В реферате должна быть обоснована актуальность проблемы, сформулированы цель и задачи, раскрыта тема и сделаны выводы. В конце необходимо привести перечень использованной литературы, включая интернет-источники.

Рабочая программа дисциплины «Экстремальная ситуация: психологическая готовность к опасности».

Алгоритм самостоятельной работы с использованием метод кейсов (Case-study)

Кейс-стади – это обучение при помощи разбора игровых (реальных) практических ситуаций (кейсов). Это форма активного обучения зародилась в Гарвардской школе и в настоящее время используется для подготовки менеджеров в ведущих западных бизнес- школах повсеместно. У кейс-стади есть большие преимущества:

- развитие у студентов навыков анализа и критического мышления, понимание взаимосвязи между теорией и практикой;
- изучение теории принятия решений на конкретных примерах из практики бизнеса и отработка типовых схем решения проблемных ситуаций, тренировка навыков принятия управленческих решений;
- возможность выбора из множества вариантов решений, развитие творческих начал;
- поощрение индивидуальной и самостоятельной работы студентов в сочетании с групповым обсуждением, развитие навыков работы в команде;
- возможность контроля и текущей оценки знаний и умений студентов.

Как подготовиться к анализу ситуации

Этот вопрос, как и ситуационный анализ, вообще, не имеет какого-либо единственно правильного ответа. У каждого может быть свой подход. Однако некоторые рекомендации можно дать.

1. Сначала прочитайте всю имеющуюся информацию, чтобы составить целостное представление о ситуации. Читая, не пытайтесь сразу анализировать.

2. Еще раз внимательно прочитайте информацию. Выделите те абзацы, которые вам показались важными.



3. Постарайтесь охарактеризовать ситуацию. Определите в чем ее сущность, а что второстепенно. Затем письменно зафиксируйте выводы – основную проблему и проблемы, ей подчиненные.

4. Зафиксируйте все факты, касающиеся этой проблемы (не все факты, изложенные в ситуации, могут быть прямо связаны с ней). Так будет легче проследить взаимосвязь между приведенными данными.

5. Сформулируйте критерий для проверки правильности предложенного решения.

6. Попробуйте найти альтернативные варианты решения, если такие существуют. Какие из них наиболее удовлетворяют критерию?

7. Разработайте перечень практических мероприятий по реализации вашего решения. Многие окончательные решения не имеют успеха из-за невозможности их практического осуществления.

Какие вопросы должен задать себе каждый участник

1. Внимательно ли я прочитал информацию или лишь просмотрел ее?

2. Учел ли я все относящиеся к делу факты?

3. Удалось ли сделать правильные выводы из имеющейся информации?

4. Не принимаю ли я чужое мнение за свое?

5. Не ошибаюсь ли я, думая, что все ориентируются на мое мнение?

6. Не слишком ли узко я понимаю абсолютную правильность или неправильность любого высказывания? Ведь совсем не обязательно, что выводы будут верными лишь потому, что они противоположны неверным выводам?

7. Не бьюсь ли я впустую, самому себе, доказывая неразумность и невозможность каких – либо фактов?

8. Может быть, я выбрал лишь ту информацию, которая не идет вразрез с моей собственной точкой зрения, и не заметил других важных сведений?

9. Принял ли я во внимание тот факт, что могу попасть под влияние своих собственных предубеждений, предрассудков или предвзятого мнения?

10. Не слишком ли я обобщаю? Не стоит ли вернуться к деталям? И правильно ли сделаны обобщения?

11. Не слишком ли много внимания я придаю какому-либо одному факту в принятии решения? Если да, то прав ли я?

12. Как я представляю себе реализацию принятых решений на практике? Каковы будут последствия? Могут ли возникнуть проблемы?

13. Не принял ли я решение, еще не проанализировав ситуацию? Не противоречат ли мои выводы и факты друг другу?

14. Действительно ли я слушаю говорящего или жду момент, когда он закончит говорить, а я смогу выразить свое мнение?

15. Будут ли мои замечания уместны в данный момент, или из-за них прервется нить рассуждения? С другой стороны, если группа заблуждается, отвлекается от темы или уходит от основной линии дискуссии, должен ли я молчать?

Несколько вопросов, на которые следует ответить после завершения кейс-стадии:

1. Что нового я узнал?
2. Какие выводы вынес я из игры?

Электронная версия курса лекций, тематика и задания к семинарским занятиям, доступны студентам в электронном учебном курсе «Экстремальная ситуация: психологическая готовность к опасности» (<http://moodle.tsput.ru>) для самостоятельной работы.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Экстремальная ситуация: психологическая готовность к опасности» является зачет. Методические указания при подготовке к зачету:

1. Подготовка к итоговому зачету заключается в изучении и тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учетом учебников, лекционных и практических занятий, результатов самостоятельной работы.

2. На зачёт по курсу (в том числе и на итоговое тестирование) студент обязан предоставить:

- полный конспект лекций (даже в случаях разрешения индивидуального графика посещения учебных занятий);
- полный конспект практических занятий;
- отчеты по выполнению заданий в рамках самостоятельной работы;
- творческий проект и его компьютерную презентацию, реферат в качестве отработки пропущенного материала);

3. На зачете студент дает ответы на вопросы без предварительной подготовки.

Преподаватель имеет право задавать дополнительные уточняющие вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ (оценка «между баллами»), если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Одним из обязательных условий успешного изучения дисциплины является самостоятельная учебная и исследовательская работа, которая включает:

- работа с лекционным материалом и подготовка к практическим занятиям;
- выполнение заданий для самостоятельной работы, способствующих решению учебных задач;
- самостоятельное изучение отдельных аспектов содержания дисциплины;
- выполнение творческих заданий;
- составление сравнительных таблиц;
- анализ литературы по программе;

- изучение материала, подготовка сообщений в процессе подготовки к практическим занятиям;

- подготовка к зачету.

При подготовке к практическим занятиям студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы:

Столяренко, А. М. Психологическая системология. Теория, исследования, практика: монография / А. М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 391 с. - ISBN 978-5-238-02094-5: Б. ц. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=117070](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=117070).

Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст]: учебное пособие для студ.вузов / Н. Г. Осухова. - 4-е изд.,испр.и доп. - М : Академия, 2010. – 288с.

Овчинников, Б. В., Костюк Г. П., Дьяконов И. Ф. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья. Учебное пособие. – СПб: СпецЛит, 2010. – 303 с. — Электронное издание. — ISBN978-5-299-00447-2 [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view&book\\_id=105034](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=105034).

Самостоятельная работа по дисциплине «Экстремальная ситуация: психологическая готовность к опасности» имеет своей целью получение необходимых знаний, умений и навыков для подготовки к семинарским занятиям и выполнению учебного проекта, при условии самостоятельной работы с литературой (основной и дополнительной), используя материалы, содержащиеся в информационной образовательной среде ТГПУ им. Л.Н. Толстого, и использования доступных студентам программно-аппаратных комплексов адекватных решаемым задачам.

Контроль текущей успеваемости осуществляется в форме тестирования в Moodle.

Преподавание дисциплины предполагает использование следующего учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

- комплекта мультимедийных презентаций и раздаточного материала для лекционных занятий;
- теоретического курса и информационных приложений, размещенных в электронной образовательной среде MOODLE;
- комплекса проблемных, учебно-исследовательских, проектных и тестовых заданий с использованием ИКТ, в том числе и размещенных в электронной образовательной среде MOODLE;
- балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов.