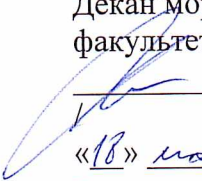


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра «История и философия»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан мореходного  
факультета

 /С. Ю. Труднев

«18» марта 2020  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Психология экстремальных ситуаций»**

Специальность:

26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок»  
(уровень подготовки: специалитет)


Специализация:

«Эксплуатация судовых энергетических установок»

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО специальности 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок».

Составитель рабочей программы  
Ст. преподаватель кафедры «История и философия»  Г. В. Безуглая

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «История и философия»  
«01» марта 2020 г., протокол №06

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 матроса судоводителя задач в различных напряженных и экстремальных ситуациях, оказания психологической помощи пострадавшим.

Основными **задачами** курса являются:

- изучение закономерностей переживания кризиса, «спровоцированного» трудными и экстремальными ситуациями;
- изучение основных подходов к оказанию психологической помощи в ситуациях различной степени сложности – от «неприятностей обыденной жизни», которые являются естественной составляющей жизненного пути личности, до экстремальных.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

*Универсальные:*

УК-3 – Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;

УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе специалитета индикаторами достижения компетенций, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе специалитета индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИД-1 <sub>УК-3</sub> Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует работу команды для достижения поставленной цели.	<b>1. Знать:</b> - основные понятия и их взаимосвязь (стрессовая, напряженная, экстремальная ситуация); - способы преодоления трудных ситуаций; - динамику поведения и психического состояния людей при стихийных бедствиях и технических катастрофах; - способы оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.	3(УК-3)1
		ИД-2 <sub>УК-3</sub> Учитывает в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей, с которыми работает/взаимодействует, в том числе посредством корректировки своих действий.		3(УК-3)2
		ИД-3 <sub>УК-3</sub> Обладает навыками преодоления возникающих		3(УК-3)3
			<b>2. Уметь:</b> - свободно и адекватно	3(УК-3)4
				У(УК-3)1

		<p>в команде разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон.</p> <p>ИД-4<sub>УК-3</sub> Предвидит результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий.</p> <p>ИД-5<sub>УК-3</sub> Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды. Организует обсуждение разных идей и мнений.</p>	<p>использовать специальные термины;</p> <p>- ориентироваться в различных типах экстремальных ситуаций и формах поведения людей в этих ситуациях;</p> <p><b>3. Владеть:</b></p> <p>- специальной психологической терминологией и лексикой дисциплины;</p> <p>- способами преодоления трудных ситуаций;</p> <p>- способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.</p>	<p>У(УК-3)2</p> <p>В(УК-3)1</p> <p>В(УК-3)2</p> <p>В(УК-3)3</p>
УК-6	<p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p>ИД-1УК-6 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.</p> <p>ИД-2УК-6 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.</p>	<p><b>1. Знать:</b></p> <p>- основные понятия и их взаимосвязь (стрессовая, напряженная, экстремальная ситуация);</p> <p>- способы преодоления трудных ситуаций;</p> <p>- динамику поведения и психического состояния людей при стихийных бедствиях и технических катастрофах;</p> <p>- способы оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.</p> <p><b>2. Уметь:</b></p> <p>- свободно и адекватно использовать специальные термины;</p> <p>- ориентироваться в различных типах экстремальных ситуаций и формах поведения людей в этих ситуациях;</p> <p><b>3. Владеть:</b></p> <p>- специальной психологической терминологией и лексикой дисциплины;</p> <p>- способами преодоления трудных ситуаций;</p> <p>- способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.</p>	<p>3(УК-6)1</p> <p>3(УК-6)2</p> <p>3(УК-6)3</p> <p>3(УК-6)4</p> <p>У(УК-6)1</p> <p>У(УК-6)2</p> <p>В(УК-6)1</p> <p>В(УК-6)2</p> <p>В(УК-6)3</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной обязательной 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 таких дисциплин основной общеобразовательной программы.

