

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.06.2025 17:18:58  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b785591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

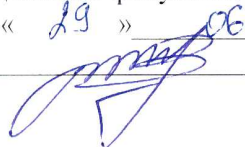
Факультет безопасности  
Кафедра социальной безопасности

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

Леонов В.В.



### Рабочая программа дисциплины

Психологическая безопасность

### Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

### Профиль:

Безопасность жизнедеятельности

### Квалификация

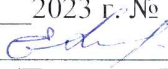
Бакалавр

### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета безопасности

Протокол «29» 06 2023 г. № 10

Председатель УМКом  /Приорова Е.М./

Рекомендовано кафедрой социальной  
безопасности

Протокол от «22» 06 2023 г. № 13

Зав. кафедрой  /Приорова Е.М./

Мытищи  
2023

Автор – составитель:

Анашкин О.А., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и методики обучения,  
к.п.н.

Рабочая программа дисциплины «Психологическая безопасность» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121.

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов универсальных и общепрофессиональных компетенций в области психологической безопасности жизнедеятельности людей в экстремальных ситуациях и психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе, в области учебно-воспитательной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- формирование системы теоретических и прикладных знаний в области психологии безопасности;
- формирование умений и навыков применения теоретических и прикладных знаний, умений, навыков по психологии безопасности для решения профессиональных задач;
- развитие у обучающихся навыков самообразовательной деятельности в сфере актуальных проблем теории и практики психологии безопасности;
- формирование общей культуры обучаемых (мировоззрения, мышления, гуманистического менталитета) и навыков безопасного поведения в условиях окружающей действительности.

### 1.2. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Изучение дисциплины Психологическая безопасность базируется на междисциплинарных знаниях «Культуры здоровья и безопасности», «Психологии», «Основ медицинских знаний», «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: «Безопасность жизнедеятельности», «Биология», «Духовно-нравственная безопасность Российской Федерации», «История России» 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 развиваю-

щих 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**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | Очная                 |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3                     |
| Объем дисциплины в часах                     | 108                   |
| Контактная работа:                           | 44,2                  |
| Лекции                                       | 14                    |
| Практические занятия                         | 30                    |
| Из них в форме практической подготовки       | 12                    |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2                   |
| Зачет                                        | 0.2                   |
| Самостоятельная работа                       | 56                    |
| Контроль                                     | 7,8                   |

Форма промежуточной аттестации по очной форме: зачёт в 7 семестре.

### 3.2 Содержание дисциплины.

По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                           | Кол-во часов |                      |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                           | Лекции       | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                           |              | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| I. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций.<br>Тема 1. Проблемы безопасности личности и психологические аспекты качества жизни. Введение в психологию жизненных ситуаций. | 2            |                      |                                         |
| Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.                                                                                                  | 2            | 2                    | 1                                       |
| Тема 3. Защитное поведение личности. Психологическая защита.                                                                                                                              |              | 2                    | 1                                       |
| Тема 4. Теоретические подходы к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях.                                                                                                 | 2            | 2                    | 1                                       |
| II. Человек в трудных и экстремальных ситуациях.<br>Тема 5. Проблема саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.                                                                         | 2            | 2                    | 1                                       |
| Тема 6. Психология кризисных состояний.                                                                                                                                                   | 2            |                      |                                         |
| Тема 7. Психическая травма. Психология «ущевшего» человека.                                                                                                                               |              | 2                    | 1                                       |
| Тема 8. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора.                                                                            |              |                      |                                         |
| Тема 9. Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия.                                                                                                   |              | 4                    | 2                                       |
| Тема 10. Психология суицидального поведения.                                                                                                                                              |              | 2                    |                                         |
| Тема 11. Профессиональный стресс.                                                                                                                                                         | 2            | 2                    |                                         |
| III. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.<br>Тема 12. Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса.     | 2            | 2                    | 2                                       |
| Тема 13. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.                                                                                                                         |              | 2                    | 1                                       |
| Тема 14. Преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации.                                                                                                                      |              | 2                    | 1                                       |
| Тема 15. Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя.                                                                                                                      |              | 2                    |                                         |
| Тема 16. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.                                                                                                                                 |              | 4                    | 1                                       |
| <b>Итого :</b>                                                                                                                                                                            | <b>14</b>    | <b>30</b>            | <b>12</b>                               |

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)                                                              | Задание на практическую подготовку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения. | <p>Определить структуру и критерии оценки психологической безопасности личности, а также психологических особенностей поведения человека в ЧС.</p> <p>Провести диагностическое исследование психологических последствий ЧС (по шкале оценки влияния травматического события (ШОВТС)), По Миссисипской шкале для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант).</p> <p>Практика самодиагностики и самоанализа.</p> | 1                |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Тема 3. Защитное поведение личности. Психологическая защита.                               | Провести психологическую диагностику. Апробировать методику диагностики защитного поведения личности и психологической защиты с помощью:<br>Опросника «Индекс жизненного стиля»<br>Методики измерения психологической защиты (МИПЗ)<br>Опросника защитных механизмов личности С. Р. Пантеева и Е. Ю. Жилиной (ОЗМЛ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| Тема 4. Теоретические подходы к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях.  | Провести работу по исследованию влияния ситуации на поведение. Выбрать типичную ситуацию обыденной жизни человека (экзамен, встреча с родственниками, дружеская вечеринка и др.). Затем определить ситуативную или контекстную переменную, которая может породить различие в результатах, и измерить её параметры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Тема 5. Проблема саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.                              | Провести исследование функций своего организма и объяснить полученные результаты с позиции понимания сущности механизмов саморегуляции.<br>Ход работы:<br>Измерить собственный пульс, находясь в состоянии покоя. Записать результат в тетрадь.<br>Сделать десять интенсивных и глубоких приседаний. Повторно измерить пульс. Записать полученные данные в тетрадь.<br>Сравнить полученные результаты и сделать вывод.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| Тема 7. Психическая травма. Психология «ущеловшего» человека.                              | Выполнение эссе, с целью развить навыки самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.. Обучающиеся пишут на заданную тему сочинение, выражающее размышления и индивидуальную позицию автора по выбранному вопросу, допускающему неоднозначное толкование:<br>1. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении.<br>2. Когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда.<br>3. Паника как экстремальное состояние.<br>4. Когнитивные концепции психической травмы.<br>5. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. | 1 |
| Тема 9. Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия.    | Разработать профилактическую программу, направленную на снижение уровня тревожности, повышение самооценки и позитивное изменение показателей локус контроля. Проанализировать теоретическую литературу, выявить уровень проявления негативных эмоциональных проявлений, разработать и апробировать программу, провести анализ полученных результатов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| Тема 12. Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса. | Выполнить сравнительный анализ кризисной, экстремальной и чрезвычайной ситуаций, а также понятий «кризисная ситуация» и «кризисное состояние», «экстремальная ситуация» и «экстремальное состояние», «экстренная психологическая помощь» и «кризисная психологическая помощь».<br>Разработать психологический портрет эффективного специалиста для работы в экстремальных условиях. Для этого нужно                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                      | учесть опыт работы кризисных и экстренных служб оказания психологической помощи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
| Тема 13. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.    | На основе результатов диагностики (опросник «Индекс жизненного стиля», методика измерения психологической защиты (МИПЗ), определить условия, необходимые и достаточные для позитивного развития личности и полноценной адаптации в социуме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1         |
| Тема 14. Преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации. | Составить сравнительную характеристику чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций (с указанием критериев сравнения).<br>Привести примеры чрезвычайных ситуаций, произошедших в вашем регионе. Определить, какие признаки этих ситуаций позволяют считать их чрезвычайными и способствуют восприятию этих ситуаций как экстремальных.<br>На примере конкретной чрезвычайной ситуации, произошедшей в вашем регионе, описать особенности психологической травматизации её субъектов. В рамках практической работы составить памятки-рекомендации для учащихся по данной теме. | 1         |
| Тема 16. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.            | Проведение психодиагностического исследования с помощью опросника MMPI (англ. <i>Minnesota Multiphasic Personality Inventory</i> ). Методика, предназначена для исследования индивидуальных особенностей и психических состояний личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |
| <b>Итого :</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 1. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций.

