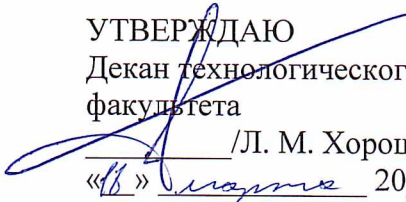


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра «История и философия»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан технологического  
факультета

 /Л. М. Хорошман/  
«16» марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»**

направление подготовки (специальность)  
20.03.01 «Техносферная безопасность»  
(уровень подготовки: бакалавриат)

направленность (профиль):  
«Защита в чрезвычайных ситуациях»

Петропавловск-Камчатский,  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Составитель рабочей программы

Ст. преподаватель кафедры «История и философия»



Г. В. Безуглая

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «История и философия»

«06» марта 2020 г., протокол № 11

И.о. заведующего кафедрой «История и философия»

«06» марта 2020 г.



В. В. Агафонов

## 1 Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

**Целью изучения дисциплины** является получение обучающимися углубленных знаний, умений и навыков в области психологических аспектов экстремальных ситуаций в соответствии с современными научными представлениями. Приобретение таких знаний и навыков составляет важное условие для квалифицированного специалиста для решения задач в различных напряженных и экстремальных ситуациях, оказания психологической помощи пострадавшим.

Основными **задачами** курса являются:

- изучение психологического обеспечения профессиональной деятельности специалиста;
- подготовка обучаемых к эффективному использованию резервов собственного организма, психологической устойчивости личности и способов её формирования.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

*Общекультурные:*

ОК-5 – владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантности

ОК-7 – владением культурой безопасности и рискоориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности

ОК-14 – способностью использовать организационно-управленческие навыки в профессиональной и социальной деятельности

*Общепрофессиональные:*

ОПК-5 – готовностью к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе

Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
ОК-5	владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантности	<b>1. Знать:</b> - о достижениях психологической теории и практики, о методах социальной психологии профессионального общения;	З(ОК-5)1
		- характеристики психологической устойчивости и способы её формирования;	З(ОК-5)2
		- основы психогигиены и психотерапии;	З(ОК-5)3
		- методы социальной психологии профессионального общения;	З(ОК-5)4
		<b>2. Уметь:</b> - свободно и адекватно использовать специальные термины;	У(ОК-5)1
- использовать методы психологического анализа и	У(ОК-5)2		

		<p>поддержки психологической устойчивости личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать способы формирования и поддержания психической устойчивости;</li> </ul>	У(ОК-5)3
		<p><b>3. Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психологической терминологией и лексикой дисциплины;</li> <li>- способами преодоления трудных ситуаций;</li> <li>- способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.</li> </ul>	<p>В(ОК-5)1</p> <p>В(ОК-5)2</p> <p>В(ОК-5)3</p>
ОК-7	<p>владением культурной безопасностью и рискориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности</p>	<p><b>1. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о достижениях психологической теории и практики, о методах социальной психологии профессионального общения;</li> <li>- характеристики психологической устойчивости и способы её формирования;</li> <li>- основы психогигиены и психотерапии;</li> <li>- методы социальной психологии профессионального общения;</li> <li>- методики профессионального наблюдения и запоминания сведений, представляющих профессиональный интерес.</li> </ul>	<p>3(ОК-7)1</p> <p>3(ОК-7)2</p> <p>3(ОК-7)3</p> <p>3(ОК-7)4</p> <p>3(ОК-7)5</p>
		<p><b>2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно и адекватно использовать специальные термины;</li> <li>- использовать методы психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности;</li> <li>- использовать способы формирования и поддержания психической устойчивости;</li> <li>- использовать решение задач психофизического самосовершенствования.</li> </ul>	<p>У(ОК-7)1</p> <p>У(ОК-7)2</p> <p>У(ОК-7)3</p> <p>У(ОК-7)4</p>
		<p><b>3. Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальной психологической терминологией и лексикой дисциплины;</li> <li>- способами преодоления трудных ситуаций;</li> <li>- методами диагностики психических состояний, поведения человека в экстремальных ситуациях.</li> <li>- способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся</li> </ul>	<p>В(ОК-7)1</p> <p>В(ОК-7)2</p> <p>В(ОК-7)3</p> <p>В(ОК-7)4</p>

