

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИО: Наумова Наталья Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.11.2025 11:23:14

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

Факультет безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения

Согласовано
деканом факультета безопасности
жизнедеятельности

«21» марта 2025 г.

/Ковалев П.А./

Рабочая программа дисциплины

Психологическая безопасность

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Преподаватель основ безопасности и защиты Родины и дополнительное образование
(советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными
организациями)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета безопасности жизнедеятельности

Протокол от 21 марта 2025 г. №5

Председатель УМКом

/Ковалев П.А./

Рекомендовано кафедрой безопасности
жизнедеятельности и методики обучения

Протокол от 28 февраля 2025 г. №7

И.о. зав. кафедрой

/Тытар В.А./

Москва
2025

Автор – составитель:
Анашкин О.А., к.п.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и методики обучения

Рабочая программа дисциплины «Психологическая безопасность» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль: Основы безопасности и защиты Родины)» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Объём и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	24
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	25
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	38
7. Методические указания по освоению дисциплины	39
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	39
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	40

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

1.1 Цель и задачи дисциплины.

Цель освоения дисциплины:

- получение знаний студентами в использовании теоретических основ и методов различных отраслей психологии в решении комплексных практических проблемах профессиональной деятельности; обучение методологическим основам формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности; ознакомление со структурой школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- знакомство с теорией и методикой проведения занятий по подготовке учащихся к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение организационных форм обучения основам психологической безопасности; обучение современным требованиям, предъявляемым к уроку, вопросам подготовки учителя к уроку, также рассмотреть вопросы работы с родителями по безопасному поведению детей в быту и методы пропаганды безопасности жизнедеятельности; освоение методических аспектов использования информационных и коммуникационных технологий в обучении безопасности жизнедеятельности; ознакомление с методами использования мультимедийного программно-методического комплекса в практике школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Задачи дисциплины:

в области учебно-воспитательной деятельности:

- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики учебного предмета, возраста и индивидуальных особенностей учащихся;
- психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса;
- использование возможностей учебного предмета и организационных форм обучения для воспитания учащихся, направленного на формирование у них духовных, нравственных ценностей.

в области социально-педагогической деятельности:

- оказание помощи в социализации учащихся;
- установление контакта с родителями, оказание им помощи в семейном воспитании;
- обеспечение психологической безопасности субъектов профессиональной деятельности;

в области культурно-просветительской деятельности:

- формирование общей культуры учащихся (мировоззрения, мышления, гуманистического менталитета) и навыков безопасного поведения в условиях окружающей действительности.

1.1. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая компетенция:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль: Основы безопасности и защиты Родины)» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Изучение дисциплины Психологические основы безопасности жизнедеятельности

базируется на междисциплинарных знаниях «Культуры личной безопасности», «Психологии», «Основ медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогики», «Философии». Имеет дидактически обоснованные логические и содержательно- методические взаимосвязи с дисциплинами. Для успешного освоения данной дисциплины студент должен владеть знаниями, умениями и навыками, сформированными школьной программой по дисциплинам: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Математика», «История (история России, всеобщая история)», «Правоведение», «Литература», «Физкультура», «Астрономия» и др. изучающие проблемы безопасного поведения человека в быту, на учёбе и на производстве; состояние здоровья, здорового образа жизни, закономерности роста и развития человека.

В процессе изучения дисциплины студенты знакомятся: с процессом обучения психологическим основам безопасности в образовательных учреждениях в соответствии с образовательной программой; с планированием и проведением учебных занятий по психологическим основам безопасности с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; с применением современных средств оценивания результатов обучения; с формированием у учащихся духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений на основе индивидуального подхода; с реализацией личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию у учащихся мотивации к обучению; с работой в школах и классах разного профиля; с разработкой и применением развивающих и корректирующих программ с учетом особенностей личности ребенка; с формированием общей культуры учащихся и организацией самостоятельной работы и внеурочной деятельности учащихся; с рациональной организацией учебного процесса с целью укрепление и сохранение здоровья школьников.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	5
Объем дисциплины в часах	180
Контактная работа:	44.2
Лекции	16
Лабораторная работа	28
из них, в форме практической подготовки	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	128
Контроль	7.8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 9 семестре.

3.2 Содержание дисциплины.

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	ОФО		
	Лекции	Лабораторные работы	
		Общее кол-во	из них, в форме прак- тической подготовки
I Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций. Тема 1. Проблемы безопасности личности и психологические аспекты качества жизни. Введение в психологию жизненных ситуаций.	2	2	-
Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.	-	2	2
Тема 3. Защитное поведение личности. Психологическая защита.	2	-	-
Тема 4. Теоретические подходы к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях.	-	2	2
II. Человек в трудных и экстремальных ситуациях. Тема 5. Проблема саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.	2	2	2
Тема 6. Психология кризисных состояний.	2	2	-
Тема 7. Психическая травма. Психология «уцелевшего» человека.	-	2	-
Тема 8. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора.	2	2	2
Тема 9. Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия.	-	2	2
Тема 10. Психология суициdalного поведения.	2	-	-
Тема 11. Профессиональный стресс.	-	2	2
III. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций. Тема 12. Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса.	2	2	2
Тема 13. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	2	2	2
Тема 14. Преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации.	-	2	-
Тема 15. Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя.	-	2	2
Тема 16. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	-	2	2
Итого :	16	28	20

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задание на практическую подготовку	Кол-во часов

Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.	<p>Практическое задание: «Психологические характеристики личности и безопасность поведения»</p> <p>Провести самодиагностику по следующим методикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тест на определение темперамента (Г.Айзенк); <p>Методика определения стрессоустойчивости («Перцептивная оценка стрессоустойчивости Фетискина Н. П., Козлова В. В., Мануйлова Г. М.»);</p> <p>Тест на самооценку личности («Экспресс-диагностика уровня самооценки по Фетискин Н. Н. и Козлов В. В.»).</p> <p>Анализ ситуаций.</p> <p>Рассмотрите 3 реальные ситуации, связанные с риском для жизни.</p> <p>Проанализируйте:</p> <p>Какие психологические характеристики помогли/помешали людям</p> <p>Какие ошибки были допущены</p> <p>Какие качества могли предотвратить опасность</p> <p>Разработать рекомендации.</p> <p>Создайте памятку по развитию качеств, способствующих безопасному поведению:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Тренировка стрессоустойчивости; 2.Развитие волевых качеств; 3.Управление эмоциями; 4.Формирование адекватной самооценки. 	2
Тема 4. Теоретические подходы к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях.	<p>Практическое задание. Проанализировать поведения человека в кризисной ситуации.</p> <p>Проанализировать конкретную ситуацию с разных теоретических позиций</p> <p>Выявить особенности реагирования личности на стресс. Сформулировать рекомендации по преодолению трудной ситуации</p> <p>Ход выполнения:</p> <p>Выберите кейс из предложенных или предложите собственный пример трудной жизненной ситуации (например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потеря работы; - развод; - серьезная болезнь близкого человека; - финансовый кризис в результате кражи или пожара; - профессиональное выгорание). <p>Проанализируйте ситуацию с позиций следующих теоретических подходов:</p> <p>Психоаналитический подход (механизмы защиты, неосознаваемые конфликты)</p> <p>Когнитивно-поведенческий подход (мыслительные паттерны, поведенческие реакции)</p> <p>Экзистенциально-гуманистический подход (поиск смысла, личностный рост)</p> <p>Системный подход (влияние социальной среды)</p> <p>Составьте таблицу, отражающую:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Основные реакции личности в ситуации. 2.Применяемые копинг-стратегии. 3.Эффективные и неэффективные способы реагирования. 4.Потенциальные ресурсы личности. <p>Разработайте план психологической поддержки, включающий:</p>	2

	<ul style="list-style-type: none"> - краткосрочные цели работы; - долгосрочные перспективы; - конкретные рекомендации по преодолению ситуации. 	
Тема 5. Проблема саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.	<p>Практическое задание.</p> <p>Распознать признаки стрессовых ситуаций и осознанно подходить к преодолению сложных жизненных ситуаций, освоить техники саморегуляции, развить навыки анализа проблемных ситуаций, сформировать индивидуальный план действий в кризисных моментах.</p> <p>Инструкция по выполнению</p> <p>Этап 1. Самодиагностика</p> <p>Вспомните 3 последние трудные ситуации, с которыми вы сталкивались.</p> <p>Опишите каждую ситуацию по схеме:</p> <p>Что произошло?</p> <p>Какие эмоции вы испытывали?</p> <p>Как реагировали?</p> <p>Какой был результат?</p> <p>Этап 2. Анализ реакций</p> <p>Проанализируйте свои реакции в каждой ситуации:</p> <p>Какие мысли возникали?</p> <p>Какие телесные ощущения присутствовали?</p> <p>Какие действия предпринимались?</p> <p>Оцените эффективность вашей реакции по 10-балльной шкале.</p> <p>Этап 3. Разработка стратегий</p> <p>Выберите одну из ситуаций для проработки.</p> <p>Примените техники саморегуляции:</p> <p>Дыхательные упражнения — 5 минут глубокого дыхания</p> <p>Визуализация — представьте позитивное разрешение ситуации</p> <p>Рефрейминг — найдите позитивные стороны ситуации</p> <p>Составьте план действий:</p> <p>Краткосрочные шаги</p> <p>Долгосрочные стратегии</p> <p>Ресурсы для поддержки</p> <p>Этап 4. Рефлексия</p> <p>Запишите свои выводы:</p> <p>Что нового узнали о себе?</p> <p>Какие техники оказались наиболее эффективными?</p> <p>Какие изменения планируете внедрить?</p>	2

Тема 8. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора.	<p>Практическое задание.</p> <p>Составить таблицу «Основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации». В таблице нужно указать психические свойства и процессы, а также типичные проявления в экстремальной ситуации.</p> <p>Составить сравнительную характеристику чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций (с указанием критерии сравнения).</p> <p>Письменно привести примеры чрезвычайных ситуаций, которые произошли в регионе. Нужно определить, какие признаки этих ситуаций позволяют считать их чрезвычайными и способствуют восприятию этих ситуаций как экстремальных.</p> <p>На примере конкретной чрезвычайной ситуации, которая произошла в регионе, описать особенности психологической травматизации её субъектов.</p> <p>Составить письменный алгоритм действия в экстремальных ситуациях: землетрясение, ураган, артобстрел, наводнение.</p> <p>Подготовить ответы на вопросы, например: что такая экстремальная ситуация, почему человек оказывается в экстремальных ситуациях, как ведёт себя человек, не подготовленный к действиям в экстремальных ситуациях, в чём заключается эмоционально-волевая подготовка.</p> <p>Составить памятку по действию населения и должностных лиц при угрозе террористического акта.</p> <p>Подготовить план по защите населения от террористических воздействий.</p> <p>Разработать план (на выбор) на темы: правовые и организационные основы профилактики терроризма, организация и проведение мониторинга состояния общегосударственной системы противодействия терроризма в Российской Федерации и другие.</p>	2
---	---	---

Тема 9. Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия.	<p>Практическое задание: Анализ ситуаций массовой паники и агрессии.</p> <p>Проанализировать реальные случаи массовой паники. Выявить факторы, провоцирующие массовую агрессию. Разработать стратегии предотвращения и управления массовыми паническими состояниями.</p> <p>Ход выполнения.</p> <p>Часть 1. Анализ кейсов</p> <p>Выберите 2-3 реальных случая массовой паники или агрессии из истории (например, давка на концертах, паника при пожарах, массовые беспорядки). Для каждого случая:</p> <p>Опишите хронологию событий. Выявите триггеры, спровоцировавшие панику/агрессию.</p> <p>Проанализируйте действия организаторов и служб экстренного реагирования. Определите, какие психологические механизмы сыграли ключевую роль.</p> <p>Часть 2. Моделирование ситуаций.</p> <p>Создайте 2 гипотетические ситуации, потенциально способные вызвать массовую панику:</p> <p>В торговом центре.</p> <p>На массовом мероприятии.</p> <p>Для каждой ситуации:</p> <p>Опишите возможные триггеры.</p> <p>Предложите меры предупреждения паники.</p> <p>Разработайте план действий при возникновении паники.</p> <p>Часть 3. Практическое упражнение.</p> <p>Разработайте алгоритм действий для группы из 5-7 человек при возникновении массовой паники в замкнутом пространстве. Алгоритм должен включать:</p> <p>Первичные действия каждого участника.</p> <p>Способы коммуникации внутри группы.</p> <p>Стратегию выхода из толпы.</p> <p>Методы психологической поддержки.</p> <p>Подготовить отчет, включающий результаты работы, выводы и рекомендации по предотвращению и управлению массовыми паническими состояниями и стихийной массовой агрессией.</p>	2
Тема 11. Профессиональный стресс.	<p>Практическое задание. Анализ и управление профессиональным стрессом.</p> <p>Этап 1. Самодиагностика.</p> <p>Составьте список из 5-7 стрессовых ситуаций, с которыми вы сталкивались на работе/учебе.</p> <p>Оцените каждую ситуацию по шкале от 1 до 10 по степени влияния на ваше эмоциональное состояние.</p> <p>Этап 2. Анализ причин.</p> <p>Для каждой стрессовой ситуации определите:</p> <p>Внешние факторы (дедлайны, конфликты, рабочая нагрузка).</p> <p>Внутренние факторы (личные ожидания, страхи, неуверенность).</p> <p>Физические симптомы стресса.</p> <p>Эмоциональные реакции.</p> <p>Этап 3. Разработка стратегий.</p> <p>Для каждой выявленной стрессовой ситуации предложите 2-3 способа её предотвращения или минимизации:</p> <p>Изменение подхода к работе.</p>	2

