

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпов Евгений Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2021 23:48:39  
Уникальный программный ключ:  
34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5b15ea819d7b51102f098d2f3e86a810b1



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА  
Автономная некоммерческая организация высшего образования  
АНО ВО МПА ВПА

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР  
Л.М. Окунева  
27 августа 2020 г.

# Психология поведения человека в экстремальных ситуациях

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) Психология образования

Год начала подготовки 2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144  
в том числе:  
аудиторные занятия 24  
самостоятельная работа 111  
часов на контроль 9

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 9

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	13 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24	24	24	24
Сам. работа	111	111	111	111
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Рабочая программа дисциплины

**Психология поведения человека в экстремальных ситуациях**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 14.12.2015г. №1457)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) Психология образования

утвержденного учёным советом вуза от 27.08.2020 протокол № 1.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Изучить понятие и формы поведения человека в экстремальных ситуациях; познакомиться с психофизиологическими механизмами экстремальной деятельности; изучить феноменологию психофизиологических состояний человека в условиях экстремальной ситуации; рассмотреть современные представления о личности в кризисных ситуациях.
-----	--

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.09
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Производственная практика (педагогическая практика)
2.1.2	Социальная педагогика
2.1.3	Психолингвистика
2.1.4	Теория и технология развития речи
2.1.5	Психология делового общения
2.1.6	Этика и психология деловых отношений
2.1.7	Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков)
2.1.8	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций**

<b>Знать:</b>	
1	Предмет и методы психофизиологических исследований экстремальных ситуаций.
2	Биологические основы адаптации человека к экстремальной деятельности
3	Психологические пространства в экстремальной психологии
<b>Уметь:</b>	
1	Определять психофизиологические детерминанты эмоциональной устойчивости личности.
2	Диагностировать психологическую готовность к деятельности человека в условиях экстремальной ситуации
3	Охарактеризовать роль личностных и социальных факторов в генезе кризисных состояний
<b>Владеть:</b>	
1	Навыками оптимизации процессов коммуникации в экстремальной ситуации
2	Диагностировать факторы, негативно влияющие на поведение людей в экстремальных ситуациях
3	Режимами функционирования сознания в экстремальных и критических ситуациях

**ПК-27: способностью эффективно взаимодействовать с педагогическими работниками образовательных организаций и другими специалистами по вопросам развития детей**

<b>Знать:</b>	
1	Проявления индивидуальных психологических различий у субъектов в условиях экстремальных ситуаций
2	Психотехники преодоления критических ситуаций
3	Субъективные и объективные факторы опасности при формировании и развитии экстремальных и критических ситуаций.
<b>Уметь:</b>	
1	Осуществлять профотбор в экстремальных видах деятельности
2	Описать закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций
3	Провести психологическую экспертизу экстремальных и критических ситуаций
<b>Владеть:</b>	
1	Технологическими и методологическими основами принятия решений
2	Методами психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении
3	Приемами психопрофилактики неблагоприятных психофизиологических состояний

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	1. Предмет и методы психофизиологических исследований экстремальных ситуаций.
3.1.2	2. Биологические основы адаптации человека к экстремальной деятельности.
3.1.3	3. Психофизиологические состояния человека в условиях экстремальной деятельности.
3.1.4	4. Проявления индивидуальных психологических различий у субъектов в условиях экстремальных ситуаций.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	1. Определять психофизиологические детерминанты эмоциональной устойчивости личности.
3.2.2	2. Диагностировать психологическую готовность к деятельности человека в условиях экстремальной ситуации.
3.2.3	3. Осуществлять профотбор в экстремальных видах деятельности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	1. Навыками оптимизации процессов коммуникации в экстремальной ситуации.
3.3.2	2. Диагностировать факторы, негативно влияющие на поведение людей в экстремальных ситуациях.
3.3.3	3. Технологическими и методологическими основами принятия решений.
3.3.4	4. Методами психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении.
3.3.5	5. Приемами психопрофилактики неблагоприятных психофизиологических состояний.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>
	<b>Раздел 1. Понятие экстремальной ситуации и экстремальной деятельности человека.</b>		
1.1	Представление об экстремальных ситуациях. /Лек/	9	2
1.2	Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека. /Пр/	9	2
1.3	Общий адаптационный синдром как целостная реакция организма на экстремальные воздействия. /Лек/	9	2
1.4	Индивидуальные способы и формы реагирования на стресс. /Пр/	9	2
1.5	Адаптационные стратегии человека в экстремальной ситуации. /Лек/	9	2
1.6	Психологические механизмы адаптации. /Пр/	9	2
1.7	Феноменология механизмов психологической защиты. /Лек/	9	2
1.8	Основные стратегии поведения человека в экстремальных ситуациях. /Пр/	9	2
1.9	Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций. /Ср/	9	10
1.10	Динамика переживаний в период кризиса. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. /Ср/	9	10
1.11	Психопрофилактика неблагоприятных психофизиологических состояний. /Ср/	9	10
1.12	Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом напряжении. /Пр/	9	2
	<b>Раздел 2. Основные средства оказания помощи в кризисных ситуациях.</b>		
2.1	Основные модели психологической помощи в посттравматических ситуациях. /Ср/	9	10
2.2	Базовые техники консультирования. /Пр/	9	2
2.3	Психодрама и ролевое моделирование. /Пр/	9	4
2.4	Методы поведенческой психотерапии. /Ср/	9	10
2.5	Методы и технологии когнитивной психотерапии. /Ср/	9	10
2.6	Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации. /Ср/	9	10
2.7	Психологическое сопровождение в период кризиса. /Ср/	9	10
2.8	Диагностическая стадия психологического сопровождения. /Ср/	9	10
2.9	Реабилитационная стадия психологического сопровождения. /Ср/	9	10
2.10	Обобщенная модель принятия решений в экстремальной ситуации. /Ср/	9	11
2.11	/Экзамен/	9	9