		воздействию экстремальных ситуаций.	
ОК-14	способностью использовать организационно-управленческие навыки в профессиональной и социальной деятельности	<b>1. Знать:</b> - о достижениях психологической теории и практики, о методах социальной психологии профессионального общения; - характеристики психологической устойчивости и способы её формирования; - основы психогигиены и психотерапии; - методы социальной психологии профессионального общения; - методики профессионального наблюдения и запоминания сведений, представляющих профессиональный интерес.	3(ОК-14)1  3(ОК-14)2  3(ОК-14)3  3(ОК-14)4 3(ОК-14)5
		<b>2. Уметь:</b> - свободно и адекватно использовать специальные термины; - использовать методы психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности; - использовать способы формирования и поддержания психической устойчивости; - использовать решение задач психофизического самосовершенствования.	У(ОК-14)1  У(ОК-14)2  У(ОК-14)3  У(ОК-14)4
		<b>3. Владеть:</b> - специальной психологической терминологией и лексикой дисциплины; - способами преодоления трудных ситуаций; - методами диагностики психических состояний, поведения человека в экстремальных ситуациях. - способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.	В(ОК-14)1  В(ОК-14)2  В(ОК-14)3  В(ОК-14)4
ОПК-5	готовностью к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе	<b>1. Знать:</b> - о достижениях психологической теории и практики, о методах социальной психологии профессионального общения; - характеристики психологической устойчивости и способы её формирования; - основы психогигиены и психотерапии;	3(ОПК-5)1  3(ОПК-5)2  3(ОПК-5)3

		- методы социальной психологии профессионального общения; - методики профессионального наблюдения и запоминания сведений, представляющих профессиональный интерес.	3(ОПК-5)4  3(ОПК-5)5
		<b>2. Уметь:</b> - свободно и адекватно использовать специальные термины; - использовать методы психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности; - использовать способы формирования и поддержания психической устойчивости; - использовать решение задач психофизического самосовершенствования.	У(ОПК-5)1  У(ОПК-5)2  У(ОПК-5)3  У(ОПК-5)4
		<b>3. Владеть:</b> - специальной психологической терминологией и лексикой дисциплины; - способами преодоления трудных ситуаций; - методами диагностики психических состояний, поведения человека в экстремальных ситуациях. - способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.	В(ОПК-5)1  В(ОПК-5)2  В(ОПК-5)3  В(ОПК-5)4

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной базовой части учебного плана основной профессиональной образовательной программы. Содержание дисциплины непосредственно связано и основывается на знаниях умениях и навыках, а также сформированных компетенциях по результатам освоения дисциплины «Психология делового общения».

Знания, умения и навыки, полученные студентами по результатам изучения дисциплины, а также сформированные уровни компетенции должны служить базой при изучении других дисциплин, в научно-исследовательской работе, прохождении практик, подготовке и защите ВКР.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Распределение учебных часов по разделам дисциплины

План распределения учебных часов по разделам дисциплины представлен в табл. 2-3.

Таблица 2 – Распределение учебных часов по разделам дисциплины очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные работы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1.	53	26	8	18	-	27	Опрос	
Тема 1: Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	15	8	2	6	-	7	Тестирование, доклады	
Тема 2: Чрезвычайные ситуации социального характера	13	6	2	4	-	7	Тестирование	
Тема 3: Особенности формирования стрессов в чрезвычайных ситуациях	13	6	2	4	-	7	Доклады, тестирование	
Тема 4: Факторы, влияющие формирование механизмов и стратегий поведения в период адаптации к изменившейся ситуации	12	6	2	4	-	6	Доклады, тестирование, практические задания	
Раздел 2.	55	28	10	18	-	27	Опрос	
Тема 5: Уровни организации психологической защиты	11	6	2	4	-	5	Доклады, тестирование	
Тема 6: Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты	15	10	4	6	-	5	Доклады, тестирование	
Тема 7: Характеристика основных механизмов защит	10	6	2	4	-	4	Доклады, тестирование, практические задания	
Тема 8: Стратегии совладания (копинг-механизмы)	10	6	2	4	-	4	Доклады, тестирование	
Зачет с оценкой								
Всего	108	54	18	36	-	54		