	<p>Использование техник саморегуляции (например, дыхательная). Коррекция коммуникации. Этап 4. План действий. Выбрать 2 самые значимые стрессовые ситуации. Составить конкретный план действий по их устранению/минимизации. Определить сроки реализации каждого пункта плана. Форма представления результатов: отчет в письменной форме с четкой структурой и логикой изложения материала.</p>	
Тема 12. Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса.	<p>Практическое задание. Создать психологический портрет специалиста для работы в экстремальных условиях. Предложить студентам изучить литературу по теме и ознакомиться с опытом работы кризисных и экстренных служб оказания психологической помощи. Затем необходимо сформулировать требования к личности консультанта, направления работы психолога в чрезвычайных ситуациях, эффективные коммуникативные навыки и другие аспекты. Следующее задание — разработка алгоритма сопровождения человека в кризисной ситуации. Используя ролевую игру, предложить студентам установить контакт с человеком (студент группы), переживающим кризис, выяснить, что его тревожит, определить причину кризиса, совместно с клиентом определить центральную проблему и её составляющие. Определить, что помогает человеку в кризисе решать проблемы, что мешает этому процессу и какой результат ожидается от решения проблемы. Обсудить возможность использования базовых техник консультирования кризисных клиентов: психодрама, ролевое моделирование, поведенческая терапия в кризисном консультировании, дневники, письма и аффирмации как приёмы самостоятельной работы между встречами с психологом.</p>	2
Тема 13. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	<p>Практическое задание. Формирование навыков диагностики кризисных состояний и разработки программ психологической помощи. Ход выполнения: Анализ ситуации Изучите предложенный кейс кризисной ситуации (или выберите из предложенных преподавателем). Определите тип кризиса (возрастной, профессиональный, экзистенциальный и др.). Выявите основные симптомы и проявления кризиса. Составьте список диагностических инструментов для работы с ситуацией (наблюдение, беседа, тест, анкетирование, анализ документов). Определите необходимые методы сбора информации. Составьте план первичной консультации. Определите цели и задачи психологической работы. Выберите методы и техники работы с кризисным состоянием. Составить рекомендации. Разработать план действий для клиента. Сформулировать рекомендации по самопомощи. Примерный кейс для анализа.</p>	2

	Клиентка 35 лет, находится в состоянии профессионального кризиса после увольнения. Наблюдаются признаки депрессии, тревожности, нарушения сна. Отмечает потерю интереса к жизни, неуверенность в профессиональных способностях.	
Тема 15. Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя.	<p>Практическое задание. Освоение ключевых принципов и методов психологической поддержки в кризисные периоды утраты, а также развитие навыков эмпатического и профессионального взаимодействия с клиентами, переживающими утрату.</p> <p>Разработать план практического вмешательства для конкретного случая утраты, включающий оценку ситуации, постановку целей терапии и выбор методов работы.</p> <p>Смоделировать интервью с человеком, переживающим утрату, и проанализировать полученные данные с точки зрения психологии горя.</p> <p>Подготовить отчет о проведенной работе, включающий описание и анализ результатов интервью и рекомендации по дальнейшей психологической поддержке.</p>	2
Тема 16. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	<p>Практическое задание.</p> <p>Ролевая игра "Консультация с клиентом".</p> <p>Группа делится на пары. Один участник играет роль специалиста, второй - клиента с определенным психическим состоянием. Ситуации для отработки:</p> <p>Тревожное состояние Депрессивный эпизод Приступ паники Агрессивное поведение Анализ кейсов Работа в мини-группах по 3-4 человека Каждая группа получает описание реальной ситуации Требуется:</p> <p>Определить проблему. Выявить основные симптомы. Предложить план действий. Разработать стратегию коммуникации.</p> <p>Выполнить практическое упражнение "Безопасное пространство": Создание комфортной среды для клиента Отработка навыков активного слушания Практика установления границ Обучение техникам самопомощи После выполнения задания участники проводят групповой разбор, делятся впечатлениями и получают обратную связь от преподавателя.</p>	2

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Тема 1. Проблемы безопасности личности и психологические аспекты качества жизни. Введение в психологию жизненных ситуаций.

Проблемы безопасности личности и психологические аспекты качества жизни отдельных людей, разных социальных групп, населения разных стран и регионов сравнительно недавно стали предметом специальных исследований. Обеспечение психологической безопасности людей, перенесших высоко значимые личные утраты: смерть близких людей, внезапную инвалидность, крушение жизненных планов, потерю крова и др. Динамика психических состояний после случившихся трагических событий. Типология психических нарушений у людей, пережив-

ших горе. Психологические техники купирования страданий и способы оказания психологической помощи. Научные направления поведения личности (К.Левин, Б.В.Зейгарник, А.Милграм, Л.Росс, Р.Нисбетт и др.). Понятие ситуации (от лат. *situs* – позиция, положение) Ситуация как система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период. Соотношение объективного и субъективного факторов в ситуации. Понятие «жизнеспособность». Проблема понимания человека и социума.

Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения. Психология безопасного поведения. Трудная жизненная ситуация. Нарушение адаптации. Сущностная особенность трудной ситуации. Основные составляющие субъективного благополучия. Уровни его проявлений. Структурные элементы сознания. Система субъективных отношений на личностном, межличностном, межгрупповом уровнях. Отношение к себе. Компоненты сознания и самосознания: цели; отношения к ценностям как к целям жизни и способам их достижения; представления о собственных деловых качествах и способности преодолевать трудности; представление о потенциале достижений; самоэффективность в той или иной сфере; субъективную оценку контроля событий и ситуаций; особенности самореализации, форм активности, стратегий поведения; самостоятельность.