Знания, умения и навыки, полученные студентами по результатам изучения дисциплины, а также сформированные уровни компетенции должны служить базой при изучении дисциплин «Психология управления», «Управление рисками», выполнении 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.	37	18	9	9	-	19	Опрос	
Тема 1: Жизненная ситуация: определение и основные подходы	9	4	2	2	-	5	Тестирование, доклады	
Тема 2: Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях	9	4	2	2	-	5	Тестирование	
Тема 3: Ситуации обыденной (повседневной) жизни	11	6	3	3	-	5	Доклады, тестирование	
Тема 4: Объективный и субъективный аспекты трудной жизненной ситуации	8	4	2	2	-	4	Доклады, тестирование, практические задания	
Раздел 2.	35	16	8	8	-	19	Опрос	

Тема 5: Основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях	9	4	2	2	-	5	Доклады, тестирование	
Тема 6: Техники поведения в трудных жизненных ситуациях	9	4	2	2	-	5	Доклады, тестирование	
Тема 7: Человек в экстремальных ситуациях	9	4	2	2	-	5	Доклады, тестирование, практические задания	
Тема 8: Применение навыков лидерства и работы в команде	8	4	2	2	-	4	Доклады, тестирование	
Зачет								
Всего	72	34	17	17	-	38		

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.	34	4	2	2	-	30	Опрос	
Тема 1: Жизненная ситуация: определение и основные подходы	8	-	-	-	-	8	-	
Тема 2: Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях	8	-	-	-	-	8	-	
Тема 3: Ситуации обыденной (повседневной) жизни	9	2	1	1	-	7	Доклады, тестирование	
Тема 4: Объективный и субъективный аспекты трудной жизненной ситуации	9	2	1	1	-	7	Доклады, тестирование, практические задания	
Раздел 2.	34	4	2	2	-	30	Опрос	
Тема 5: Основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях	8	-	-	-	-	8	-	

Тема 6: Техники поведения в трудных жизненных ситуациях	8	-	-	-	-	8	-	
Тема 7: Человек в экстремальных ситуациях	9	2	1	1	-	7	Доклады, тестирование, практические задания	
Тема 8: Применение навыков лидерства и работы в команде	9	2	1	1	-	7	Доклады, тестирование	
Зачет	4							4
Всего	72	8	4	4	-	60		4

## 5. Содержание дисциплины по разделам

### Раздел №1

#### Тема 1: Жизненная ситуация: определение и основные подходы

##### Лекция

Понятие «ситуация». Ситуационная детерминация поведения личности. Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Структура ситуации. Понятие «ситуация» в психологическом тезаурусе. Объективные элементы ситуации. Субъективные элементы ситуации. Личностно-ситуационное взаимодействие. Соотношение объективного и субъективного в ситуации. Персонологические (или личностные) подходы. Ситуационные подходы.

Влияние ситуации на человеческое поведение. Власть ситуации: эмпирические исследования влияния ситуации на поведение. Определение ситуации и принятая человеком картина мира. Взаимосвязь личности и ситуации. Понятие «личность в ситуации».

*Основные понятия темы:* соотношение понятий «среда» и «ситуация», объективное и субъективное в ситуации, взаимосвязь личности и ситуации.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в современной психологии?
2. «Персонологи» и «ситуационисты».
3. Курт Левин и психология ситуаций.
4. Влияние среды на индивидуальное развитие и актуальное поведение.
5. Взаимосвязь личности и ситуации.
6. Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях.

#### Практическое занятие

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Понятие «ситуация». Виды ситуаций.
2. Понятие «среда». Виды среды.
3. Различия объективного и субъективного аспектов ситуации.
4. Подходы к пониманию личности в ситуации.
5. Что такое ситуация? Какие подходы к анализу жизненной ситуации существуют в

- современной психологии?
6. В чем сущность дискуссии между представителями персонологии и ситуационизма?
  7. Как влияет субъективная интерпретация ситуации на поведение человека в ней?
  8. Каково влияние культурных и групповых норм на интерпретацию ситуации? Дайте определение ситуации и принятой человеком картины мира.