#### 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. В России эта проблема развивается в Институте психологии РАН и во Всероссийском НИИ технической эстетики Минобробразования России. Особое внимание уделяется обеспечению психологической безопасности людей, перенесших высоко значимые личные утраты: смерть близких людей, внезапную инвалидность, крушение жизненных планов, потерю крова и др. Психологи изучают особенности переживания человеком горя, страдания и поиска смысла жизни. Прослеживают динамику психических состояний после случившихся трагических событий. Разрабатывают типологию психических нарушений у людей, переживших горе. Разрабатывают психологические техники купирования страданий и способы оказания психологической помощи. Согласно концепции ВОЗ под качеством жизни понимается восприятие и оценка индивидом своей жизни в контексте той культурной среды (включая принятую в ней систему ценностей), в которой он живет, по отношению к своим целям, ожиданиям, привычкам и представлениям. Показатели качества жизни отражают семь групп характеристик жизни: 1) состояние здоровья; 2) эмоциональные состояния; 3) настроения; 4) чувство связи с другими людьми; 5) экономическое состояние; 6) благополучие в повседневной жизни; 7) благополучие в социальной жизни (в т.ч. трудовая деятельность). Исследования, проводимые на выборках населения, разных по возрасту, полу, культуре показывают, что качество жизни в большей степени зависит от личностного роста и наличия смысла жизни у человека, чем от удовлетворения базовых потребностей. В рамках различных научных направлений накоплены многочисленные эмпирические и экспериментальные



данные, касающиеся ситуационной детерминации поведения личности (К.Левин, Б.В.Зейгарник, А.Милграм, Л.Росс, Р.Нисбетт и др.). Понятие ситуация (от лат. *situs* – позиция, положение) используется в науках, предметом которых является человек и его поведение. В зарубежной психологии наиболее распространено определение ситуации как пространственно-временного конструкта. В этом случае она рассматривается лишь как внешние условия протекания жизнедеятельности человека (Д.Магнуссон, А.Фернхем, М.Аргайл, В.Мишел и др.). Этот подход существенно принижает роль самого человека в образовании жизненной ситуации и её развитии. В последнее время все больше утверждается другая позиция: в работах Я.Дж.Мида, П.Бергера, Т.Лукмана доказано, что человек – активная «составляющая» любой из жизненных ситуаций. Ситуация рассматривается как система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период. В психологии решается проблема о соотношении объективного и субъективного факторов в ситуации. В персонологических (или личностных) подходах приоритет отдается устойчивым чертам личности, которые определяют особенности поведения человека, а ситуация выступает как внешние условия, дающие импульс к действию. В ситуационных подходах детерминанты поведения выводятся непосредственно из внешних, объективных особенностей самой ситуации. Начало исследованию ситуаций относится к 1917 г. К.Левин в разработке «теории поля» понимал «психологическое поле» как наличную ситуацию «здесь и сейчас» и считал, что «действие порождается тем окружением, в котором человек находится, реальной окружающей его ситуацией». К.Левин подчеркивал, что среда в его теории – это «внешнее поле конкретных сил и воздействий», а личность – это «внутреннее поле» систем напряжений. Человек и среда – это два полюса одной и той же поведенческой целостности, которая получила название «жизненное пространство». В последнее время объектом исследований становится новое для отечественной психологии понятие «жизнеспособность», под которой понимают способность к выживанию и развитию, к самостоятельному существованию, длительному сохранению важных свойств и одновременно непродолжительному поддержанию свойств, которые менее важны, но более актуальны «здесь и сейчас», в данных условиях. В данной проблеме выделяются исследования ресурсов личности (жизнестойкости, жизнеспособности), жизнеспособность детей и подростков (психически здоровых; «группы риска»; с психическими и физическими отклонениями). На первый план выходят исследования: психическое здоровье и алкоголизм; дети войны; бездомные и беспризорные дети; иммиграция и национальное многообразие; криминальность и насилие в обществе; защита детства; терроризм, эмоциональная боль. Исследования показывают, что большое значение для повышения жизнеспособности имеют культурно обусловленные аспекты, этническая идентичность, микросоциальная ситуация. Автор одного из наиболее популярных учебников по социальной психологии Д.Майерс рассматривает взаимосвязь личности и ситуации в трех аспектах: 1) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и по-разному реагируют на неё; 2) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации; 3) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации. В 2006 г. выделилось направление по психологическим проблемам развития современной России в рамках исследований, проводимых Международной академией проблем человеческого фактора. Проблема понимания человека и социума в изменяющейся России связывается с изучением новой психической реальности, формирующейся в России, а также поиском научно обоснованных путей управления этим процессом.

**Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.** Психология безопасного поведения рассматривает вопросы, связанные с трудными для человека жизненными ситуациями. Трудная жизненная ситуация возникает тогда, когда внешние по отношению к человеку изменения в окружающей среде нарушают или угрожают нарушить его деятельность, отношения с людьми, привычный образ жизни. Под влиянием этих нарушений возникает рассогласование между внешним миром и миром внутренним (образом мира), а достигнутая человеком адаптация утрачивает эф-

фективность. Нарушение адаптации является базовым показателем для определения ситуации как трудной. Сущностная особенность трудной ситуации состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный образ жизни, ставит человека перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность преобразования ситуации. Субъективным аспектом трудной жизненной ситуации являются частные проявления отношения индивида к своему положению (актуальному и будущему). Составляющими таких проявлений являются: оценка индивидом своего актуального положения; ожидания относительно перспектив изменения личного благополучия; эмоциональный тонус личности, связанный с тем или иным положением; представления о благоприятности внешних (объективных характеристик среды) и внутренних (индивидуальных «ресурсов») условий изменения индивидуального благосостояния и положения. В психологии субъективное благополучие человека рассматривается как базовый элемент сознания, отражающий интегративное отношение человека к своему актуальному благосостоянию, а также к будущему. Основными составляющими субъективного благополучия выступают субъективные переживания (чувственно-эмоциональные, когнитивные, ценностные аспекты) отношения к той или иной сфере жизни, к самому себе, обусловленные как объективными обстоятельствами жизнедеятельности, так и личностными свойствами. Это интегральный показатель жизни человека. Уровни его проявлений различны. Ведущую роль в формировании субъективного благополучия человека играют процессы идентификации личности. Компоненты сознания и самосознания имеют ведущее значение для безопасности человека. Структурные элементы сознания интегрируются системой базовых психологических отношений личности к ключевым объектам и явлениям жизни: к себе как субъекту жизнедеятельности; к собственности; к способам, формам и условиям достижения благополучия. Система субъективных отношений проявляется на личностном, межличностном, межгрупповом уровнях. Отношение к себе занимает центральное место в сознании и определяет другие базовые отношения личности. Компоненты сознания и самосознания включают: 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 рассматривается в современной психологии как понятие из области психологии личности. Одно из самых общепринятых определений термина «защита психологическая» - «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт». Это сложная структура, определяющая взаимодействие как внешних факторов (сила фрустрирующего воздействия, вид выполняемой задачи), так и внутренних, к которым относятся устойчивые психологические особенности. Изучение психологической защиты начинается в психоанализе. Впервые термин «защита» был введен З.Фрейдом в 1894 г. Психоаналитический подход трактует действие защитных механизмов как негативное явление, связанное с бессознательным внутриличностным конфликтом. Исследование защитного поведения связано с четко поставленной практической задачей лечения невротических симптомов. Причина неврозов рассматривается как неэффективность защиты, основная функция которой снижение тревожности и редукция внутреннего конфликта. В психоанализе впервые формулируется роль психологической защиты в социальной адаптации, необходимость которой вытекает из противоречия между индивидом и обществом. Впервые определяется критерий эффективности отдельных механизмов защиты. «Механизм эффективен, если он способен полностью освободить субъекта от переживания» (З.Фрейд). Параллельно с психоаналитическим подходом, имеющим прикладное значение в клинике пограничных расстройств, возникает иной взгляд на конфликт и на функции защитных механизмов. Разрабатывается понятие «развивающего конфликта», т.е. внутреннего противоречия как источника личностного роста. Защитные механизмы определяются не как искажающие реальность, а как постоянно действующие и выполняющие функцию «помощи в работе над собой». Такое понимание реализуется в отечественной