Тема 3. Защитное поведение личности. Психологическая защита. Категория психологической защиты в современной психологии как понятие из области психологии личности. Изучение психологической защиты в психоанализе. Роль психологической защиты в социальной адаптации. Защитные механизмы в отечественной психологии личности (Бассин, Бурлакова, Волков) и в клинической психологии (Зейгарник). «Индивидуальный защитный стиль». Интеллектуализация и сублимация. Сложные формы защиты: фантазия и юмор.

Тема 4. Теоретические подходы к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Исследования личности в различных научных концепциях и анализ поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Теория ожидаемой ценности (Н.Физер). Атрибутивные концепции (Б.Вайнер). Модель «совладающего поведения» (Р. Лазарус). Человек в трудных и экстремальных ситуациях.

Тема 5. Проблема саморегуляции в трудных жизненных ситуациях. Значимость проблемы саморегуляции возрастает в экстремальных или критических условиях деятельности. Причины, повышающие значение психической регуляции: рост напряженности труда, усложнение деятельности, повышение экологической и общественной значимости результатов человеческого труда и др. Системы психической регуляции включают. Психическая саморегуляция как один из уровней регуляции активности живых систем, Исследования механизмов психической регуляции профессиональной деятельности. Идея о «системном чувстве» И.И. Сеченова. Положение С.Л. Рубинштейна об осознанном отражении слитых воедино знания, переживания и отношения. Личностный компонент психических состояний. Психическая саморегуляция. Уровни проявления психических состояний: психофизиологический, психологический, социально-психологический. Методы исследования психических и функциональных: методы моделирования различных видов деятельности; электрофизиологические методы; методы субъективной самооценки и шкалирования психических состояний; психометрические методы; методы наблюдения за поведением и внешними проявлениями состояний; методы экспертной оценки состояний. К методам саморегуляции функциональных состояний относятся: дыхательные движения; мышечные движения; идеомоторные представления; эмоциональное отреагирование; мысленный приказ (самовнушение).

Тема 6. Психология кризисных состояний. Концепция кризисов G. Gaplan и B. Lindemann Учение о стрессе. Кризис, как состояние, возникающее, при сталкивании человека с препятствием жизненно важным целям. Виды кризисов: а) кризисы развития: поступление ребенка в школу, детский сад, вступление в брак, уход на пенсию и т.д.; б) случайные кризисы:

безработица, стихийное бедствие, положение матери-одиночки и др.; в) типовые кризисы: горе в связи со смертью близкого человека, появление в семье новорожденного и т.д. Интервенция, или вмешательство в кризис. «Горячие» телефонные линии. Кризис первого типа – потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Кризис второго типа – перечеркивание имеющихся жизненных замыслов, оставление единственного выхода из положения, изменение самой личности и смысла ее жизни.

Тема 7. Психическая травма. Психология «уцелевшего» человека. Исследование психической. Подходы к психической травме: натуралистическая парадигма (биологический гомеостатический принцип стресса и психоаналитический механизм «защита – преодоление»); психоонтологический подход (психическая травма в тематическом поле трансформации бытия личности); психоонтический подход: интерпретация психической травму в единстве телесного, душевного, духовного и экзистенциального модусов человека; метапсихологический подход: метапатологический и онтологический уровни человеческих проблем.

Последствия психической травмы. Трансформация личности, рост и развитие. Жизненный путь «уцелевшего» можно рассмотреть в трех мирах: «до-мир», «в-мир», «пост-мир». Устойчивость жизни.

Тема 8. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора. Ситуации, воспринимающиеся как угроза спокойствию и безопасности человека. Страх в разных ситуациях. Исследования страха К.Э. Изарда. «Тerror», как состояние сильного страха (ужаса), возникающее как реакция на действия, имеющее целью вызвать это состояние у тех, в отношении кого осуществляются данные действия или же тех, кто является их свидетелем. Террористические методы насилия. Насилие как социально-психологический феномен. Принуждение, как форма влияния. Четыре варианта насилия: массовое (коллективное) организованное; массовое стихийное (неорганизованное); индивидуальное организованное; индивидуальное стихийное.

Деструктивные последствия террора: - гибель людей; - разрушение материальных ценностей; - дегуманизацию социальных отношений. Истоки насилия в биосоциальной природе человека. Психологический механизм террора: регулярное использование насилия; формирование состояния уверенности, что это насилие может быть применено в любой момент к любому человеку; массовая угроза стабильности и безопасности; распространение страха и ужаса; психологическая инерция ужаса; парализация воли и способности к сопротивлению; трансформация сознания; хронический террор, формирование привычки автоматически подчиняться репрессивному воздействию; психологическое истощение.

Тема 9. Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия. Паника как массовый характер поведения. Массовая и индивидуальная паника. Факторы возникновения массовой паники.

Приемы воздействия на толпу: воздействие «извне» и воздействие «изнутри». Виды действующей толпы: агрессивная; паническая; стяжательная; повстанческая. Свойство толпы – превращаемость. Массовые враждебные действия. Массовый страх. Психологические активаторы страха. Психологическая основа современных массовых беспорядков. Агрессия как форма отсроченной реакции на пережитый ужас. Механизмы массового стихийного агрессивного поведения. Основные факторы агрессии: физиологические и психофизиологические условия (изменение самочувствия под влиянием алкоголя, наркотиков, природных факторов); психологические (ощущение фрустрации, осознание «невозможности» исполнения надежд); ситуационные факторы (появление лидеров, средств агрессии, жертв); провокационные факторы (неадекватные действия власти).

Тема 10. Психология суицидального поведения. Суицид как осознанное лишение себя жизни. Аутоагрессия; лишение жизни по неосторожности или в состоянии невменяемости; случаи гибели из-за неоправданного риска; лишение себя жизни лицом, не осознающим смысл своих действий или их последствий. Суицид в двух аспектах: индивидуальный поведенческий

акт и массовое статистически устойчивое социальное явление. Современные теории суициального поведения: психопатологические, психологические, социологические. Причины суицида. Суицидальное поведение: внутренние или внешние формы психической активности, определяемые и направляемые представлениями о лишении себя жизни. Внутренние формы суицидального поведения: суицидальные мысли, тенденции (намерения). Внешние формы суицидального поведения: суицидальные проявления и попытки (покушения). Возраст, как фактор риска суицидального поведения. Подростковый кризис.