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

## **Тема 2: Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях**

### **Лекция**

Проблема образа мира в науках о человеке. Субъективный образ мира. Типология жизненных миров. Сущность парадокс-реакция. Психодинамическая основа. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Модусы человеческого существования. Стадии посттравматического стрессового расстройства. Индивидуальная терапия ПТСР. Групповой метод психологической реабилитации. Группа общения. Групповая психотерапия ПТСР.

*Основные понятия темы:* критическая ситуация, процесс переживания, эмоциональный баланс, травматические кризисы.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSMIV.
2. Распространенность посттравматического расстройства среди населения.
3. Психодинамическая модель посттравматического стресса.
4. Когнитивные концепции психической травмы.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Содержательное определение субъективного образа мира.
2. Структурные элементы в субъективном образе мира личности.
3. Феномен «стокгольмского синдрома».
4. Психотрансформативный подход к ПТСР.
5. А.Н. Леонтьев утверждал, что субъективный образ мира человека – это «ядерное образование самосознания», в котором наиболее полно представлен «мир в человеке и человек в мире». Дайте содержательное определение субъективного образа мира. Какие структурные элементы возможно выделить в субъективном образе мира личности?
6. Каковы функции субъективного образа мира в психической переработке ситуации личностью?
7. Как известно, в теории и практике социальной работы бытует понятие «личность в ситуации». Раскройте содержание этого понятия.
8. Формы посттравматического стрессового расстройства.
9. Стадии развития ПТСР.

*Литература:*[1], [2], [3], [4]

## **Тема 3: Ситуации обыденной (повседневной) жизни**

### **Лекция**



Представление об обыденной (повседневной) жизни. Признаки повседневной жизни. Социальная реальность повседневной жизни. Счастливые события как трудные ситуации. Проблема трудных жизненных ситуаций. Нарушение относительного равновесия внешних и внутренних условий бытия. Определение трудной жизненной ситуации.

*Основные понятия темы:* трудные жизненные ситуации, ситуации повседневной жизни, привычный порядок жизни, признаки обыденной жизни.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Ситуации обыденной (повседневной) жизни.
2. Исследование повседневной жизни в современной психологии.
3. Характеристика трудных жизненных ситуаций.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Отличительные признаки повседневной жизни.
2. Уровни сложности трудных ситуаций.
3. Исследование повседневной жизни в современной психологии.
4. Характеристика трудных жизненных ситуаций.
5. Какие жизненные ситуации можно отнести к трудным?
6. Дайте определение понятиям «повседневная (обыденная) жизнь. С какими традиционными психологическими понятиями его возможно соотнести?
7. Выделите сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация». Ознакомьтесь с материалами научно-практической конференции «Человек в трудной жизненной ситуации» (Журнал «СоТИС». – 2004. - №1) и проанализируйте представленные здесь трактовки трудной жизненной ситуации.
8. В 1970-х гг. XX в. Р. Лазарус ввел в психологию понятие «повседневные неприятности». Чем, на ваш взгляд, отличается это понятие от понятий «трудная жизненная ситуация» и «экстремальная ситуация»?

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

### **Тема 4: Объективный и субъективный аспекты трудной жизненной ситуации** **Лекция**

Объективный аспект трудной жизненной ситуации. «Сильные» и «слабые» ситуации. Уровни сложности проживаемой человеком ситуации. Проблема уровня трудности ситуации в консультировании. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации. Внутренние условия и определение трудности ситуации. Мировоззрения и определение уровня трудности ситуации. Локус контроля и оценка уровня трудности жизненной ситуации. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации. Типы трудных жизненных ситуаций. Классификация трудных жизненных ситуаций по Г. Бернлеру и Л. Юнссону. Методологические просчеты исследования трудных жизненных ситуаций. Исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии. Типология критических ситуаций.

*Основные понятия темы:* «сильные» и «слабые» ситуации, степень гибкости поведения, локус контроля.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Объективные внешние характеристики ситуаций.
2. Уровень сложности ситуации.

3. Влияние субъективного аспекта ситуации на поведение человека.
4. Внутренние условия, влияющие на определение уровня трудности ситуации.
5. Единство объективного и субъективного аспектов.