Таблица 3 – Распределение учебных часов по разделам дисциплины заочного обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные работы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1.	52	4	2	2	-	48	Опрос	
Тема 1: Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	12	-	-	-	-	12	-	
Тема 2: Чрезвычайные ситуации социального характера	12	-	-	-	-	12	-	
Тема 3: Особенности формирования стрессов в чрезвычайных ситуациях	14	2	1	1	-	12	Доклады, тестирование	
Тема 4: Факторы, влияющие формирование механизмов и стратегий поведения в период адаптации к изменившейся ситуации	14	2	1	1	-	12	Доклады, тестирование, практические задания	
Раздел 2.	52	4	2	2	-	48	Опрос	
Тема 5: Уровни организации психологической защиты	12	-	-	-	-	12	-	
Тема 6: Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты	12	-	-	-	-	12	-	
Тема 7: Характеристика основных механизмов защит	14	2	1	1	-	12	Доклады, тестирование, практические задания	
Тема 8: Стратегии совладания (копинг-механизмы)	14	2	1	1	-	12	Доклады, тестирование	
Зачет	4							4
Всего	108	8	4	4	-	96		4



## 5. Содержание дисциплины по разделам

### Раздел №1

#### Тема 1: Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

##### Лекция

Конфликтные и бесконфликтные чрезвычайные ситуации. Факторы, определяющие экстремальность (физические, биологические, социально-психологические). Проявления экстремальных условий. Психологическое восприятие экстремальной ситуации. Чрезвычайные ситуации природного характера: геофизические, геологические, метеорологические, гидрологические, природные пожары, биологические опасности. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, чрезвычайные ситуации, связанные с выбросом опасных и радиоактивных веществ, гидродинамические аварии.

*Основные понятия темы:* землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи, цунами, наводнения, лесные и торфяные пожары.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Происхождение землетрясений. Защита населения и действия при землетрясениях.
2. Защита населения при угрозе и в ходе оползней, селей и обвалов.
3. Защита населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.
4. Защита и действия населения при угрозе и во время наводнения.
5. Защита населения и профилактика лесных и торфяных пожаров, меры безопасности при их тушении.
6. Классификация чрезвычайных ситуаций.
7. Заражение окружающей среды бактериальными средствами.
8. Классификация радиационных аварий и зон радиоактивного загрязнения.

#### Практическое занятие

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Конфликтные и бесконфликтные чрезвычайные ситуации.
2. Факторы, определяющие экстремальность.
3. Чрезвычайные ситуации природного характера.
4. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
5. Какие ситуации относят к конфликтным?
6. Последствия конфликтных чрезвычайных ситуаций.
7. Какие ситуации относят к бесконфликтным?
8. Причины, вызывающие бесконфликтные чрезвычайные ситуации.
9. На какие группы разделяют ЧС природного характера в зависимости от механизма и природы происхождения?
10. Факторы, повышающие риск биологических опасностей.
11. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

#### Тема 2: Чрезвычайные ситуации социального характера

##### Лекция

Носители социальных опасностей. Особенность социальных опасностей. Природа социальных опасностей. Виды толпы: агрессивная, паническая, стяжательная и повстанческая. Свойства толпы. Терроризм. Психологические особенности реагирования в чрезвычайных ситуациях различной направленности.

*Основные понятия темы:* социальные опасности, толпа, свойства толпы, слухи, паника.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Глобальные социально-экологические проблемы и пути их решения.
2. Поведение человека в естественной среде.
3. Поведение человека в социальной среде.
4. Социальные последствия.
5. Криминогенные ситуации.
6. Массовые беспорядки, безопасное поведение в толпе.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Особенности социальных опасностей.
2. Причины возникновения социальных конфликтов.
3. Виды толпы.
4. Условия формирования террористической организации.
5. Формы реагирования в чрезвычайной ситуации.
6. В каких местах чаще возникают социальные опасности?
7. От каких факторов зависит рост числа чрезвычайных ситуаций социального характера?
8. Основное свойство толпы.
9. Основные механизмы формирования толпы и развития ее специфических качеств.
10. Условия формирования террористической организации.
11. Какие обстоятельства социального характера усугубляют переживания человека, находящегося в чрезвычайной ситуации?
12. Слухи как фактор развития опасной социальной ситуации.
13. Паника как фактор развития опасной социальной ситуации.
14. Какими причинами можно объяснить состояние психологической неготовности к адекватному восприятию случившегося?
15. Основные черты паники.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