Тема 11. Профессиональный стресс. Понятие стресса в научной литературе. Основные подходы к изучению профессионального стресса: экологический подход; трансактный подход; регуляторный подход. Психо-физиологические основы стресса. Причины стресса. Динамика стресса. Профессионально важные качества специалистов «помогающих» профессий: эмпатия, установка на общение, коммуникативная толерантность, принятие. Травматический стресс: острое переживание стресса, потеря самоконтроля или сверхконтроль; хроническое стрессовое состояние, периоды обострения сменяются периодами ремиссии. Амбивалентность самоконтроля, защитные механизмы неправляются с редукцией напряжения, эффективные механизмы саморегуляции не сформированы; сильная защитная система от стресса. Овладение своим состоянием путем отклонения травматического опыта, а не окончательного его устранения; преодоление стресса. Психологические особенности посттравматического стресса у спасателей. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций. Профилактика профессионального стресса.

Тема 12. Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса. Понятие психологической помощи. Виды психологической помощи. Варианты организации психологической помощи: «скорая» помощь; работа по выводу человека из острого кризисного состояния. «Экстренная психологическая помощь как поддержка психического и психофизиологического самочувствия человека и работу с тяжелыми эмоциональными переживаниями. Работа после вывода человека из острого кризисного состояния. Цель психологической помощи – предупреждение патологической эволюции личности человека, вовлеченного в чрезвычайную ситуацию. Основные направления: оказание помощи одному человеку, группе или большому количеству пострадавших после чрезвычайной ситуации; регуляция актуальных психологических, психофизиологических и негативных эмоциональных состояний, связанных с событием при помощи профессиональных методов. Общие условия оказания психологической помощи: внезапность возникновения события, сильное воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека; ограниченность времени оказания помощи; ситуация «здесь и сейчас». Общепринятый подход к оказанию психологической помощи: - выслушивание переживаний и помощь в «нормализации» чувств; - анализ ситуации, выяснение особенностей травмирующих воздействий, количества людей, нуждающихся в помощи; - знакомство с информацией об условиях предполагаемой работы; - определение лиц, нуждающихся в помощи в первую очередь.

Тема 13. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. Психологическое сопровождение как модель оказания психологической помощи в кризисные периоды жизни, создание условий для возрождения человека, создание «безопасного и переходного пространства» (Д. Винникотт). Позиция психолога в сопровождении. Модель психологического сопровождения в работе с людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации: подростки, эвакуированные из зоны боевых действий; женщины – жертвы домашнего насилия; офицеры, уволенные в запас и отставку; люди в кризисе, вызванном длительной безработицей; люди, пережившие экстремальную ситуацию. Психологическое сопровождение в работе по выводу из кризиса: 1) поддержка человека в адаптации к жизни, в реконструкции искаженных фрагментов образа мира и освоении новых моделей поведения; 2) взаимодействие психолога с клиентом строится на организации консультативного процесса и установлении прочной эмоциональной связи с клиентом. Модели взаимодействия психолога и клиента: 1. «Моральная» модель.

2. «Компенсаторная» модель. 3) «Просветительская» модель. 4) «Медицинская» модель.

Тема 14. Преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации. Множественность действующих психотравмирующих факторов. Реальная угроза жизни и благополучию как внешний фактор по отношению к психике (экзистенциальная ситуация). Психическая травма. Последствия чрезвычайной угрозы. Психологические реакции людей в чрезвычайной ситуации. Преодоление условий, вызывающих страх. Психологическая помощь пострадавшим. Оказание психологической помощи после пребывания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях: реконструкция образа мира, ослабление созависимостей, преодоления страха смерти.

Тема 15. Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя. Горе, как переживание потери, утраты. Виды утраты: социальные (утрата работы или учебы); психические и физические (утрата соответствующих способностей или возможностей); духовными или материальными. Горе в различных видах: 1) детское горе; 2) супружеское горе; 3) родительское горе. Три стадии переживания утраты: 1) фаза шока, во время которой человек ежеминутно должен напоминать себе о том, что случилось; 2) горе и страдание. Вероятные чувства на этой стадии – злость и вина, возможны «сентиментальные воспоминания»; 3) признание завершенности определенного этапа отношений с умершим и готовность к дальнейшему развитию. Динамика переживаний утраты. Сила психологического воздействия потери и глубина. Психологические основы успешного переживания утраты и помощи в горе.

Тема 16. Основы помощи лицам с психическими отклонениями. Пограничные состояния: неврозы и невротические реакции, психопатии и функциональные отклонения. Диагностика и контроль нервно-психических заболеваний. Общие закономерности возникновения и развития психических расстройств. Возрастные кризы. Синдром невропатии, детский аутизм, гипердинамический синдром, психологический инфантилизм. Система психологического-педагогической и медико-социальной помощи. Цель службы специальной психологической помощи в системе образования. Отрасли отечественной и зарубежной психологии в области изучения общего и специфического в психическом развитии разных категорий детей с отклонениями в развитии. Новые технологии службы специальной психологической помощи в системе образования.

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для очной формы обучения

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема1.Психологические характеристики человека	1. Темперамент человека 2. Характер человека 3. Безопасное поведение чел.	24	- подготовка к лекциям и практическим занятиям; - подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема2.Психологические особенности человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	1. Представления об экстремальных ситуациях 2. Типичные психологические состояния человека в ЧС	30	- подготовка к лекциям и практическим занятиям; - подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат

Тема3.Психологическая помощь пострадавшим	1.Экстренная психологическая помощь 2.Помощь родственникам пострадавших 3.Правила первой психологической помощи	24	- подготовка к лекциям и практическим занятиям; - подготовка доклада	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад
Тема4. Проблемы суицида у подростков	1. История вопроса 2. Возможные побудители и способы ухода из жизни	20	- подготовка к лекциям и практическим занятиям; - подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Тема5.Первая помощь при тяжёлых психологических травмах	1.Причины тяжёлых психотравм и основные средства оказания психологической помощи	30	- подготовка к лекциям и практическим занятиям; - подготовка доклада	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад
Итого:		128			

5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Работа на учебных занятиях Самостоятельная работа

5.2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, и описание шкал оценивания.