психологии личности (Бассин, Бурлакова, Волков) и в клинической психологии (Зейгарник). Изменяется взгляд на критерий эффективности защитного поведения. Защита признается эффективной, если она не редуцирует конфликт, а обостряет его для дальнейшей переработки. Защитное поведение индивидуально, т.к. выявляет связи индивидуальных особенностей защитного поведения с другими психологическими реальностями, акцентуациями характера (Леонгард), волевой регуляцией (Бассин). Введено понятие «индивидуальный защитный стиль» как устойчивой стратегии защитного поведения. Выделены индивидуальные предпочтения в выборе способов защиты. Защитные механизмы актуализируются на разных уровнях. 1) Защитные механизмы инструментального уровня – бессознательное отреагирование на ситуацию с минимальной переработкой поступившей информации, выражающееся в «уходе» от травмирующего фактора. Они освобождают психику от излишних травмирующих переживаний и наиболее эффективны при незначительных фрустрациях. К ним относят все реакции вытеснения (отрицание, подавление и др.); 2) Защитные механизмы уровня атрибуций и цели. Способствуют перекомпоновке элементов ситуации и ее интерпретации, исходящей из самопринятия и изначально позитивного самоотношения, целью которого является повышение самооценки. К таким относятся рационализация, компенсация и проекция; 3) Защитные механизмы уровня смысловой переориентировки. Предполагает переосмысление не ситуации, а собственной личности в контексте возникшей ситуации, при участии глубинных структур личности, формирующих самооценку и мировоззрение. Происходит приобретение знаний о себе и использование его для прогнозирования исхода ситуации и выбора наилучших альтернатив. К ним относятся интеллектуализация и сублимация. Уровни могут быть соподчинены стихийным образом, не обязательно иерархически. Возможна индивидуальная иерархизация. В реальной жизненной ситуации наиболее важна взаимодополняемость все трех уровней. Целью использования разных уровней является формирование реакций адекватных данному фрустрирующему воздействию. У каждой личности должно быть присутствие защитных механизмов всех трех уровней. Ведущий уровень будет определять индивидуальный стиль защитного поведения. При неадекватном выборе уровня реагирования защита становится неэффективной и может принять дезадаптивную форму. Механизмы смыслового уровня являются одним из источников образа «Я» и идеального «Я». Механизмы целевого уровня служат пониманию отношений между объектами материального и идеального мира. На инструментальном уровне защитные механизмы выполняют функцию селекции поступающей информации. Существуют такие сложные формы защиты как фантазия и юмор. Они могут актуализироваться как на целевом уровне, так и на смысловом. Фантазия выступает как прогнозирование исхода ситуации, а юмор как продукт рефлексивных процессов и направлен на собственную личность.

**Тема 4. Теоретические подходы к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях.** Исследования и анализ поведения человека в трудных жизненных ситуациях изучается в рамках когнитивно-мотивационного подхода, который объединяют в себе три направления: 1) теория ожидаемой ценности; 2) атрибутивные концепции; 3) модели совладающего поведения. Теория ожидаемой ценности (Н.Физер) включает представление о личности как активном деятеле, который осмысливает ситуации, оценивает вероятность выполнения тех или иных действий в имеющихся условиях (ожидание), а также привлекательность действий и их результатов (ценность). Рассматривается сознательно регулируемое поведение. Действия, последствия которых не осознаются, остаются за пределами компетенции человека. Привычные действия не осознаются. Ожидания формируют мотивацию к действиям определенной направленности. Атрибутивные концепции включают способы и стили объяснения жизненных ситуаций и событий, влияющих на мотивацию, психическое здоровье, уровень успехов в разных видах деятельности (Б.Вайнер). Один из главных механизмов отрицательного влияния ситуации на психологическое состояние людей выступает чувство беспомощности, неспособность изменить ситуацию. Эти состояния обладают инерцией, устойчивостью во времени. Модель «совладающего поведения» включает главный компонент – совладание. Совладание – это когни-

тивные и поведенческие усилия, направленные на то, чтобы управлять неблагоприятными следствиями трудных жизненных ситуаций (Р. Лазарус). Это целенаправленный процесс, с помощью которого человек стремится поддерживать равновесие в четырех аспектах жизнедеятельности – экономическом, социальном, психологическом, физиологическом. У человека имеются желания (или стандарты восприятия), если они не совпадают с восприятием наличной ситуации, индивид стремится нейтрализовать рассогласование, что и является целью совладания. Выделяют пять способов поведения, характеризующих действия человека в разных обстоятельствах: 1) активный поиск (направленное использование времени, общение с людьми, которые могут помочь); 2) активность разного характера; 3) позитивное самооценивание (обдумывание выигрышных путей использования ситуации; попытки выйти из создавшейся ситуации; способность к саморегуляции); 4) психологическое дистанционирование (пытаться не думать о том, что случилось, успокаивать себя, что это не существенно и т.п.); 5) обесценивание ситуации (убеждать себя в том, что в жизни есть более важные вещи и т.п.). Первые три способа относятся к активной проблемно-ориентированной форме совладающего поведения, а последние два - к избегающей эмоционально-фокусированной.

## **2. Человек в трудных и экстремальных ситуациях.**

**Тема 5. Проблема саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.** Значимость проблемы саморегуляции возрастает в экстремальных или критических условиях деятельности. На основе осознанной психической саморегуляции происходит раскрытие и мобилизация внутренних резервов, обеспечивающих надежную работу человека. К причинам, повышающим значение психической регуляции, относятся: рост напряженности труда, усложнение деятельности, повышение экологической и общественной значимости результатов человеческого труда и др. Системы психической регуляции включают: 1) умения и навыки произвольной регуляции; 2) способы и приемы эмоционально - волевой регуляции. Саморегуляция человека может быть описана с позиций теории функциональных систем (П.К.Анохин). Психическая саморегуляция – один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности (трактовка в широком смысле). В узкой трактовке психическая саморегуляция понимается как регуляция состояний, процессов, действий, осуществляемых организмом с помощью своей психической активности. При этом психическая саморегуляция включает управление поведением, деятельностью, наличным состоянием. В исследованиях механизмов психической регуляции профессиональной деятельности показано значение психических образов для успешности деятельности (образы целей, оперативные образы, образы состояний). Образ психического состояния (в т.ч. функционального) неразрывно связан с чувственным бытием человека. В образе раскрывается «внутренняя картина» деятельности по саморегуляции состояний. В нём представлена система различных форм и уровней отражения человеком своего состояния как объективной реальности. Впервые идею о «системном чувстве» высказал И.И. Сеченов, подчеркивая его важную роль в саморегуляции жизнедеятельности. Дальнейшее развитие эта идея получила у Б.Г. Ананьева, который подчеркивал, что «благодаря этому чувству отражается не только внешняя среда, но и внутренняя в форме интерцептивных ощущений». С.Л. Рубинштейн сформулировал положение о том, что в осознанном отражении слиты воедино знание, переживание и отношение. В структуру образа психического состояния входят четыре компонента: 1) квазиперцептивный; 2) психофизиологический; 3) семантический; 4) рефлексивный. В советской психологии развивается представление об активном характере психического познавательного образа и полимодальности образа психических состояний, который формируется при взаимодействии экстероцептивных, интероцептивных и проприоцептивных ощущений, когнитивных и чувственных процессов. Личностный компонент психических состояний проявляется в том, что человек включается в деятельность как личность. Механизмы регуляции связаны со всеми личностными структурами человека. Психическая саморегуляция влияет на развитие личности, а свойства личности обуславливают своеобразие реализации актуального состояния. Уровни проявления психических

состояний носят интегративный характер и включают психофизиологический, психологический, социально-психологический компоненты. Методы исследования психических и функциональных состояний в разных условиях включают: - 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: - позитонические движения; - дыхательные движения; - мышечные движения; - методы сенсорной и эмоциональной репродукции; - идеомоторные представления; - эмоциональное отреагирование; - мысленный приказ (самовнушение).