### **Тема 3: Особенности формирования стрессов в чрезвычайных ситуациях**

#### **Лекция**

Законы развития стрессовой реакции. Ситуации, провоцирующие стрессовые реакции. Причины формирования стрессовой реакции. Особенности реагирования в стрессовой ситуации. Факторы, влияющие на особенности реагирования в стрессовой ситуации. Субъективное восприятие ситуации как угрожающей. Факты формирования субъективного отношения к опасности. Виды фрустрационного поведения.

*Основные понятия темы:* причины формирования стрессовой реакции, стресс, социальные факторы, опасная ситуация, личностный смысл, типы реагирования в стрессе,

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Многозначность понятия стресса.

2. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия.
3. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры.
4. Стрессоры активной деятельности.
5. Физические и природные стрессоры.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Законы развития стрессовой ситуации.
2. Факторы, влияющие на особенности реагирования в стрессовой ситуации.
3. Факты формирования субъективного отношения к опасной ситуации.
4. Факторы, оказывающие влияние на поведение человека в чрезвычайной ситуации.
5. Виды фрустрационного поведения.
6. Какие ситуации провоцируют стрессовые реакции?
7. Причины формирования стрессовой ситуации.
8. От каких причин зависит тяжесть переживания стрессов?
9. Причины возникновения стрессов.
10. На основании каких факторов определяется степень опасности для индивида?
11. Особенности поведения личности в стрессовой ситуации.
12. Типы реагирования в стрессе на биопсихическом уровне.
13. Типы отношения к себе в ситуации стресса.
14. Факторы, оказывающие влияние на поведение человека в чрезвычайной ситуации.
15. Конструктивные и деструктивные реакции на фрустраторы по Боттхеру.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

### **Тема 4: Факторы, влияющие формирование механизмов и стратегий поведения в период адаптации к изменившейся ситуации**

#### **Лекция**

Факторы формирования механизмов защит: чрезвычайные ситуации, развитие «Я», индивидуальные особенности, социальная ситуация развития. Кризисные периоды жизни. Особенности характера при акцентуациях. Акцентуации характера по А.Е. Личко. Особенности воспитания в семье как фактор формирования психологических защит. Гармоничное и дисгармоничное воспитание в семье. Причины отклонений в воспитании ребенка. Преемственность психозащитного существования в семье.

*Основные понятия темы:* «Я-концепция», индивидуальные особенности, социальная ситуация развития, чрезвычайная ситуация.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Формирование механизмов защиты и стратегий поведения во время и по окончании действия стрессовой ситуации.
2. Особенности характера при акцентуациях.
3. Универсальные проблемы адаптации.
4. Особенности семейных отношений и воспитания.
5. Признаки, определяющие направленность родительских стратегий.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклад):*

1. Формы формирования механизмов защиты.
2. Типы акцентуации характера по А.Е. Личко.
3. Особенности воспитания в семье.
4. Причины отклонений в воспитании детей.
5. Преемственность психозащитного существования в семье.
1. Влияние особенности «Я»-концепции на формирование механизмов защиты и стратегии поведения во время и по окончании действий стрессовой ситуации.
2. Влияние индивидуально-динамических особенностей субъекта на формирование основной стратегии приспособления.
3. Типы акцентуации характера по А.Е. Личко.
4. Социально-психологические факторы, способствующие развитию определенного поведения в стрессе и при адаптации к его последствиям.
5. Характерологические особенности гармоничной семьи.
6. Характерологические особенности дисгармоничной семьи.
7. Базовые признаки, определяющие направленность родительских стратегий.
8. Какие типы страхов выделяют у детей?
9. Формы психологической депривации ребенка.
10. Последствия дисгармоничного стиля воспитания.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

## **Раздел 2.**

### **Тема 5: Уровни организации психологической защиты**

#### **Лекция**

Возникновение механизмов психологической защиты. Группы механизмов защиты. Психосоматические заболевания. Внутренние и внешние механизмы психологической защиты. Функции психологических защит. Уровни организации психологической защиты личности: социальная защита, социально-психологическая защита, психологическая защита. Ресурсы личности. Виды защит от внешних воздействий. Типы психологических защит личности. Параметры формирования психологической защиты.