### Практическое занятие

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. «Сильные» и «слабые» жизненные ситуации.
2. Классификации трудных жизненных ситуаций и их влияние на личность.
3. Внутренние условия и определение трудности ситуации.
4. Типы трудных жизненных ситуаций.
5. В данной Р. Бэндлером и Д. Гриндером классификации уровня сложности жизненных ситуаций выделены пять уровней.
  - 1) На первом уровне все идет благополучно; человек не испытывает затруднений (проблем) и демонстрирует большую гибкость поведения.
  - 2) На пятом уровне (ситуация глубокого стресса или выживания) человек действует исключительно для того, чтобы пережить ситуацию, выдержать непосильную нагрузку; ему кажется, что у него нет никаких выборов; его поведение приобретает разрушительный характер.
  - 3) Определите критерии, на основании которых исследователи выделяют уровни сложности. Восстановите недостающие три уровня сложности ситуаций.

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

## Раздел №2

### Тема 5: Основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях Лекция

Психологические защиты. Функции психологической защиты. Способы психологической защиты. Внешнеповеденческие проявления защит. Межличностные защиты. Совладание с жизненными трудностями. Стратегии совладающего поведения: преодоление; приспособление. Переживание как способ разрешения трудной ситуации.

*Основные понятия темы:* психологическая защита, способы психологической защиты, внешнеповеденческие проявления защит, совладание, преодоление, переживание.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Психологические стратегии для преодоления жизненных ситуаций различной степени сложности.
2. «Классические» способы психологических защит.
3. Проблемы фрустрации.
4. Виды межличностных защит.
5. Стратегии совладания; переживание.

### Практическое занятие

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Что происходит во внутреннем мире человека, когда жизнь во внешнем мире становится непереносимой?
2. Функции психологической защиты.
3. От чего защищают человека психологические защиты?
4. Внешнеповеденческие проявления защит.

5. Межличностные защиты.
6. Стратегии совладания: преодоление, приспособление.
7. Особая внутренняя деятельность по преодолению жизненных событий - переживание.
8. К каким стратегиям поведения прибегают люди, попавшие в трудную жизненную
9. ситуацию?
10. В классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Лазарус Р., Фолкман С., 1986), которая получила широкую популярность среди практиков, выделены восемь стратегий совладающего поведения:
  - 1) *стратегия противостоящего совладания* состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию и проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему;
  - 2) *стратегия дистанцирования* описывает попытки человека отделить себя от проблемы, забыть о ней;
  - 3) *стратегия самоконтроля* заключается в старании регулировать собственные чувства и действия;
  - 4) *стратегия поиска социальной поддержки* состоит из усилий человека найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь;
  - 5) *стратегия принятия ответственности* заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок;
  - 6) *стратегия избегания* складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее;
  - 7) *стратегия планового решения проблемы* состоит в выработке плана действий и следования ему;
  - 8) *стратегия позитивной переоценки* описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.
  - 9) Проанализируйте данную классификацию с точки зрения соответствия представленных в ней форм поведения современному научному представлению о совладании. Какие из представленных в ней форм поведения в большей мере соответствуют понятию «защита», а какие – «совладание», а какие – «переживание»?

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

## **Тема 6: Техники поведения в трудных жизненных ситуациях**

### **Лекция**

Основные техники и приемы совладания. Приемы приспособления. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуации трудностей и несчастий. Техники, применяемые в случае неудачи. Приемы, обесценивающие неудачу. Образ мира личности и поведение в трудной жизненной ситуации. Многоступенчатый процесс формирования у человека компетентности.

*Основные понятия темы:* институциональные аспекты ситуации, своеобразие и потребности других людей, установление и поддержание социальных контактов, границы своих возможностей, техники борьбы с эмоциональными нарушениями.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Стратегии преобразования трудных жизненных ситуаций.
2. Приемы приспособления.
3. Приемы, обесценивающие ситуацию.
4. Процесс формирования у человека компетентности.

## Практическое занятие:

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Основные техники и приемы совладания.
2. Приемы приспособления.
3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуации трудностей и несчастий
4. Техники, применяемые в случае неудачи.
5. «Колесо» компетентности
6. Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегий и приемов, при помощи которых человек проживает трудную жизненную ситуацию?
7. Какие особенности образа мира человека влияют на выбор стратегий и техник поведения человека в трудной жизненной ситуации?