**Тема 6. Психология кризисных состояний.** Концепция кризисов появилась и развивалась в США. G. Kaplan и его предшественник Lindemann являются основоположниками теории кризиса, которая, с одной стороны, продолжает учение о стрессе, с другой – использует концепции социологии и социальной психологии. Кризис – это состояние, возникающее, когда человек сталкивается с препятствием жизненно важным целям, которое в течение некоторого времени является непреодолимым при помощи привычных методов разрешения проблем. Возникает период дезорганизации, расстройств, в течение которого совершается много разных конструктивных и деструктивных попыток разрешения. В конечном итоге достигается какая-то форма адаптации, которая может наилучшим образом отвечать или не отвечать интересам самого человека и его близких. Кризис, как и стресс, несет в себе саногенный и патогенный компоненты. Человек, преодолевший кризис, приобретает новые формы адаптации в сложных для него ситуациях. Если же кризис затягивается, возможно, появление психических нарушений. Выделяются следующие 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. Все кризисы характеризуются индивидуальными, присущими только им признаками, соответственно используются разные виды помощи и выбираются профилактические мероприятия. Интервенция, или вмешательство в кризис, осуществляется по определенным принципам, исходя из особенностей данного кризиса. За рубежом созданы специальные службы психопрофилактики (служба неотложной помощи; служба консультации и просвещения). Неотложная помощь осуществляется в течение 24 часов в кризисный период и является пассивным видом помощи (клиент обращается самостоятельно во время кризиса). При активном виде помощи работа проводится службой консультации и просвещения при центрах психического здоровья до

наступления кризиса. «Горячие» телефонные линии первоначально организовывались для предупреждения суицидов, в настоящее время эти линии выполняют все растущее число «кризисных услуг». В работах отечественных специалистов понятие кризиса относительно приближается к понятию предболезни. Знание признаков, характерных для предболезни, позволяет выделить среди населения группу риска, предпринять профилактические меры, что необходимо для предупреждения психических заболеваний и суицидов. В России термин «кризис» встречается в работах А.Г. Амбрумовой, создавшей Всесоюзный научно-методический суицидологический центр при Московском НИИ психиатрии МЗ РСФСР. Под ее руководством впервые было создано стационарное кризисное отделение, где проходят лечение люди, совершившие суицидные попытки или находящиеся в пре-суициде. Специалисты центра (психологи, психотерапевты) работают на телефоне «Доверия», в кабинетах социально-психологической помощи. Специалисты этого центра оказывают разные виды помощи людям, находящимся в типовых кризисах (интимно-личностные и супружеские конфликты, девиации в поведении у подростков и др.). Все кризисные ситуации разделяют на два основных типа, в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в последующей жизни. Кризис первого типа – это серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Кризис второго типа перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в

виде единственного выхода из положения изменение самой личности и смысла ее жизни. Каждый кризис имеет свое течение, начало и основные фазы. Дж. Каплан описал четыре последовательных стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы; 2) Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; 3) Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил; 4) Если проблема не разрешается, то наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги, депрессии, чувства безнадежности, беспомощности и в конечном случае дезорганизация личности.

**Тема 7. Психическая травма. Психология «уцелевшего» человека.** Исследование психической травмы проводилось в лаборатории «Личность и стресс» факультета психологии МГУ. Использовались данные, полученные при оказании психологической помощи 830 «уцелевшим». «Уцелевший» – человек, переживший предельный трансцендентный опыт. Модусы человеческого существования: модус повседневности (ординарности) (парадигма «жизни»); модус не повседневности (трансординарности) (парадигма «жизни-смерти»). Трансординарность влечет за собой не только жизнепадение, но и жизневосхождение, не только психотравматизацию, но и рост личности, не только деструкцию, но и конструкцию. Существование человека в модусе трансординарности требует решимости, воли, стойкости. Подходы к психической травме:

1) натуралистическая парадигма. Занимает господствующее положение. Использует биологический гомеостатический принцип стресса и психоаналитический механизм «защита – преодоление»; 2) психоонтологический подход интерпретирует психическую травму в тематическом поле трансформации бытия личности; 3) психоонтический подход интерпретирует психическую травму в единстве телесного, душевного, духовного и экзистенциального модусов человека. 4) метапсихологический подход включает метапатологический и онтологический уровни человеческих проблем. Метапатологический уровень рассматривает патологические проблемы в связи с ценностями, духовными конфликтами, фрустрацией метаценностей, утратой смысла. Онтологический уровень трактует человеческую проблематику не как патологию, а как бремя человеческого существования, что характеризует структуру человеческого бытия. Последствия психической травмы могут быть разноплановые: негативные (посттравматические стрессовые синдромы, психопатологические состояния и реакции, соматическая патология); нейтральные (все адаптационно-транзиторные реакции, социально-психологические последствия); позитивные (посттравматическая трансформация личности, рост и развитие). Жизненный путь «уцелевшего» можно рассмотреть в трех мирах: «до-мир», «в-мир», «пост-мир». Жизненный процесс членится на определенные этапы, стадии. Это членение может быть хронологическим, календарным или феноменологическим. Важно не само членение, а целостность всех этапов и конечный итог. Организация жизни определяется разными переменными: экстенсивность, интенсивность, устойчивость, удовлетворенность, самореализованность. Все эти характеристики условны, но важны для «уцелевшего», вернувшегося домой после трагедии, беды. Экстенсивность жизни предполагает широту отношений с миром, открытость новому опыту, многообразие жизненных сфер человека. Интенсивность жизни указывает на вкладывание жизненной энергии в определенную сферу, глубинно-вертикальную организацию мотивов, полноту самореализации человека, осмысленность жизни. Устойчивость жизни рассматривается как жизнь – преодоление. Учитывается показатель стабильности /нестабильности жизни; способность человека преодолевать в жизни все то, что уже нежизненно.

**Тема 8. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора.** Ситуации, воспринимающиеся как такие, в которых под угрозу поставлено спокойствие и безопасность человека. Страх переживается в разных ситуациях и имеет реальное место в жизни человека. Страх – это та эмоция, которой больше всего бояться люди (исследования К.Э. Изарда, 1970 в Европе). Эмоция страха сама по себе вызывает страх и может дойти до экстремальной степени ужаса. Страх

усиливается за счет повторяющейся циркуляции этого переживания в психике. В психологии «террор» понимается как состояние очень сильного страха (ужаса), возникающего как реакция на некоторые действия, имеющие целью вызвать это состояние у тех, в отношении кого осуществляются данные действия или же тех, кто является их свидетелем. Психологический ужас определяется как циркулярное (повторяющееся и нарастающее) переживание страха. Такое психическое состояние ужаса возникает в результате насилия. Террористические методы есть методы насилия. В физической сфере, когда возникает угроза жизни и физической безопасности состояние ужаса выражено сильнее, т.к. эта сфера более значима для человека. Исследования страха в ситуации войны показали, что после вступления государства в войну человека захлестывает новая волна страха перед поражением, неопределенностью, лишениями, убытками, ранениями и т.д. Насилие как социально-психологический феномен связано с механизмом принуждения. Принуждение – это форма влияния, характеризующаяся высоким уровнем оказываемого давления. Психологическая деятельность, связанная с применением насилия, вызывает характерные состояния, проявляющиеся: 1) у субъекта насилия - высокая напряженность, риск, гнев, ярость, ненависть, отчаяние; 2) у жертв – унижение достоинства, боль, горе, страх, жажда мести, ненависть, отчаяние. Различают четыре варианта насилия: 1) массовое (коллективное) организованное; 2) массовое стихийное (неорганизованное); 3) индивидуальное организованное; 4) индивидуальное стихийное. Использование насилия несет с собой серьезные деструктивные последствия: - гибель людей; - разрушение материальных ценностей; - дегуманизацию социальных отношений. Истоки насилия лежат в биосоциальной природе человека. Агрессивность со времен раннего человека так же, как и его социальность, служит средством борьбы за выживание. Она в процессе эволюции не затихает, а приобретает характер насилия в целях удовлетворения надбиологических социальных потребностей: в статусе, престиже, самоутверждении. Психологический механизм террора включает несколько последовательных этапов: 1) регулярное использование насилия; 2) формирование состояния уверенности в том, что это насилие может быть применено в любой момент к любому человеку; 3) массовая угроза стабильности и безопасности; 4) распространение страха и ужаса; 5) психологическая инерция ужаса; 6) парализация воли и способности к сопротивлению; 7) трансформация сознания; 8) хронический террор, формирование привычки автоматически подчиняться репрессивному воздействию; 9) психологическое истощение.