*Основные понятия темы:* социальная защита, социально-психологическая защита, психологическая защита.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Внутренние и внешние механизмы психологической защиты.
2. Концепции механизмов психологической защиты.
3. Ресурсы личности, позволяющие индивиду поддерживать чувство стабильности и целостности в различных ситуациях.
4. Межличностные механизмы защит.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. История становления учения о психологических защитах.
2. Уровни организации психологической защиты личности.
3. Типы психологических защит личности.
4. Параметры формирования психологической защиты.

5. Особенности формирования и развития механизмов психологической защиты.
6. Структура личности по З. Фрейду.
7. Группы механизмов психологической защиты по А. Фрейд.
8. Внутренние и внешние механизмы психологической защиты.
9. Функции психологических защит.
10. Функции социальной защиты.
11. Функции социально-психологической защиты.
12. Типы психологических защит личности.
13. Виды защит от внешних воздействий.
14. Какие характеристики присущи психологической защите от внешних воздействий?

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

## **Тема 6: Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты**

### **Лекция**

Формирование неадекватных ситуаций механизмов защиты. Специфические и неспецифические психологические защиты. Классификация психологических защит по Вайлленду. Механизмы психологически защит по Р.М. Грановской.

*Основные понятия темы:* специфические и неспецифические психологические защиты,

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Механизмы защиты в детском возрасте.
2. Сложные механизмы психологической защиты.
3. Формирование механизмов психологической защиты.
4. Поведенческие особенности, сопутствующие действию какого-либо механизма защиты.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклад):*

1. Формирование механизмов психологической защиты в детском возрасте.
2. Специфические и неспецифические психологические защиты.
3. Классификация психологических защит.
4. Какие психологические защиты называют специфическими?
5. Какие психологические защиты называют неспецифическими?
6. Чему подвержены неспецифические психологические защиты?
7. Каковы различия между специфическими и неспецифическими защитами?
8. Классификация психологических защит по Вайлленду.
9. Поведенческие особенности, сопутствующие действию какого-либо механизма защиты.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

## **Тема 7: Характеристика основных механизмов защит**

### **Лекция**

Отрицание. Вытеснение. Подавление. Изоляция. Интроекция. Проекция. Рационализация. Интеллектуализация. Перенос. Обесценивание. Сновидения. Фантазия (мечта). Уход в виртуальную реальность. Компенсация. Зависимость от психоактивных веществ. Сублимация. Агрессия. Юмор.

*Основные понятия темы:* механизмы защит: отрицание, вытеснение, подавление,

изоляция, интроекция, проекция, рационализация, интеллектуализация, перенос, обесценивание, сновидения, фантазия.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Характеристика механизмов защит:
  - 1.1 Отрицание, вытеснение, подавление;
  - 1.2 Изоляция, интроекция, проекция;
  - 1.3 Рационализация, перенос, обесценивание;
  - 1.4 Сновидения, фантазия (мечта), виртуальность;
  - 1.5 Зависимость от психоактивных веществ, сублимация;
  - 1.6 Агрессия, юмор, реактивные образования.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Характеристика механизмов защит:
  - 1.1 Отрицание, вытеснение, подавление;
  - 1.2 Изоляция, интроекция, проекция;
  - 1.3 Рационализация, перенос, обесценивание;
  - 1.4 Сновидения, фантазия (мечта), виртуальность;
  - 1.5 Зависимость от психоактивных веществ, сублимация;
  - 1.6 Агрессия, юмор, реактивные образования.
2. Главная характеристика механизма отрицания.
3. Предназначение механизма подавления.
4. Характеристика диссоциативных состояний.
5. Виды психологического механизма «проекция».
6. Виды психологического механизма «рационализация».
7. Виды психологического механизма «перенос».
8. Формы психологического механизма «обесценивание».
9. Функции механизма сновидения; механизма фантазия.
10. Особенность юмора как психологической защиты.
11. Особенности реактивных преобразований как психологической защиты.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

