

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.4.1 Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

протокол № 7 от "08" 02 2018г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности

Л.В. Зубова

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

доцента

кафедры ОП и ПЛ

Артискиной Л.Р.

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

37.03.01 Психология

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

№ регистрации _____

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: изучение теоретических основ возможностей и резервов человеческой психики и практическое их использование в экстремальных условиях.

Задачи:

- изучить теорию, общие черты защитных механизмов и самоконтроль, как основы возможностей и резервов человеческой психики;
- изучить резервы и возможности психики человека в экстремальных условиях;
- рассмотреть особенности особых и экстремальных условий деятельности;
- сформировать навыки поведения в особых и экстремальных условиях.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.13 Социальная психология*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основы психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; Уметь: осуществлять стандартные базовые процедуры по оказанию индивиду, группе, организации психологической помощи; Владеть: методами и технологиями, позволяющими оказывать психологическую помощь индивиду, группе, организации.	ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	12,25	12,25
Лекции (Л)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - написание реферата (Р);	167,75	167,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»	31	1	-	2	28
2	Возможности и резервы человеческой психики	73	1	-	2	70
3	Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях	74	2	-	4	70
	Итого:	180	4	-	8	168
	Всего:	180	4	-	8	168

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»

Предмет, задачи и логика изучения курса. Структура курса и связь со смежными дисциплинами. Связь курса с вопросами практической деятельности психолога. Общая характеристика проблемы «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях».

2 Возможности и резервы человеческой психики

Тема 1. Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль

Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Понятие о механизме отработки. Образование реактивное. Фиксация. Регрессия. Интроекция (интериоризация). Изоляция. Отреагирование. Отрицание. Возмещение. Замещение. Смещение. Сублимация. Интеллектуализация. Рационализация. Фантазия. Защитные механизмы и неврозы. Интеллектуальные защиты. Развитие защитных механизмов у детей и подростков. Адаптация. Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности. Адаптация внешних средств деятельности. Проблема надежности. Психологические механизмы надежности. Самоконтроль. Компенсация. Избыточность. Надежность личности. Психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности.

Тема 2. Резервы психики человека. Реальность и возможности

Резервы психики человека. Понятие о компенсаторных механизмах психики Подготовка к труду. Реальность и возможности. Резервы в развитии. Резервы в деятельности. Приемы активизации резервов психики. Понятие о компенсаторных механизмах психики человека.

Тема 3. Критерии сформировавшейся личности. Компенсаторно-приспособительные возрастные возможности резервов психики человека

Возрастные изменения головного мозга. Компенсаторно-приспособительные возрастные возможности резервов психики человека. Критерии сформировавшейся личности. Роль особенностей личности в формировании психовегетативных нарушений. Взгляд А. Маслоу на неврозы как на ошибки личностного развития.

Тема 4. Саморегуляция состояний. Совершенствование психики и самопрограммирование личности

Саморегуляция состояний. Приемы активизации резервов. Активизация компенсаторных механизмов. Аутогенная тренировка. Создающее самосознание. Совершенствование психики и самопрограммирование личности.

3. Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях

Тема 1. Особые и экстремальные условия деятельности. Общие понятия

Основные принципы разграничения особых и экстремальных условий. Методологические основы изучения деятельности в особых условиях. Методы изучения деятельности в экстремальных условиях. Стресс. Общие понятия. Ситуационный эксперимент и ситуационное моделирование

Тема 2. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях

Закономерности деятельности в экстремальных условиях. Изменение в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях. Переносимость экстремальных условий. Нервно-психическая неустойчивость. Психологическая концепция условий деятельности.

Тема 3. Экстремальные факторы внешних условий деятельности

Понятие физиологического эквивалента деятельности и физиологической адаптации. Влияние абиотических факторов на работоспособность и функциональное состояние человека. Защитная адаптация внешних условий деятельности. Некорректируемые факторы внешних условий деятельности. Операциональная напряженность. Психогенные факторы, обусловленные малой интенсивностью работы. Психогенные факторы, обусловленные чрезмерной интенсивностью деятельности. Общая характеристика профессионального (трудового) стресса. Экстремальные состояния человека. Динамика экстремальных состояний. Специфические виды экстремальных состояний. Готовность к деятельности в экстремальных условиях. Методы определения адаптационных возможностей человека. Этапы процесса адаптации. Толерантность к психологическому стрессу. Концепция отсроченных реакций на травматический стресс. Общая характеристика синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD-синдром).