Оцени- ваемые компе- тенции	Уровень сформи- рованно- сти	Этап фор- мирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оце- нивания
УК-3	Порого- вый	1.Работа на учебных за- нятиях 2.Самосто- ятельная ра- бота	Знать: сущность и техноло- гии социального взаимодей- ствия, социально-психологи- ческие особенности работы в команде. Уметь: использовать основ- ные методы эффективного взаимодействия в команде.	устный опрос, доклад	Шкала оценива- ния устного опроса Шкала оценива- ния доклада
	Продви- нутый	1.Работа на учебных за- нятиях 2.Самосто- ятельная ра- бота	Знать: сущность и современ- ные психолого-педагогиче- ские подходы социального взаимодействия личности в группе; эффективные ме- тоды и приёмы общения. Уметь на практике исполь- зовать адекватные ситуации методы взаимодействия в коллективе. Владеть современными ме- тодами конструктивного об- щения и адаптации к усло- виям работы в команде.	устный опрос, доклад, рефе- рат, практиче- ская подго- товка	Шкала оценива- ния устного опроса Шкала оценива- ния доклада Шкала оценива- ния реферата Шкала оценива- ния практиче- ской подготовки
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных за- нятиях 2.Самосто- ятельная ра- бота	Знать: психолого-педагогиче- ские основы учебной дея- тельности; принципы проек- тирования и особенностях ис- пользования психолого-педа- гогических (в том числе ин- клюзивных) технологий в профессиональной деятель- ности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с осо- быми образовательными потребностями; Уметь: применять образова- тельные технологии для ин- дивидуализации обучения, развития, воспитания обуча- ющихся, в том числе с осо- быми образовательными по- требностями.	устный опрос, до- клад	Шкала оценива- ния устного опроса Шкала оценива- ния доклада

Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенностях использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; Уметь: применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. Владеть: навыками учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; навыками разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений).	устный опрос, доклад, реферат, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки
-------------	--	--	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
16-25 баллов	за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа (лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;
9-15 баллов	за полный ответ на поставленный вопрос в объеме (лекции) преподавателя с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя;
4-8 баллов	за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов
0-3 балла	за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Шкала оценивания доклада

Баллы	Критерии оценивания
15-20 баллов	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержимое текста в полном объеме, а так же ориентируется по содержанию доклада;
8-14 баллов	материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержимое текста, а так же ориентируется по содержанию доклада;
0-7 баллов	материал не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержимое текста.

Шкала оценивания реферата

16-20 баллов.	Проявил самостоятельность и оригинальность. Продемонстрировал культуру мышления, логическое изложение проблемы безопасности. Обобщил междисциплинарную информацию по предмету. Применил ссылки на научную и учебную литературу. Определил цель и пути ее достижения при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал и обосновал собственную позицию
11-15 баллов	Проявил самостоятельность .Показал культуру мышления, логично изложил проблему. Обобщил некоторую междисциплинарную информацию. Не применил достаточно ссылок на научную и учебную литературу. Смог поставить цель при анализе междисциплинарной информации по предмету. Сформулировал некоторые выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал, но не обосновал собственную позицию.
6-10 баллов	Проявил некоторую самостоятельность. Применил логичность в изложении проблемы. Не в полной мере обобщил междисциплинарную информацию. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. С трудом сформулировал цель при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал некоторые выводы. Отчасти применил анализ проблемы по БЖД. Не сформулировал собственную позицию.
0-5 баллов.	Не проявил оригинальности при написании реферата. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Допустил ошибки при применении анализа проблемы по БЖД. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. Не сформулировал конкретные выводы.

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке, способен использовать различные методики оценки состояния природной среды в зависимости от конкретных целей экологических исследований и особенностей антропогенного воздействия на изучаемую территорию; применять полученные знания в выборе методов полевых исследований для проведения практических экологических исследований; практически использовать физико-химические методы анализа непосредственно в полевых условиях	10-15
средняя активность на практической подготовке, в целом успешные, но не систематические умения, способен использовать различные методики оценки состояния природной среды в зависимости от конкретных целей экологических исследований и особенностей антропогенного воздействия на изучаемую территорию; частично применяет полученные знания в выборе методов полевых исследований для проведения практических экологических исследований; практически не использовать физико-химические методы анализа непосредственно в полевых условиях	4-9
низкая активность на практической подготовке, наличие отдельных навыков, не способен использовать различные методики оценки состояния природной среды в зависимости от конкретных целей экологических исследований и особенностей антропогенного воздействия на изучаемую территорию; не применяет полученные знания в выборе методов полевых исследований для проведения практических экологических исследований; практически не использует физико-химические методы анализа непосредственно в полевых условиях	0-3

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные контрольные вопросы к зачёту:

1. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения человека
2. Психологические аспекты и основные проблемы исследования качества жизни
3. Понятие жизнеспособности и основные проблемы ее исследования
4. Жизнеспособность детей и подростков
5. Проблема понимания человека и социума на современном этапе
6. Субъективное благополучие человека, его основные составляющие
7. Понятие жизненной ситуации. Соотношение понятий «ситуация» и «среда»
8. Субъективное отношение индивида к жизненным ситуациям
9. Оценка индивидом своего актуального положения в различных жизненных ситуациях
10. Ожидания перспективы изменения личного благополучия
11. Эмоциональный тонус личности, связанный с жизненными ситуациями
12. Представления о благоприятных внешних и внутренних условиях
13. Удовлетворенность жизнью в различных сферах жизнедеятельности человека
14. Модель субъективного благополучия личности.
15. Теоретические подходы к анализу сознания и самосознания личности
16. Компоненты сознания и самосознания и их роль в организации безопасного поведения личности
17. Объективные индивидуальные характеристики человека и их влияние на поведение
18. Когнитивно - мотивационный подход к исследованию поведения человека
19. Теория ожидаемой ценности
20. Атрибутивные концепции
21. Модели совладающего поведения
22. Способы совладающего поведения
23. Факторы, препятствующие стрессам в чрезвычайных ситуациях
24. Образ психических состояний и его значение для психической регуляции поведения
25. Структура образа психических состояний
26. Системы психической регуляции
27. Психическая саморегуляция. Методы саморегуляции
28. Личностный компонент психических состояний
29. Понятие кризиса. Типы и функции кризисов. Причины кризисов
30. Схема исследования кризиса
31. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа
32. Переживания как процесс преодоления кризисов
33. Эмоции и чувства в критических ситуациях
34. Сфера общения в ситуациях кризиса. Проблема отчуждения
35. Сложные психические состояния: фрустрация, стресс
36. Личностные реакции на кризисные ситуации и стресс
37. Профессиональный стресс. Основные подходы к его изучению
38. Психологические особенности посттравматического стресса
39. Психическая травма. Подходы к исследованию психической травмы
40. Модусы человеческого существования. Понятие «уцелевший»
41. Последствия психической травмы
42. Жизненный путь «уцелевшего»
43. Травматический стресс. Стадии стресса
44. Отчуждение и интеграция человека. Уровни отчуждения

45. Трансформация жизни и личности после пережитой критической или экстремальной ситуации
46. Массовая паника. Специфика поведения человека в толпе
47. Агрессивное стихийное поведение (массовая агрессия)
48. Психические состояния, возникшие в результате насилия. Психологические черты террора
49. Феноменология суицида. Современные теории суицидального поведения
50. Механизм развития суицидального поведения
51. Мотивация и причины суицидального поведения
52. Факторы риска суицидального поведения. Проблемы суицида у подростков.
53. Психологическая помощь и способы ее оказания
54. Психологические модели взаимодействия и психотехники общения
55. Модель «психологического сопровождения» личности
56. Методы психологического воздействия
57. Экстренная психологическая помощь. Цели, направления, общие условия
58. Группы людей, нуждающихся в экстренной психологической помощи
59. Правила оказания первой психологической помощи
60. Психологическая помощь пострадавшим.
61. Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психических травмах.
62. Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.
63. Психологический дебрифинг как групповая работа по отреагированию чрезвычайных и экстремальных ситуаций
64. Профессионально важные качества представителей «помогающих профессий».