## **Тема 8: Стратегии совладания (копинг-механизмы)**

### **Лекция**

Формирование механизмов адаптации к стрессовой ситуации. Различия функциональных особенностей механизмов психологической защиты и копингов. Копинг-поведение. Копинг-стратегии. Формирование копинг-стратегии.

*Основные понятия темы:* совладание, преодоление, функциональные особенности механизмов психологической защиты и копингов.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Способы совладания.
2. Осознанные способы действия в стрессовых ситуациях (копинги).
3. Формирование механизмов адаптации к стрессовой ситуации.
4. Копинги приближения и избегания, копинги в эмоциональной, когнитивной и конативной сферах.
5. Защитные установки на уровне межличностных отношений.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Формирование механизмов адаптации к стрессовой ситуации.
2. Функциональные особенности копинг-механизмов.
3. Копинг-стратегии.
4. Формирование копинг-стратегии.
5. Дайте определение понятия «копинг».
6. Функции стратегий совладания (копинг-механизмов).
7. По каким основаниям разделяют копинг-поведение на современном этапе развития кризисной психологии?
8. Какие формы поведения относятся к адаптивным копингам?
9. Какие формы поведения относятся к малоадаптивным вариантам копинг-поведения?
10. Формирование копинг-стратегии.

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

## **Тема 9: Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека**

### **Лекция**

Типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне чрезвычайной ситуации. Фрустрационная регрессия. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса. Переживания и поведение человека в чрезвычайных ситуациях и его образ мира.

*Основные понятия темы:* экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, уровень уязвимости, механизм саморегуляции, аффективные реакции, первичный травматический стресс.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Типы экстремальных ситуаций.
2. Предкатастрофные и посткатастрофные процессы.
3. Объективные и субъективные характеристики чрезвычайной ситуации.
4. Периоды развития чрезвычайной ситуации.
5. Фрустрационная регрессия.
6. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса.
7. Стратегии и тактики поведения человека в чрезвычайных ситуациях и его образ мира.
8. Экстренная психологическая помощь.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклад):*

1. Основные характеристики поведения личности в чрезвычайной ситуации.
2. Периоды развития чрезвычайной ситуации и их характеристики.
3. Типичное проявление первичного травматического стресса.
4. Какие состояния являются разрушительными в чрезвычайной ситуации?
5. Стратегии и тактики поведения в чрезвычайной ситуации.
6. Выделите основные характеристики чрезвычайной ситуации.
7. Какое воздействие оказывает чрезвычайная ситуация на внутренний мир личности?
8. Охарактеризуйте понятие «уровень уязвимости в чрезвычайной ситуации»; объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в чрезвычайной ситуации.

9. Раскройте роль субъективных факторов в направленности и интенсивности развития травматического стресса.
10. Каковы внутренние условия, увеличивающие разрушительность воздействия травматического стресса на личность?
11. Каковы внутренние условия, способствующие сохранению личности и проявлению осознанной волевой активности в чрезвычайной ситуации?

*Литература:* [1], [2], [3], [4], [5]

## **6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся**

В рамках освоения учебной дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» предусмотрены следующие виды учебных занятий:

- лекционного типа;
- семинарского типа;
- групповых консультаций;
- индивидуальных консультаций;
- самостоятельной работы,
- а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации.

В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание понятиям, которые обозначены обязательными для каждой темы дисциплины.

На учебных занятиях семинарского типа обучающиеся выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работу с текстами официальных публикаций; решение практических заданий.