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

## Тема 7: Человек в экстремальных ситуациях

### Лекция

Представление об экстремальных ситуациях. Типы экстремальных ситуаций. Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера. Пролонгированный характер чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне чрезвычайной ситуации. Фрустрационная регрессия. 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 (доклады):*

1. Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера.
2. Пролонгированный характер чрезвычайных и экстремальных ситуаций.
3. Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека.
4. Роль субъективных факторов в развитии травматического стресса.
5. Выделите основные характеристики экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
6. Какое воздействие оказывает экстремальная ситуация на внутренний мир личности?

7. Охарактеризуйте понятие «уровень уязвимости личности в экстремальной ситуации»; объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в экстремальной ситуации.
8. Раскройте роль субъективных факторов в направленности и интенсивности развития травматического стресса.
9. Каковы внутренние условия, увеличивающие разрушительность воздействия травматического стресса на личность?
10. Каковы внутренние условия, способствующие сохранению личности и проявлению осознанной волевой активности в экстремальной ситуации?

### **Практические задания:**

1. Охарактеризуйте дебрифинг как средство психологической помощи людям, пережившим экстремальную ситуацию. Сформулируйте его основные цели и задачи.
2. Выделите основные психологические механизмы действенности дебрифинга.
3. Ознакомьтесь с теоретическим материалом о переструктурировании в ходе дебрифинга и на его основе решите, *как вы будете применять эту психотехнику при работе* с участником экстремальной ситуации, который рассказывает о своем опыте и своем состоянии следующим образом.  
«Я должен был спасти тонущего ребенка» (говорит человек, который не умеет плавать).  
«Я должен был сделать все для того, чтобы он меня не ограбил» (у грабителя был большой нож, который он приставил к горлу пострадавшего).  
«Если бы я вел машину осторожнее, то аварии бы не случилось» (другой водитель был пьян и ехал на красный свет).  
«Я чувствую себя виноватым в том, что у меня достаточно еды, в то время как другие так нуждаются» (говорит спасатель после работы в Эфиопии).  
«Если бы я прибыл раньше, то смог бы спасти больше людей» (говорит пожарный, который спас двоих, но ему не удалось спасти третьего).  
«Я должен был выхватить пистолет и выстрелить в него» (говорит кассир после вооруженного нападения).

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

## **Тема 8: Применение навыков лидерства и работы в команде**

### **Лекция**

Теоретические основы лидерства. Качества и функции лидера. Стили лидерства. Лидерство и руководство. Лидерство в экипаже судна. Особенности управления судовым коллективом. Психологические аспекты руководства персоналом. Проблемы взаимоотношений людей в многонациональном экипаже. Роль судовых офицеров в обеспечении эффективной безопасности деятельности экипажа.

*Основные понятия темы:* лидерство и руководство, психологические аспекты руководства персоналом, эффективная безопасность деятельности экипажа.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Особенности судовой жизни и взаимоотношений членов экипажа.
2. Факторы, влияющие на поведение человека в условиях судна.
3. Проблемы взаимоотношений людей в многонациональной среде (экипаже).
4. Психологические аспекты руководства персоналом.
5. Роль судовых офицеров в обеспечении эффективной и безопасной деятельности экипажа.
6. Повышение профессионального уровня моряков в период работы на судне.

7. Управление действиями судового персонала в чрезвычайных ситуациях.
8. Основные теоретические подходы к пониманию происхождения лидерства.
9. Психологическая система деятельности.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Компоненты психологической системы деятельности.
2. Функции управления и действия руководителя.
3. Принятие управленческих задач: психологические аспекты.
4. Какие вы знаете теории происхождения лидерства?
5. Качества и функции лидера.
6. Стили лидерства.
7. Лидерство и руководство.
8. Особенности управления судовым коллективом.
9. Психологические аспекты руководства персоналом.
10. Проблемы взаимоотношений людей в многонациональном экипаже.
11. Роль судовых офицеров в обеспечении эффективной и безопасной деятельности экипажа.