Примерные задания для практической подготовки

1. Провести самодиагностику по методике «Тест на определение темперамента» (Г.Айзенк).
2. Провести самодиагностику по методике определения стрессоустойчивости («Перцептивная оценка стрессоустойчивости Фетискина Н. П., Козлова В. В., Мануйлова Г. М.»).
3. Провести самодиагностику с помощью теста на самооценку личности («Экспресс-диагностика уровня самооценки по Фетискин Н. Н. и Козлов В. В.»).
4. Разработать рекомендации по развитию качеств, способствующих безопасному поведению: стрессоустойчивости, волевых качеств и способности управлять эмоциями.
5. На конкретном примере проанализировать поведение человека в кризисной ситуации.
6. Составить памятку по действиям населения и должностных лиц при угрозе террористического акта.
7. Выбрать реальный случай массовой паники или агрессии из истории (например, давка на концертах, паника при пожарах, массовые беспорядки). Описать хронологию событий. Выявить триггеры, спровоцировавшие панику/агрессию.
8. Создать гипотетическую ситуацию, потенциально способную вызвать массовую панику: в торговом центре, на массовом мероприятии. Описать возможные триггеры. Предложить меры предупреждения паники.
9. Разработать алгоритм действий для группы из 5-7 человек при возникновении массовой паники в замкнутом пространстве. Алгоритм должен включать: первичные действия каждого участника, способы коммуникации внутри группы, стратегию выхода из толпы.
10. Разработать алгоритм сопровождения человека в кризисной ситуации.
11. Проведение ролевой игры "Консультация с клиентом". Ситуации для отработки: тревожное состояние, депрессивный эпизод, приступ паники, агрессивное поведение.
12. Выполнить практическое упражнение "Безопасное пространство": создать комфортную среду для клиента, отработать навыков активного слушания.

Примерные темы для написания докладов

1. Понятие «состояния» в естественных и гуманитарных науках

2. Состояния психики и психические состояния
3. Классификация психических состояний
4. Психические состояния и деятельность
5. Человеческие эмоции и особенности их проявлений
6. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции в детском и подростковом возрасте
7. Критические жизненные ситуации: стресс
8. Критические жизненные ситуации: конфликт
9. Критические жизненные ситуации: кризис
10. Жизненный цикл и возрастные кризисы
11. Противоречия и кризисы как факторы развития личности
12. Негативные стороны возрастных кризисов
13. Личностные конфликты
14. Экзистенциальные кризисные ситуации
15. Конструктивное преодоление личностных конфликтов и кризисов
16. Основные типы межличностных конфликтов и их развитие
17. Способы разрешения межличностных конфликтных ситуаций
18. Развитие навыков эффективного взаимодействия в сложных ситуациях человеческих отношений
19. Состав, функции и виды самоконтроля человека
20. Самоконтроль в сфере психических явлений
21. Формирование самоконтроля в детском и подростковом возрасте
22. Поведение как психофизиологический феномен
23. Рискованное поведение
24. Асоциальное поведение
25. Эмоциональный стресс
26. Защитные барьеры человека
27. Организменные барьеры
28. Когнитивные механизмы психологической защиты
29. Теория защитных механизмов личности
30. Интеллектуальные защиты
31. Развитие защитных механизмов у детей и подростков
32. Психогенез в условиях чрезвычайных ситуаций
33. Человек в чрезвычайных ситуациях – катастрофы, стихийные бедствия
34. Подготовка специалистов экстремального профиля
35. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях
36. Психологические механизмы надежности человеческого организма и психики
37. Резервы психики: реальность и возможности
38. Приемы активизации резервов психики
39. Активизация компенсаторных механизмов
40. Психогенез войн, межнациональных конфликтов

Примерные темы для написания рефератов

1. Психическая травма при сексуальном и физическом насилии
2. Деструктивные последствия кризисов: суицидальное поведение
3. Деструктивные последствия кризисов: алкоголизм
4. Деструктивные последствия кризисов: наркомания
5. Факторы риска, влияющие на психическую устойчивость
6. Оптимизация психической устойчивости.
7. Новации в области техники и их воздействие на культуру
8. Техника и психика человека
9. Социальные последствия технического прогресса
10. Цивилизация и война
11. Психологическая война

12. Современные средства истребления
13. Феномен жертвенности
14. Страдание в истолковании современных психологов
15. Существование в экстремальной ситуации
16. Возникновение психоистории
17. Феномен лидерства в психологии ЧС
18. Личность и духовная атмосфера эпохи
19. Психоисторический метод
20. Жизненный цикл
21. Смерть и бессмертие
22. Терроризм как феномен
23. Феномен фанатизма
24. Международный терроризм
25. Психологический терроризм
26. Корни терроризма
27. История пропаганды
28. Информация и пропаганда
29. Массовые идеологические процессы
30. Деструктивная роль каналов информации
31. Специфика предельных эмоциональных состояний
32. Фрустрация как психологическое понятие
33. Стресс как психологическое понятие
34. Психология озлобленности
35. Инстинкт страха
36. Страх как глубинное человеческое влечение
37. Современный апокалипсис
38. Феноменология страха
39. Фантазии и узоры страха
40. Психоаналитическая трактовка тревоги
41. Юнгианская концепция тревоги
42. Религиозные версии универсальной тревоги
43. Феномен смерти в культуре
44. Символика смерти
45. Некрофилы и биофилы как психологические типажи
46. Тяга к смерти как психологический феномен
47. Образы катастрофы
48. Страх и выживание
49. Паника как феномен социальной психологии

Примерные темы устного опроса

1. Аутогенная тренировка
2. Человек и массовая паника
3. Массовая стихийная агрессия
4. Приемы управления и манипуляции толпой
5. Предотвращение и ликвидация массовой паники
6. Переживание утраты близких, сиротство
7. Психологические особенности детского горя
8. Психологическая помощь горюющему человеку
9. Психическая травма ребенка при разводе родителей
10. Психологические черты террора
11. Психологическая помощь людям в ситуациях террористических актов
12. Стандарты мышления и паника
13. Феномен самообладания

14. Защитные механизмы и их происхождение
15. Использования механизма сублимации в ситуации бедствия
16. Механизм проекции в экстремальной психологии
17. Разрушительное в человеке
18. Феномен самоубийства
19. Психологическое толкование суицида
20. Столкновения мировых религий
21. Противоборство религий
22. Особенности современного терроризма
23. Вина и виновность как муки совести.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Характеризующих этапы формирования компетенций.