**Тема 9. Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия.** Паника понимается в психологии как состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля. Это один из наиболее заметных видов поведения толпы и одновременно это особое эмоциональное состояние. Паника предполагает массовый характер поведения. Однако в психологии принято различать массовую и индивидуальную панику. Индивидуальное паническое состояние, охватывающее человека, может быть причиной болезни, смерти. У отдельного человека может быть чувство обреченности, парализации воли, отказ от поиска самостоятельных решений, чаще всего у невротических личностей. Массовое паническое состояние связано с преобладанием настроений в обществе и складывается из переживаний панического страха каждого отдельного человека. Факторы возникновения массовой паники: 1) социальные (ситуационные); 2) физиологические; 3) общепсихологические; 4) социально- психологические. Решающим фактором паники становится психическое состояние субъекта (личности, общества, группы или топы). Механизмом передачи страха и других панических состояний являются «эмоциональное кружение» или «циркулярная реакция». Эмоциональное кружение – это циркулярная реакция взаимного эмоционального «заражения», передача эмоциональных состояний на психофизиологическом уровне. Необходимо отличать циркулярную реакцию и коммуникацию. При коммуникации имеет место та или иная степень взаимного понимания, интерпретация текста, участники процесса приходят или не приходят к согласию, но каждый остается самостоятельной личностью. Эмоциональное кружение стирает индивидуальность, снижается роль личностного

опыта, индивидуальной и ролевой идентификации, здравого смысла. Индивид чувствует и поведенчески реагирует «как все». Процесс развития паники включает несколько последовательных этапов. 1 этап – резкий испуг, потрясение, шок. 2 этап – замешательство, «оторопь», попытки как-то понять происходящее, интерпретировать событие. Острое чувство реальной угрозы. 3 этап – усиление интенсивности страха по механизму «циркулярной реакции» и «эмоционального кружения». Ощущение обреченности. Неадекватные действия. 4 этап – массовое бегство. Стремление спрятаться, укрыться от опасности. 5 этап – Завершение паники. Усталость, осознание бессмысленности бегства, выход индивидов из толпы. Приемы воздействия на толпу включают два способа управления: воздействие «извне» и воздействие «изнутри». Такие способы управления определяются в зависимости от географии толпы. География толпы определяется различиями между более плотным ядром и разреженной периферией. Психологическое воздействие на толпу «извне» нацелено на периферию, внимание которой легче переключается. К таким приемам относят: переключение внимания на другой объект; использование ритма. Воздействие «изнутри» направлено на «ядро» толпы, где гипертрофированы внушаемость и реактивность. К таким приемам относят: имитацию испуга и распускание слухов; перенесение внимания на нейтральный объект. В ядре аккумулируется эффект эмоционального кружения, и оказавшийся там сильнее испытывает его влияние. Действующая толпа – наиболее опасная для образования паники. Различают несколько видов действующей толпы: агрессивная; паническая; стяжательная; повстанческая. Важное свойство толпы – превращаемость. Толпа превращается из одного вида в другой. Превращения могут быть спонтанными, без сознательных намерений. Но могут быть и спровоцированными кем-то. Наиболее заметный вид поведения толпы – это массовые враждебные действия, направленные на нанесения страдания, физического или психологического вреда или ущерба, либо на уничтожение других людей и общностей. Массовый страх может породить «волну» агрессии, которая приведет к непредсказуемым последствиям. Различают агрессию внешнюю (разрушительные действия) и внутреннюю (эмоциональные состояния: гнев, раздражение, злость, фрустрация и др.). Основные психологические факторы массовой агрессии. Массовый страх. Психологические

активаторы страха. Психологическая основа современных массовых беспорядков. Агрессия как форма отсроченной реакции на пережитый ужас. Механизмы массового стихийного агрессивного поведения. Основными факторами, приводящими к агрессии, являются: 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.** Среди негативных последствий кризисных психических состояний личности особое место занимают суициды. Определение дано Э. Дюркгеймом в работе «Самоубийство» (1897, Париж). Самоубийством называется всякий случай смерти, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершенного самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах. Суицид – это осознанное лишение себя жизни. Близкими понятиями, которые не считаются суицидом, являются понятия: аутоагрессия; лишение жизни по неосторожности или в состоянии невменяемости; случаи гибели из-за неоправданного риска; лишение себя жизни лицом, не осознающим смысл своих действий и их последствий. В настоящее время развивается новое научное направление суицидология. Суицид рассматривается в двух аспектах: как индивидуальный поведенческий акт и массовое статистически устойчивое социальное явление. Современные теории суицидального поведения: психопатологические, психологические, социологические. Причины суицида разнообразны, но большинство авторов считают суициды следствием социально-психологической дезадаптации личности. К факторам, которые могут привести к такой дезадаптации относятся: неблагоприятная социально-экономическая ситуация в



стране; рост психических заболеваний; падение уровня жизни части населения; наркотизация; рост преступности; потеря работы; резкое снижение социального статуса; профессиональные конфликты.

Суицидальное поведение – любые внутренние или внешние формы психической активности, определяемые и направляемые представлениями о лишении себя жизни. К внутренним формам относятся суицидальные мысли, тенденции (намерения). К внешним – суицидальные проявления и попытки (покушения). Суицидальные мысли (представления, переживания) – пассивные размышления об отсутствии ценности в жизни и её смысла. Возникают при осознании неразрешимости какого-либо конфликта или психотравмирующего события. Суицидальные тенденции (замыслы, намерения) – активные и серьёзные размышления, разработка плана суицида, определение способов, времени и места осуществления. Суицидальные покушения (попытки) – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или демонстративно-шантажными целями.

Одним из факторов риска суицидального поведения являются возраст. До 10 лет – низкая смертность от суицидов; в 15-19 лет – повышение числа суицидов; в 20-30 лет – наибольшее количество суицидальных попыток; 45-49 лет – пик завершённых суицидов; в 65-70 лет – вновь повышается количество суицидов. Для детей характерны импульсивные суицидальные действия, их наиболее частой причиной являются ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребёнку. В подростковом возрасте причиной суицидальных действий обычно являются конфликтные отношения с родителями, учителями. Их основой является подростковый кризис. В молодом возрасте наиболее часто встречаются суицидальные попытки, обусловленные разрывом отношений с партнёром. В зрелом возрасте причиной самоубийства являются финансовый крах, безработица, алкоголизм. В пожилом возрасте суицидальное поведение обусловлено чаще всего резким изменением образа жизни вследствие окончания трудовой деятельности.