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

### **Тема 9: Динамика переживания в период кризиса**

#### **Лекция**

Закономерности протекания кризиса. Основные стадии(фазы) кризиса по Дж. Кульбергу. Травматический кризис. Особенности образа мира человека в период кризиса. Субъективный образ мира. Разделение жизненного мира на «большой» и «малый». Особенности образа мира в период кризиса адаптации. Образ мира людей, переживающих кризис потери работы.

*Основные понятия темы:* процессуальный аспект кризисного периода, общая структура кризисов, шок со «взломом»,

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Динамика прохождения человека через конкретный кризисный период.
2. Травматический кризис.
3. Особенности образа мира человека в период кризиса.
4. Особенности образа мира в период кризиса адаптации.
5. Образ мира людей, переживших кризис потери работы.

### **Практическое занятие**

*Вопросы для обсуждения (доклады):*

1. Закономерности протекания кризисов.
2. Динамика кризиса.
3. Что происходит, когда человек получает травму? (шок «со взломом»).
4. Прочитайте материал эмпирических исследований образа мира личности в период кризиса адаптации к жизни. Составьте схему кризисных изменений в каждом из структурных звеньев образа мира.
5. Охарактеризуйте основные этапы (фазы), через которые проходит личность в период кризиса.
6. Образ мира женщин, переживших экстремальную ситуацию семейного насилия.
7. Динамика изменений самосознания в период кризиса.

*Литература:* [1], [2], [3], [4]

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

В рамках освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» предусмотрены следующие виды учебных занятий:

- лекционного типа;
- семинарского типа;
- групповых консультаций;
- индивидуальных консультаций;
- самостоятельной работы,
- а также прохождения 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. Соотношение понятий «среда» и «ситуация».
2. Объективные элементы ситуации.
3. Субъективные элементы ситуации.
4. Соотношение объективного и субъективного в ситуации.
5. Взаимосвязь личности и ситуации. Понятие «личность в ситуации».

6. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
7. Стадии посттравматического стрессового расстройства.
8. Индивидуальная терапия ПТСР.
9. Групповой метод психологической реабилитации.
10. Группа общения.
11. Групповая психотерапия ПТСР.
12. Определение трудной жизненной ситуации.
13. Объективный аспект трудной жизненной ситуации.
14. «Сильные» и «слабые» ситуации.
15. Уровни сложности проживаемой человеком ситуации.
16. Локус контроля и оценка уровня трудности жизненной ситуации.
17. Типы трудных жизненных ситуаций.
18. Стратегии совладающего поведения: преодоление; приспособление.
19. Переживание как способ разрешения трудной ситуации.
20. Основные техники и приемы совладания.
21. Приемы приспособления.
22. Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера.
23. Типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации.
24. Фрустрационная регрессия.
25. Определение понятия «кризис».
26. Кризис адаптации к жизни.
27. Психические состояния человека в период кризиса.
28. Закономерности протекания кризиса.
29. Травматический кризис.
30. Особенности образа мира человека в период кризиса.

## **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. Мир психологии: [Электронный ресурс]/ официальный сайт. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>
2. Новости психологии, календарь, события, конференции: [Электронный ресурс]/ официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>
3. МЧС России: [Электронный ресурс]/ официальный сайт. – Режим доступа: [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)
4. Шермухамедова Н.А. Культурно-исторический характер формирования научной картины мира: [Электронный ресурс]/ официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.gredo-new.narod.ru>
5. Козлов В.В. Личностный кризис – структурные и гендерные особенности: [Электронный ресурс]/ официальный сайт. – Режим доступа: [www.mapn.irk.ru](http://www.mapn.irk.ru)

### 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***

- использование слайд-презентаций;
- изучение нормативных документов на официальном сайте федерального органа исполнительной власти, проработка документов;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты.

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

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- текстовый редактор Microsoft Word;
- пакет Microsoft Office
- электронные таблицы Microsoft Excel;
- презентационный редактор Microsoft PowerPoint;
- 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 учебной аудитории;
- для самостоятельной работы обучающихся – аудитория № 7-305, оборудованная 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет», и комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;
- доска аудиторная;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, 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.)