Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.2.2 Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Психолог

Форма обучения
Очная

Год набора 2022

1946574

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.2.2 Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

протокол № 9 от "09" 02 2022 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра общей психологии и психологии личности — подпись — Л.В. Зубова
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

доцент — подпись — Л.Р. Аптикиева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
личная подпись Н.Н. Бигалиева
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Аптикиева Л.Р., 2022
© ОГУ, 2022

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) 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 Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-9 Способен реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	ПК*-9-В-1 Обладает знаниями психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп ПК*-9-В-2 Осуществляет оценку личностного роста, здоровья индивидов и групп ПК*-9-В-3 Реализовывает психологические методики и технологии, ориентированные на личностных рост, охрану здоровья индивидов и групп	**Знать:** некоторые психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану психологического здоровья индивидов и групп **Уметь:** оценивать отдельные параметры личностного роста, психологического здоровья индивидов и групп с помощью некоторых методик и технологий **Владеть:** навыками реализации некоторых психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану психологического здоровья индивидов и групп
ПК*-10 Способен разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку	ПК*-10-В-1 Разрабатывает программы психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и служащих ПК*-10-В-2 Организовывает и осуществляет общую, специальную и целевую психологическую подготовку специалистов	**Знать:** структуру разработки программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих **Уметь:** структурировать программы, органи-

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
сотрудников, военнослужащих и служащих	ПК*-10-В-3 Критически оценивает психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих	зовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих **Владеть:** навыками разработки программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**108**	**108**
Контактная работа:	**52,25**	**52,25**
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);* *- написание реферата (Р);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.*	**55,75**	**55,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ 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»	8	2	2	-	4
2	Возможности и резервы человеческой психики	50	8	16	-	26
3	Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях	50	8	16	-	26
	Итого:	108	18	34	-	56
	Всего:	108	18	34	-	56

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. Некоррегируемые факторы внеш-них 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 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях	2
2-3	2	Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль	4
4-5	2	Резервы психики человека. Реальность и возможности	4
6-7	2	Критерии сформировавшейся личности. Компенсаторно-приспособительные возрастные возможности резервов психики человека	4
8-9	2	Саморегуляция состояний. Совершенствование психики и самопрограммирование личности	4
10-11	3	Особые и экстремальные условия деятельности. Общие понятия	4
12-13	3	Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях	4
14-15	3	Экстремальные факторы внешних условий деятельности	4
16-17	3	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях	4
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Аптикиева, Л. Р. Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях : учебное пособие / Л. Р. Аптикиева. — Оренбург : ОГУ, 2019. — 133 с. — ISBN 978-5-7410-2379-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159998 (дата обращения: 13.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Дополнительная литература

1. Караяни, А. Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях : учебное пособие / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2017. – 248 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685007 (дата обращения: 19.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01608-5. – Текст : электронный.
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 262 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155367 (дата обращения: 19.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681 (дата обращения: 19.03.2022). – Текст : электронный.

4. Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум / авт.-сост. И. В. Черникова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 140 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458278 (дата обращения: 19.03.2022). – Библиогр.: с. 84-85. – Текст : электронный.

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].

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, [1990–2022]. – 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», [1992–2022]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
3. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована 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.

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