**Тема 11. Профессиональный стресс.** С начала 1980-х г. понятие «стресс» вошло в лексикон отечественных прикладных исследований. Близкая по содержанию проблематика: экстремальные ситуации; различные функциональные состояния человека; психическое напряжение; «внутренняя цена» деятельности; «факторы риска» для труда и здоровья профессионала. Причинами повышения интереса к данной проблематике являются: широкое внедрение информационных технологий; компьютеризированные массовые виды труда; рост стрессовой этиологии, безработицы, потери квалифицированной рабочей силы; «личное неблагополучие» (нарушение психического здоровья, феномены отчуждения, де социализация, профессиональные и личностные деформации). Основные подходы к изучению профессионального стресса являются: 1) экологический подход. Начал развиваться с конца 1960-х г. Были сделаны первые попытки систематического исследования качества жизни и факторов риска для здоровья профессионалов в зависимости от специфики труда, включая оценку психофизиологической напряжённости деятельности; 2) транзактный подход. Сформировался в середине 1970-х г. как прямое следствие развития когнитивных концепций стресса. Стали анализировать индивидуальные психологические факторы развития стресса. Центральное место заняла субъективная значимость ситуации, в которой действует человек, и те способы, с помощью которых он пытается преодолеть затруднения; 3) регуляторный подход. С 1980-х гг. центральное место занял анализ разного рода состояний работающего человека (устомление, монотония, пресыщение, стрессы и пр.), влияющих на эффективность его деятельности. Механизмы регуляции деятельности под влиянием различных факторов, их динамика стали предметом исследований. «Помогающая» деятельность предполагает не только использование методических приемов, сколько личностную вовлечённость, эмпатию, открытость и искренность. Профессионально важные качества специалистов «помогающих» профессий: эмпатия, установка на общение, коммуникативная толерантность, принятие. Травматический стресс может проявляться по-разному: 1) острое переживание стресса. Утрата самоконтроля или сверхконтроль; 2) хроническое стрессовое состояние. Периоды обострения сменяются периодами ремиссии.

Амбивалентность самоконтроля, защитные механизмы не справляются с редукцией напряжения, эффективные механизмы саморегуляции не сформированы; 3) сильная защитная система от стресса. Овладение своим состоянием путем отклонения травматического опыта, а не окончательного его устранения; 4) преодоление стресса. Устранение последствий путем разрешения ситуации. Совладание. Восстановление нарушенного гомеостатического состояния; 5) возрождение от стресса. Развитие и рост личности. Потрясение, трагедия становятся источником духовного самоутверждения и самоосуществления незадействованного до этого потенциала личности. Психологические особенности посттравматического стресса у спасателей характеризуются в целом выявлением умеренных проявлений посттравматического стресса. Спасатели с выраженными посттравматическими реакциями более склонны к проявлению депрессивной симптоматики, реже используют такую личностную защиту как отрицание, чаще – регрессию и замещение, более тревожны и эмоционально неустойчивы.

### **3. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.**

**Тема 12. Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса.** Психологическая помощь определяется через указание целей и задач. К наиболее важным из них относят: 1) эмоциональную поддержку и внимание к переживаниям клиента; 2) расширение сознания и повышение психологической компетентности; 3) изменение отношения к проблеме; 4) повышение стрессовой и кризисной толерантности; 5) развитие реалистичности и плюрализма мировоззрения; 6) повышение ответственности клиента и выработку у него готовности к творческому освоению мира. Различают два основных варианта организации психологической помощи: 1) «скорую» помощь; 2) работу по выводу человека из острого кризисного состояния. «Скорая» психологическая помощь – это краткосрочное кризисное консультирование, направленное на первичную помощь (особенно в экстремальной ситуации), которая локализовала бы ситуацию и предотвратила глубокую регрессию человека. Экстренная психологическая помощь предполагает поддержку психического и психофизиологического самочувствия человека и работу с тяжелыми эмоциональными переживаниями. Работа после вывода человека из острого кризисного состояния более длительная и направлена на то, чтобы помочь человеку найти внутренние ресурсы, позволяющие пережить ситуацию, а затем реконструировать образ митра и перестроить образ жизни. Основная цель психологической помощи – предупреждение патологической эволюции личности человека, вовлеченного в чрезвычайную ситуацию. Основные направления: а) оказание помощи одному человеку, группе или большому количеству пострадавших после чрезвычайной ситуации; б) регуляция актуальных психологических, психофизиологических и негативных эмоциональных состояний, связанных с событием при помощи профессиональных методов. Общие условия оказания психологической помощи (для разных ситуаций): 1) внезапность возникновения события, сильное воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека; 2) ограниченность времени оказания помощи; 3) ситуация «здесь и сейчас». Помощь оказывается быстро, непосредственно после события. Общепринятый подход к оказанию психологической помощи предполагает: - 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. Пострадавшими считаются те, кто непосредственно пострадал или их близкие. «Вторичные пострадавшие» - те, кто испытывает психические переживания, «заражающиеся» состояниями окружающих (очевидцы). К группе риска относят людей, находящихся в состоянии шока, ступора; тех, у кого нет родственников, которые могли бы оказать поддержку.; родители, потерявшие детей; люди, потерявшие близких и при этом страдающие серьезными заболеваниями, которые могут вызвать приступ (сердечно - сосудистые, психические заболевания).

**Тема 13. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.** Психологиче-

ское сопровождение – это модель оказания психологической помощи в кризисные периоды жизни, создание условий для возрождения человека, создание «безопасного и переходного пространства» (Д. Винникотт), которое обладает реабилитационными и развивающими возможностями. Позиция психолога в сопровождении – гибкая, динамичная, изменчивая. На различных этапах специалист может играть различные роли. В целом это субъект - субъектная позиция, которая предполагает отношение к клиенту как равноправному субъекту взаимодействия, независимой личности, имеющей свои цели развития; принятие клиента как человека, обладающего самоценностью, способного к познанию и изменению своей жизненной позиции. Модель психологического сопровождения использовалась в работе с людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации второго типа: 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 носит социально-психологический характер: 1) психолог поддерживает человека в попытках новой 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. Предполагает субъект - субъектную позицию равенства. Психолог проявляет чуткость, отзывчивость, и не берет на себя ответственность за жизнь клиента.

Такая модель неприемлема на начальных стадиях работы с людьми, пережившими тяжелый кризис, а также при оказании помощи жертвам насилия, войн и катастроф; 2.

«Компенсаторная» модель. Специалист занимает авторитарную позицию. Он сообщает необходимую информацию об особенностях ситуации и возможностях выхода из неё, расширяет поведенческий репертуар клиента, организует тренировку способов продуктивного поведения; 3) «Просветительская» модель. Специалист занимает авторитарную позицию. Он направляет, контролирует, говорит, что делать; 4)

«Медицинская» модель. Специалист занимает дополнительную авторитарную позицию. Берет всю ответственность за клиента на себя. Важно, чтобы модели клиента и психолога совпадали. Для организации психологического взаимодействия специалист учитывает влияние внешних и внутренних аспектов ситуации и ее динамику: а) психические состояния человека «здесь и сейчас» и ту позицию, которую он занимает при взаимодействии с психологом; б) зону ближайшего развития клиента и ту позицию, к которой его необходимо со временем вывести; в) изменения собственной позиции в процессе взаимодействия с клиентом.