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА****5.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации**

Вопросы для самоконтроля:

1. Предмет и объект психологии экстремальных и критических ситуаций.
2. Классификация экстремальных и критических ситуаций.
3. Психологические пространства в экстремальной психологии.
4. Критериальные основания типологии критических ситуаций.
5. Режимы функционирования сознания в экстремальных и критических ситуациях.
6. Динамический круг критических ситуаций при работе психотерапевта.
7. Психотехники преодоления критических ситуаций.
8. Эффекты влияния факторов процесса принятия решения на трансформацию штатных и нештатных ситуаций в экстремальные и критические.
9. Субъективные и объективные факторы опасности при формировании и развитии экстремальных и критических ситуаций.
10. Психологическая экспертиза экстремальных и критических ситуаций.
11. Рефлексивная культура как основа преодоления критических ситуаций.
12. Концепция управления безопасностью в экосоциотехнических системах.
13. Психологические особенности стресса.
14. Управление стрессом.
15. Креативный подход при преодолении критических ситуаций.
16. Психология доверия в экстремальных и критических ситуациях.
17. Роль саморегуляции и релаксации в успешном преодолении критических ситуаций.
18. Развитие рефлексивной культуры профессионала- основа успешной профессиональной деятельности.
19. Психологические особенности возникновения и преодоления депрессии.
20. Рефлексивная культура лиц опасных профессий.
21. Что является предметом и объектом психологии экстремальных и критических ситуаций?
22. Охарактеризуйте методические подходы к определению ситуаций: экстремальной; критической; чрезвычайной.
23. Какие существуют уровни репрезентации при анализе ситуации?
24. Назовите субъективные и объективные факторы угроз в экстремальной и критической ситуациях.
25. Определите основания современных классификаций экстремальных и критических ситуаций.
26. Как различаются понятия "предрасположенность", "готовность" и "способность" к риску?

## **5.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)**

учебным планом не предусмотрено.

## **5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

1. Дать определение понятиям "кризис", "кризисное состояние", "кризисная ситуация", "экстремальная ситуация", "чрезвычайная ситуация".
2. Дать определение понятию "экстремальная ситуация". Виды экстремальных ситуаций. Критерии различия между кризисными и экстремальными ситуациями.
3. Дать определение понятиям: "ресурсы", "вредоносная среда", "среда дефицита ресурсов".
4. Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное, бихевиоризм).
5. Психологические составляющие (проявления) личностного кризиса, стадии развития кризиса.
6. Охарактеризовать роль личностных и социальных факторов в генезе кризисных состояний.
7. Стресс и травматический стресс: дифференциация понятий. Психологические параметры травматического стресса.
8. Механизмы психологической адаптации к стрессу. Психические реакции в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций.
9. Кризисы и конфликты: межэтнические, межрелигиозные, дать краткую характеристику. Описать особенности кризиса национальной идентичности.
10. Описать закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций.
11. Особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных условиях.
12. Психологическая и физиологическая цена деятельности в экстремальных условиях.
13. Психологические отличия деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.
14. Организация системы психологического обеспечения деятельности лиц работающих в экстремальных условиях.
15. Дать описание понятий "психологическая пригодность", "психологическая готовность", "психологическая подготовленность к деятельности в экстремальных условиях".
16. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?
17. К каким стратегиям поведения прибегают люди, попав в экстремальную или трудную жизненную ситуацию? Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегии?
18. Разведите понятия "экстремальная ситуация" и "чрезвычайная ситуация".
19. Каковы объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в экстремальной ситуации?

20. Каковы параметры надежности деятельности специалиста в экстремальных условиях?
21. Соотношение понятий стресс и травматический стресс, экстремальная ситуация и экстремальные условия, травматические ситуации (события) и чрезвычайные ситуации
22. Диагностические критерии ПТСР
23. В чем различие острого стрессового и посттравматического стрессового расстройства?
24. Наиболее типичные психофизиологические и психические реакции, проявляющиеся в экстремальных ситуациях
25. Этиологические теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная и психосоциальная)
26. Особенности проявления ПТСР у детей
27. Специфика психодиагностики ПТСР
28. Комплекс психодиагностического инструментария диагностики ПТСР: русскоязычные версии и отечественные методики
29. Какие адаптированные и апробированные методики входят в комплекс психодиагностического инструментария диагностики ПТСР
30. Цели, задачи психотерапии пациентов с ПТСР. Последовательность целей и задач психотерапии в соответствии с фазами реакций пациента на травматическое событие. Особенности и основные трудности психотерапии ПТСР.
31. Превентивная психологическая стратегия психологического вмешательства при переживании травматических событий с целью профилактики постстрессовых состояний.
32. Основные направления, формы, методы и техники психологической помощи при ПТСР.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	И.В. Черникова.	Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум	Ставрополь : СКФУ, , 2015 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458278">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458278</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	Ежова, Н.Н.	Краткий справочник практического психолога : справочник	Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271550">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271550</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

#### 6.2.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Open Office		
<b>6.2.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Справочная правовая система «КонсультантПлюс».	
6.3.2.2	<a href="http://sdo.tie.i.ru">sdo.tie.i.ru</a>	Электронная информационно-образовательная среда(ЭИОС)	
6.3.2.3	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	ЭБС «Университетская библиотека online»	
6.3.2.4	<a href="http://library.tie.i.ru/">http://library.tie.i.ru/</a>	ЭЛЕКТРОННАЯ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА	

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду.
-----	--

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли

самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4. Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. Информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке важны не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей). Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый.

Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.