Тема 4. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях

Сущность и виды психологической поддержки. Общая схема процесса психологической поддержки. Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки. Роль подсказки в процессе психологической поддержки. Поддержка в принятии решений человеком в экстремальных условиях. Психогигиена и психопрофилактика стресса. Значение профилактических мероприятий в предупреждении стресса. Психопрофилактические мероприятия коллективного характера. Психопрофилактические мероприятия индивидуального характера. Психологическая подготовка и тренировка.

4.3 Лабораторные работы

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1	1	Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»	2
2	2	Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль	2
3	3	Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях	2
4	3	Экстремальные факторы внешних условий деятельности	2
		Итого:	8

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: Учебник / Хрусталева Н.С. - СПб: СПбГУ, 2016. - 445 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/940991>
2. Новые рубежи человеческой природы: Научное / Маслоу А.Г., Балл Г.А., Попогребский А.П., - 2-е изд. - М.:Альпина нон-фикшн, 2016. - 496 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-91671-116-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/915444>

5.2 Дополнительная литература

1. Как овладеть своей тенью. Глубинные аспекты темной стороны психики: Научно-популярное / Джонсон Р.А., Багрянцева А. - М.:ИОИ, 2016. - 97 с.: ISBN 978-5-94193-839-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/940880>
2. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург : Питер, 2012, 2013, 2016 - 583 с. : ил. - (Учебник для вузов). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-496-00314-8
3. Оптимизация личностных преимуществ: психологические возможности: Практикум. Для самостоят. работы над оптимиз. совмест. деят. / В.В. Авдеев. - М.: КУРС: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60х88 1/16. - (Практикум). (о) ISBN 978-5-905554-39-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/425718>

4. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебное пособие / Под ред. Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2013. - 142 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=941579> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»
5. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебное пособие / Под ред. Хрусталева Н.С. - СПб:СПбГУ, 2013. - 142 с.: ISBN 978-5-288-05451-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/941579>
6. Человеческий потенциал как критический ресурс России [Текст] / Рос. акад. наук, Ин-т философии; Отв. ред. Б.Г.Юдин. – М. : ИФРАН, 2007. – 176 с. – ISBN 978-5-9540-0078-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/345524>

5.3 Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14, Психология : науч. журн. / учредитель: Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, фак. психологии МГУ.
2. Вопросы психологии : науч. журн. / учредители: Рос. акад. образования, труд.
3. Мир психологии : науч.-метод. журн. / учредители: Рос. акад. образования, Рос. акад. нар. хозяйства и гос. службы при президенте РФ, Моск. психол.-соц. ин-т.
4. Прикладная психология и психоанализ : журнал / учредители: Междунар. пед. акад., Моск. регион. соц.-экон. ин-т.
5. Психологическая наука и образование : журнал / учредители: Москов. гор. психол.-пед. ун-т, Психол. ин-т Рос. акад. образования.
6. Психологический журнал / учредители: Рос. акад. наук, Ин-т психологии РАН.

5.4 Интернет-ресурсы

1. <http://bookap.info> - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс].
2. <http://flogiston.ru/library> - «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс].
3. <http://psychology.net.ru/articles> - «Публикации» сайта «Мир психологии» [Электронный ресурс].
4. <http://psylib.myword.ru> - Библиотека психологического форума MyWord.ru [Электронный ресурс].
5. <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0> - «Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета
6. <http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm> - Библиотека кафедры психологии БГУ [Электронный ресурс].
7. <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>. - Виртуальная библиотека по психологии [Электронный ресурс].
8. <https://www.coursera.org/> - «Coursera»;
9. <https://openedu.ru/> - «Открытое образование»;
10. <https://universarium.org/> - «Универсариум»;
11. <https://www.edx.org/> - «EdX»;
12. <https://www.lektorium.tv/> - «Лекториум»;
13. и т.п
14. <https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, MOOK: «Системы автоматизированного проектирования аддитивных технологий»;
15. <https://www.coursera.org/learn/python> - «Coursera», MOOK: «Programming for Everybody (Getting Started with Python)»;
16. <https://universarium.org/catalog> - «Универсариум», Курсы, MOOK: «Общие вопросы философии науки»;
17. <https://www.lektorium.tv/mooc> - «Лекториум», MOOK: «Дискретная математика»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2018]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe
2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2018]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: [\\fileserver1!\CONSULT\cons.exe](http://fileserver1!\CONSULT\cons.exe)
3. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистриро-

вана в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - <http://aist.osu.ru>.

4. Операционная система Microsoft Windows
5. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения лабораторных занятий компьютерный класс оснащенный комплектами ученической мебели, доской, компьютерами с подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.