В ходе групповых и индивидуальных консультаций обучающиеся имеют возможность получить квалифицированную консультацию по организации самостоятельного управления собственной деятельностью на основе анализа имеющегося у обучающегося опыта обучения, используемых учебных стратегий, через обсуждение сильных сторон и ограничений стиля учения, а также поиск ресурсов, предоставляемых вузом для достижения намеченных результатов; для определения темы и проблемы исследования, выполнения мини-проектов по дисциплине, обсуждения научных текстов, решения учебных задач, для подготовки к интерактивным занятиям семинарского типа, для подготовки к контрольным точкам, в том числе итоговой; детально прорабатывать возникающие проблемные ситуации, осуществлять поиск вариантов их решения, определять преимущества и ограничения используемых средств для решения поставленных учебных задач, обнаруживать необходимость изменения способов организации своей работы и др.

Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине включает такие виды работ:

- изучение материалов, законспектированных в ходе лекций;
- изучение литературы, проработка и конспектирование источников;
- подготовка к публичному выступлению;
- подготовка к промежуточной аттестации.



## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

1. Последствия конфликтных чрезвычайных ситуаций.
2. Причины, вызывающие бесконфликтные чрезвычайные ситуации.
3. Группы ЧС природного характера в зависимости от механизма и природы происхождения.
4. Факторы, повышающие риск биологических опасностей.
5. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.
6. Факторов роста числа чрезвычайных ситуаций социального характера.
7. Основное свойство толпы.
8. Основные механизмы формирования толпы и развития ее специфических качеств.
9. Условия формирования террористической организации.
10. Обстоятельства социального характера, усугубляющие переживания человека, находящегося в чрезвычайной ситуации.
11. Слухи как фактор развития опасной социальной ситуации.
12. Паника как фактор развития опасной социальной ситуации.
13. Причины состояния психологической неготовности к адекватному восприятию случившегося.
14. Основные черты паники.
15. Ситуации, провоцирующие стрессовые реакции.
16. Причины формирования стрессовой ситуации.
17. Причины тяжести переживания стрессов.
18. Причины возникновения стрессов.
19. Факторы, определяющие степень опасности для индивида.
20. Особенности поведения личности в стрессовой ситуации.
21. Типы реагирования в стрессе на биопсихическом уровне.
22. Типы отношения к себе в ситуации стресса.
23. Факторы, оказывающие влияние на поведение человека в чрезвычайной ситуации.
24. Конструктивные и деструктивные реакции на фрустраторы по Боттхеру.
25. Влияние особенности «Я»-концепции на формирование механизмов защиты и стратегии поведения во время и по окончании действий стрессовой ситуации.
26. Влияние индивидуально-динамических особенностей субъекта на формирование основной стратегии приспособления.
27. Типы акцентуации характера по А.Е. Личко.
28. Социально-психологические факторы, способствующие развитию определенного поведения в стрессе и при адаптации к его последствиям.
29. Характерологические особенности гармоничной семьи.
30. Характерологические особенности дисгармоничной семьи.
31. Базовые признаки, определяющие направленность родительских стратегий.
32. Какие типы страхов выделяют у детей?
33. Формы психологической депривации ребенка.
34. Последствия дисгармоничного стиля воспитания.
35. Особенности формирования и развития механизмов психологической защиты.
36. Структура личности по З. Фрейду.
37. Группы механизмов психологической защиты по А. Фрейд.

38. Внутренние и внешние механизмы психологической защиты.
39. Функции психологических защит.
40. Функции социальной защиты.
41. Функции социально-психологической защиты.
42. Типы психологических защит личности.
43. Виды защит от внешних воздействий.
44. Какие характеристики присущи психологической защите от внешних воздействий?
45. Какие психологические защиты называют специфическими?
46. Какие психологические защиты называют неспецифическими?
47. Чему подвержены неспецифические психологические защиты?
48. Каковы различия между специфическими и неспецифическими защитами?
49. Классификация психологических защит по Вайленту.
50. Поведенческие особенности, сопутствующие действию какого-либо механизма защиты.
51. Главная характеристика механизма отрицания.
52. Предназначение механизма подавления.
53. Характеристика диссоциативных состояний.
54. Виды психологического механизма «проекция».
55. Виды психологического механизма «рационализация».
56. Виды психологического механизма «перенос».
57. Формы психологического механизма «обесценивание».
58. Функции механизма сновидения; механизма фантазия.
59. Особенность юмора как психологической защиты.
60. Особенности реактивных преобразований как психологической защиты.
61. Функции стратегий совладания (копинг-механизмов).
62. По каким основаниям разделяют копинг-поведение на современном этапе развития кризисной психологии?
63. Формирование копинг-стратегии.
64. Выделите основные характеристики чрезвычайной ситуации.
65. Охарактеризуйте понятие «уровень уязвимости в чрезвычайной ситуации»; объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в чрезвычайной ситуации.
66. Раскройте роль субъективных факторов в направленности и интенсивности развития травматического стресса.