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо активно участвовать в устных опросах на практических занятиях, подготовить рефераты, доклад.

Требования к докладам

- грамотность;
- четкость рамок исследовательской проблемы (недопустима как излишняя широта, так и узкая ограниченность);
- сочетанием четкости и лаконичности формулировок;
- адекватность уровню исследовательской работы (недопустимы как чрезмерная упрощенность, так и излишняя наукообразность, а также использование спорной научной точки зрения, терминологии).

Обсуждение доклада (сообщения) происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования. Сообщение (доклад) готовится по одному из принципиальных вопросов практического занятия. Оно представляет собой устное изложение, которое может сопровождаться презентациями. Сообщение можно готовить индивидуально, вдвоем или группой.

При подготовке выступления студент должен иметь в виду следующее:

- регламент сообщения 5-10 минут;
- особо выделяются слабые и сильные стороны обсуждаемых вопросов;
- текст доклада не читается, а рассказывается (за исключением цитирования, дачи определений, приведения цифровых данных);
- докладчик на протяжении своего выступления старается удержать внимание аудитории.

После завершения сообщения студенты и преподаватель задают вопросы. Работа докладчиков на практическом занятии оценивается в конце занятия. При оценке доклада учитываются степень соответствия содержания его теме, полнота охвата и глубина знания, четкость ответа, уровень изложения материала студентами.

Требования к устному опросу

Устный опрос - применяется для проверки знаний обучающихся в целях опоры на ранее усвоенные знания и опыт, а также для проверки качества усвоения материала. Устный опрос проводится по содержащимся в рабочей программе дисциплины

Требования к реферату

Реферат – письменная работа по одному из актуальных вопросов в рамках дисциплины. Цель подготовки реферата – обобщение различных научных идей, концепций, точек зрения по наиболее важным изучаемым проблемам на основе самостоятельного анализа монографических работ и учебной литературы. Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка рекомендованных тем, приведенных в рабочей программе дисциплины.. Подготовка реферата должна осуществляться в соответствии с

планом, текст должен иметь органическое внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность.

Реферат должен иметь определенную структуру: содержание, введение, два-три параграфа основной части, заключение и список использованных источников и литературы, приложение (при необходимости).

Во введении (максимум 3–4 страницы) раскрывается актуальность темы, излагаются основные точки зрения, формируются цель и задачи исследования. В основной части раскрывается содержание понятий и положений, вытекающих из анализа изученной литературы и результатов эмпирических исследований. В заключении подводятся итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутыми задачами, делаются самостоятельные выводы и обобщения. Объем реферата должен составлять 10–15 страниц машинописного (компьютерного) текста.

Перечень требований к выступлению студента:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Требования к зачету

При завершении изучения курса студенты должны обладать знаниями теоретического материала в соответствии с учебной программой дисциплины:

- теоретические основы безопасности жизнедеятельности человека;
- средства и методы прогнозирования, основные нормативные документы по вопросу безопасности жизнедеятельности человека;
- причины возникновения психологического травматизма;
- природные, техногенные, социальные аспекты ПОБ;
- потенциальные опасности и вредные и поражающие факторы, возникающие в результате ЧС;
- характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду;
- методы и средства обеспечения психологической безопасности и жизнедеятельности;
- методы защиты от ЧС применительно к сфере своей профессиональной деятельности, эргономические аспекты безопасности.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
16-20 баллов	если студент дал правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и полно раскрыл его содержание, привел необходимые факты и примеры, высказал свое отношение к данному явлению или проблеме, сделал правильный вывод
11-15 балла	если студент дал в основном правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и не менее, чем на 70% раскрыл его содержание, привел некоторые факты и примеры, высказал свое отношение к данному явлению или проблеме, сделал вывод

5-10 баллов	если студент дал в основном правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и не менее чем на 50% раскрыл его содержание, высказал свое отношение к данному явлению или проблеме, сделал вывод
0-4 баллов	если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно»

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература:

1. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2009.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. 2009.
3. Кутуев Ю.И. Теория безопасности жизнедеятельности: Учебник для вузов /Ю.И. Кутуев, А.В. Сухарев, Б.Н. Четверов и др.- Москва. Издательство «Академия», 2014.- 272 с.

6.2. Дополнительная литература:

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2007.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 2008.
3. Венгер А.Л., Десятников Ю.М. Групповая работа со старшеклассниками, направленная на адаптацию к новым социальным условиям //Вопросы психологии.2005. № 1.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 2009.
5. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций.//Вопр. психологии. 2007.№ 1.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 2013.
7. Комплексные исследования в суицидологии. //Сб. научн. трудов. – М., 2006.
8. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. М., Рига, 2005.
9. Психология здоровья /Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2008.
10. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М., 2009.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Microsoft Office Word 2003 или выше
2. Microsoft Office Excel 2003 или выше
3. Microsoft Power Point 2003 или выше
4. Microsoft Publisher 2003 или выше
5. ABBYY Fine Reader 8.0 или выше
6. My Test X - система программ для создания и проведения компьютерного тестирования, сбора и анализа их результатов <http://mytest.klyaksa.net>.
7. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>
8. Комаров В.Н. Технология применения компьютерных технологий в преподавании ОБЖ. – <http://www.in-n.ru>.

9. Сайт для учителя ОБЖ <http://www.uroki.net/docobgd.htm>
10. Сайт для учителей по ОБЖ <http://obj-tambov.ucoz.ru/>
11. Безопасность жизнедеятельности в школе <http://kuhta.clan.su/>
12. Сайт учителя информатики, технологии и ОБЖ Разумова Виктора Николаевича <http://informic.narod.ru/obg.html>
13. Учительский портал <http://www.uchportal.ru/load/85>
14. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
15. Поисковая система Яндекс <http://www.yandex.ru/>
16. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
17. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профessionальные базы данных:

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru – Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российской образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.