**Тема 14. Преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации.** В преодолении последствий пребывания человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (зона военных действий; техногенные и природные катастрофы; террористические акты; сексуальное, физическое насилие; утрата близких) особое значение имеют субъективные характеристики чрезвычайной ситуации, повышающие уровень уязвимости. Множественность внезапно действующих психотравмирующих факторов приводит к одномоментному возникновению психологических и психических отклонений у большого числа людей. Чрезвычайные ситуации – это «сильные» ситуации, поэтому их клиническая картина не носит строго индивидуального характера, а сводится к небольшому числу довольно типичных проявлений. В силу своей внезапности и чрезмерного характера угрозы ситуация катастрофы воспринимается пострадавшими как равная для всех в плане выживания. Реальная угроза жизни и благополучию выступает как внешний фактор по отношению к уже сложившейся психике (экзистенциальная ситуация) и порождает мощную психическую травму, которая носит патогенный характер. Последствия чрезвычайной угрозы затрагивают наиболее общие механизмы человеческой психики, характеризующие культурно-исторические особенности адаптации человека к жизни. Если человек не пострадал физически, а был, лишь свидетелем события, он испытывает такие же разрушительные чувства,

как ужас, страх, чувство безнадежности. Те, кто оказывает реальную помощь жертвам (спасатели, представители различных гуманитарных миссий, психологи), приобретают в сознании пострадавших людей черты «магических помощников», от них ждут чуда. Практически все исследователи отмечают, что у человека, который длительное время находится в зоне бедствия, наблюдается сложная картина изменения не только физиологических, но и психологических и социально- психологических характеристик. Психологические реакции людей в чрезвычайной ситуации напоминают начальные симптомы соматических, а подчас и психических заболеваний. Особенно явно эти отклонения проявляются в нарушении механизма саморегуляции (Г.Н. Кассиль) и появлении аффективных реакций (гнев, агрессия и др.), вызванных автоматическим включением механизмов психологической защиты. В динамике возникновения и развития отдельных психопатологических проявлений у пострадавших выделяют три периода развития чрезвычайной ситуации: 1) фаза шока и оцепенения; фаза эйфории; фаза реакции, или осознания новой психотравмирующей реальности. В сознании человека сталкиваются ранее сложившаяся структурная организация образа мира с новой травмирующей постшоковой ситуацией реальной угрозы для жизни и здоровья, внезапных утрат и массового дискомфорта. Наиболее типичное проявление первичного травмирующего стресса – фрустрационная регрессия, т.е. возврат к предыдущим формам развития мысли, отношений, структуры поведения. Человека как бы возвращается в детское состояние, что можно рассматривать как один из способов

преодоления условий, вызывающих страх (Х.Томэ), или как «приспособление на примитивном уровне» (Э.Эриксон). Внешне регрессия проявляется в беспомощности людей, их подчеркнутой послушности, подчиняемости и отсутствии инициативы, бурными вспышками «подросткового» возбуждения. Психологическая помощь пострадавшим включает: 1) «скорую помощь» - экстренная помощь, направленная на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний при помощи профессиональных методов; 2) психологический дебрифинг – групповая форма работы по отреагированию, переработке и минимизации последствий экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Оказание психологической помощи после пребывания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях направлено на реконструкции образа мира, ослабление созависимостей, преодоления страха смерти.

**Тема 15. Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя.** В психологии горе обычно понимается как переживание потери, утраты. К. Изард отмечает, что утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть); действительной или воображаемой, физической или психологической. По объективному основанию утраты делят на: социальные (утрата работы или учебы); психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей); духовными или материальными. Горе встречается в жизни в различных видах: 1) детское горе. Характеризуется трудностями осмысления потери и сильным стрессом из-за несформированности адекватных психологических защит; 2) супружеское горе. Является реакцией на утрату самого близкого (при нормальных отношениях) человека и, как следствие, нагружено многими сложными чувствами; 3) родительское горе. Является реакцией на смерть ребенка, обычно воспринимаемую как противоестественное событие. Переживается особенно интенсивно и долго, как правило, с сильными чувствами возмущения, протеста, вины и депрессии. Горе может быть нормальным и патологическим. В нормальном варианте человек, потерпевший утрату, со временем оправляется от вызванного ею потрясения и начинает жить полной жизнью. В патологическом варианте переживание горя остается неразрешенным, незавершенным и выливается в разнообразные психологические проблемы, приводит к дезадаптации. Существует несколько вариантов выделения стадий в едином процессе переживания горя. Дж. Рейнуотер выделяет 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. Расширенный вариант трехступенчатой схемы приводит

Ф.Е. Василюк, подчеркивая, что переживание горя это процесс постепенный и достаточно длительный. Он добавляет две промежуточные стадии: фазу поиска и фазу остаточных толчков и реорганизации. Динамика переживаний утраты характеризуется следующими проявлениями. Сила психологического воздействия потери и глубина шока зависит от многих факторов, в частности, от степени неожиданности случившегося. Это может быть крик, двигательное возбуждение или, наоборот, оцепенение. Состояние психологического шока характеризуется недостатком контакта с окружающим миром и с самим собой. Эта мнимая эмоциональная холодность скрывает за собой глубокую потрясенность утратой и выполняет адаптивную функцию, защищая индивида от непереносимой душевной боли. Одновременно с шоком может иметь место отрицания случившегося. В чистом виде отрицание характерно для случаев неожиданной утраты, особенно если не найдено тело погибшего. После того как факт утраты начинает признаваться человек старается постичь умом то, что случилось. Возникает желание найти виновного, гнев и обида. Гнев может быть направлен не только на других людей, но и на самого себя. Горюющего начинают мучить угрызения совести, чувство вины, которые приобретают навязчивый характер. На определенном этапе страдание достигает своего пика и затмевает все другие переживания. Утрачиваются цели и смысл жизни, возникает депрессия. Чтобы произошло эмоциональное принятие потери, требуется достаточно продолжительное время. Психологические основы успешного переживания утраты и помощи в горе, требуют не каких-либо специальных психотехник, а живого человеческого участия. Самоустранение и бездействие – это ошибочный вариант поведения с горюющим человеком.

**Тема 16 Основы помощи лицам с психическими отклонениями.** В общеобразовательной школе обучаются дети без клинически выраженных психических заболеваний. Однако педагогам массовых школ приходится сталкиваться с пограничными состояниями, главным образом невротами и невротическими реакциями, психопатиями и некоторыми функциональными отклонениями. В большинстве случаев нервно- психические заболевания не возникают внезапно, а имеют длительную историю своего развития, проявляясь определенными проблемами возрастного психического развития и проблемами формирования личности. Вовремя распознать эти проблемы – значит предупредить не только развитие нервно-ности, но и проявления нежелательных отклонений в поведении. В психопатологии детского и подросткового возраста находят свое отражение, с одной стороны, общие закономерности возникновения и развития психических расстройств, а с другой - онтогенетические особенности организма, головного мозга и психики, соответствующие определенному возрастному периоду. В возрастные кризисы нарушается относительное структурное, физиологическое и психическое равновесие. Именно в такие периоды возрастает риск возникновения психических расстройств, проявляющихся специфическими возрастными психопатологическими состояниями. К таким синдромам относятся: синдром невропатии, детский аутизм, гипердинамический синдром, психологический инфантилизм. На современном этапе в системе образования существует система психолого-педагогической и медико-социальной помощи, занимающаяся проблемами детей, имеющих признаки умственной отсталости, сенсорные нарушения, дефекты речи и др. В настоящий момент спектр деятельности специалистов (психологов, дефектологов, логопедов, медиков, педагогов и др.) расширился и им приходится работать с детьми, имеющими признаки социального дизонтогенеза, аутизма, сочетание дефектов, личностные аномалии развития и др. Кроме того, увеличивается количество детей с нарушениями, которые нельзя отнести ни к одному из традиционно выделяемых видов психического дизонтогенеза. При этом такие дети попадают в число инвалидов детства и испытывают выраженные трудности в адекватной самореализации, интеграции в образовательную и социокультурную среду. К такой категории можно отнести, в частности, детей, пострадавших в социальных и экологических катастрофах и имеющих стойкие нарушения в физическом и психическом здоровье, а также детей с делинквентным поведением. То же самое можно сказать и о детях с тяжелыми соматическими заболеваниями, которые, по имеющимся данным, выступают в качестве второй по распространенности группы (после повреждений ЦНС), у которых наблю-