## **8. Рекомендуемая литература**

### **8.1 Основная литература**

1. Мастрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с. – 10 экз.

### **8.2 Дополнительная литература**

2. Зуб, А. Т. Психология управления : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Т. Зуб. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство

- Юрайт, 2019. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00185-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432158>.
3. Королев Л.М. Психология управления: Учебное пособие / Королев Л.М., 2-е изд., М.: Дашков и К. 2010. – 188с. (20 экз)
  4. Ильин Г.Л. Социология и психология управления: учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений / Ильин Г.Л.. – М.: Академия, 2005. – 192с. (25 экз)
  5. Селезнева, Е. В. Психология управления : учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. В. Селезнева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 373 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8378-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432990>

### 8.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт Публикации, статьи и книги: [Электронный ресурс]/официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru>
2. Сайт Раздел на главном сайте МГУ. Факультет психологии: [Электронный ресурс]/официальный сайт. – Режим доступа: <http://psy.msu.ru/links>
3. Сайт Учебные материалы, лекции и др. по психологии: [Электронный ресурс]/официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.alleng.ru/edu/psych1.htm>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Подготовка к **лекционному занятию** включает выполнение всех видов заданий, рекомендованных к каждой лекции, т.е. задания выполняются еще до лекционного занятия по соответствующей теме.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

**Практические занятия** - составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. На практических занятиях студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, вести полемику, убеждать, доказывать, опровергать, отстаивать свои убеждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Всё это помогает приобрести навыки и умения, необходимые современному специалисту. Следует иметь в виду, что подготовка к практическим занятиям зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада с последующим обсуждением, коллоквиум.

Подготовка к **семинарскому занятию** включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной

литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Обучающемуся следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Готовясь к **научному докладу**, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Научный доклад представляет собой исследование по конкретной проблеме, изложенное перед аудиторией слушателей. Работа по подготовке доклада включает не только знакомство с литературой по избранной тематике, но и самостоятельное изучение определенных вопросов.

*Подготовка научного доклада включает несколько этапов работы:*

1. Выбор темы научного доклада;
2. Подбор материалов;
3. Составление плана доклада. Работа над текстом;
4. Оформление материалов выступления;
5. Подготовка к выступлению.

*Структура и содержание доклада:*

Введение – это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

Приложения к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1».

*Требование к оформлению доклада:*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Критерии оценки доклада:*

- Актуальность темы исследования;
- Соответствие содержания теме;

- Глубина проработки материала;
- Правильность и полнота использования источников;
- Соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

## **10 Курсовой проект (работа)**

Выполнение курсового проекта (работы) не предусмотрено учебным планом.

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

### ***11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса***

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

### ***11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса***

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Microsoft Windows™;
- текстовый процессор Microsoft Word™;
- программы работы с электронными таблицами Microsoft Excel™;
- программные средства редактирования презентация Microsoft Power Point™;
- программы просмотра файлов в формате PDF – Adobe AcrobatReader™;
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

### ***11.3 Перечень информационно-справочных систем***

- справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

## **12 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – учебная аудитория с комплектом учебной мебели согласно паспорту аудитории;
- для самостоятельной работы обучающихся – кабинет самостоятельной работы 7-305, оборудованный рабочими станциями с доступом к сети «Интернет», и комплектом учебной мебели (согласно паспорту кабинета);
- доска аудиторная;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор).

**Дополнения и изменения в рабочей программе за \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год**  
В рабочую программу по дисциплине \_\_\_\_\_ для  
специальности(тей) (направлений) \_\_\_\_\_ вносятся следующие  
дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «История и философия» «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)