дается замедленная динамика психосоциального развития. Аналогичная тенденция к расширению контингента детей, нуждающихся в специальном психологическом сопровождении, отмечается и в мировой практике. Основной целью службы специальной психологической помощи в системе образования является выявление, устранение и предотвращение дисбаланса между процессами обучения и развития детей с особыми образовательными потребностями и их индивидуальными возможностями, создание условий для социально-психологической адаптации, включая дальнейшее профессиональное самоопределение обучающихся и воспитанников. Научно-методической основой деятельности являются достижения различных отраслей отечественной и зарубежной психологии в области изучения общего и специфического в психическом развитии разных категорий детей с отклонениями в развитии, в разработке психологических методов выявления, устранения и предупреждения отклонений в развитии. Новые технологии службы специальной психологической помощи в системе образования разрабатываются на основе изучения новейших достижений в специальной психологии, клинической психологии и смежных с ними областях психологических знаний на основе анализа существующего опыта деятельности практических педагогов и психологов.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| <b>Темы для самостоятельного изучения</b>                                      | <b>Изучаемые вопросы</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Количество часов</b> | <b>Формы самостоятельной работы</b>                                      | <b>Методические обеспечения</b>                                | <b>Формы отчетности</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Тема1. Психологические характеристики человека                                 | 1. Темперамент человека<br>2. Характер человека<br>3. Безопасное поведение человека.<br>4. Качества и свойства личности, влияющие на безопасность жизнедеятельности<br>5. Диагностика отклоняющегося поведения | 10                      | - подготовка к лекциям и практическим занятиям;<br>- подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины, Интернет-источники | Реферат                 |
| Тема2. Психологические особенности человека в опасных и чрезвычайных ситуациях | 1. Представления об экстремальных ситуациях<br>2. Типичные психические состояния человека в ЧС.<br>3. Склонность к риску                                                                                       | 10                      | - подготовка к лекциям и практическим занятиям;<br>- подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины, Интернет-источники | Реферат                 |
| Тема3. Психологическая помощь пострадавшим                                     | 1. Экстренная психологическая помощь<br>2. Помощь родственникам пострадавших<br>3. Правила первой психологической помощи                                                                                       | 12                      | - подготовка к лекциям и практическим занятиям;<br>- подготовка доклада  | Учебно-методическое обеспечение дисциплины, Интернет-источники | Доклад                  |

|                                                          |                                                                                                                                        |    |                                                                          |                                                                |         |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|
| Тема4. Проблемы суицида у подростков                     | 1. История вопроса и основные теоретические подходы<br>2. Причины, виды и способы ухода из жизни<br>3. Методы профилактики суицидов    | 12 | - подготовка к лекциям и практическим занятиям;<br>- подготовка реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины, Интернет-источники | Реферат |
| Тема5. Первая помощь при тяжёлых психологических травмах | 1. Причины тяжёлых психотравм<br>2. Основные средства оказания психологической помощи<br>3. Диагностика степени психологической травмы | 12 | - подготовка к лекциям и практическим занятиям;<br>- подготовка доклада  | Учебно-методическое обеспечение дисциплины, Интернет-источники | Доклад  |
| Итого:                                                   |                                                                                                                                        | 56 |                                                                          |                                                                |         |

## 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                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач                                                                                 | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                    | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Критерии оценивания                                    | Шкала оценивания                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6                   | Пороговый                | Работа на учебных занятиях<br>Самостоятельная работа | <i>Знать:</i><br>- Способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области изучаемой дисциплины<br><i>Уметь:</i><br>-Применять на практике Способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области изучаемой дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | устный опрос, доклад, реферат                          | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания реферата                                             |
| ОПК-6                   | Продвинутый              | Работа на учебных занятиях<br>Самостоятельная работа | <i>Знать:</i><br>- Способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области изучаемой дисциплины<br>- <i>Уметь:</i><br>-Применять на практике Способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области изучаемой дисциплины<br><i>Владеть:</i><br>- способностью применять на практике способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний в области изучаемой дисциплины                                                                                                                                                                                                                                        | устный опрос, доклад, реферат, практическая подготовка | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания практической подготовки |
| ПК-1                    | Пороговый                | Работа на учебных занятиях<br>Самостоятельная работа | Знать: содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; закономерности, определяющие изучаемых явлений и процессов место предмета в общей картине мира; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач. Уметь: демонстрировать знания требования федеральных государственных образовательных стандартов; решать образовательные и исследовательские задачи, ориентированные на проектную и научно-исследовательскую работу в области педагогического образования<br>Владеть: навыками планирования и организации образовательной деятельности в со- | устный опрос, доклад, реферат                          | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания реферата                                             |



|      |             |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                                                                      |
|------|-------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |             |                                                      | ответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                      |
| ПК-1 | Продвинутый | Работа на учебных занятиях<br>Самостоятельная работа | Знать: содержание, сущность, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач. Уметь: демонстрировать знания требования федеральных государственных образовательных стандартов; решать образовательные и исследовательские задачи, ориентированные на проектную и научно-исследовательскую работу в области педагогического образования<br>Владеть: навыками планирования и организации образовательной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; современными технологиями сбора, обработки и интерпретации полученных экспериментальных данных; способами использования возможностей образовательной среды для обеспечения высокого качества знаний содержания дисциплины. | устный опрос, доклад, реферат, практическая подготовка | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания практической подготовки |

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы               | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11-20 баллов</b> | за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа (лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;                                                                           |
| <b>6-10 баллов</b>  | 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;                                                |
| <b>4-5 баллов</b>   | за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов                                                                                                                     |
| <b>0-3 балла</b>    | 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                                                                                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16-20 баллов</b> | Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержимое текста в полном объеме, а так же ориентируется по содержанию доклада; |
| <b>10-15 баллов</b> | материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержимое текста, а так же ориентируется по содержанию доклада;        |
| <b>0-9 баллов</b>   | материал слабо соответствует или не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержимое текста.                           |

### Шкала оценивания реферата

| Баллы                | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16-20 баллов.</b> | 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 |
| <b>11-15 баллов</b>  | 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.                      |
| <b>6-10 баллов</b>   | 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.                              |
| <b>0-5 баллов.</b>   | 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

| Шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16-20 баллов.</b> Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; проявил при этом оригинальное мышление, показал глубокое знание материала, использовал при обсуждении научные достижения других дисциплин, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно. |
| <b>10-15 баллов.</b> Излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры.                                                                                      |
| <b>4-9 баллов.</b> Допущены ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл. Материал излагается непоследовательно.                                                                                                                                                                    |
| <b>1-3 балла.</b> Беспорядочно и неуверенно излагается материал.                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>0 баллов.</b> Задание не выполнено.                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**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 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. Использование 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.

### **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. Психогении 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. Психогении 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 вопросы к практической подготовке.**

1. Провести работу по исследованию влияния ситуации на поведение. Выбрать типичную ситуацию обыденной жизни человека (экзамен, встреча с родственниками, дружеская вечеринка и др.). Затем определить ситуативную или контекстную переменную, которая может породить различие в результатах, и измерить её параметры.
2. Выполнить сравнительный анализ кризисной, экстремальной и чрезвычайной ситуаций, а также понятий «кризисная ситуация» и «кризисное состояние», «экстремальная ситуация» и «экстремальное состояние», «экстренная психологическая помощь» и «кризисная психологическая помощь».
3. Разработать психологический портрет эффективного специалиста для работы в экстремальных условиях. Для этого нужно учесть опыт работы кризисных и экстренных служб оказания психологической помощи
4. Проведение психодиагностического исследования с помощью опросника ММРІ ([англ. Minnesota Multiphasic Personality Inventory](#)). Методика, предназначена для исследования индивидуальных особенностей и психических состояний личности.

#### **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».

**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**

| <b>Баллы</b>        | <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16-20 баллов</b> | 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              |
| <b>11-15 балла</b>  | 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 |
| <b>5-10 баллов</b>  | 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                                    |
| <b>0-4 баллов</b>   | 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. Психология безопасности : учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534 04312-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Гридяева, Л. Н. Психологическая безопасность образовательной среды : учебное пособие / Л. Н. Гридяева, В. Р. Петросянц. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 132 с. — ISBN 978-5-00044-878-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253358>.

### **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. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2009.
10. Психология здоровья /Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2008.
11. 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/>

## **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»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское 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.