

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

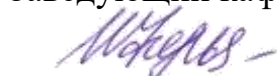
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук

Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры
психологии
«30» января 2020 г., протокол №6

Заведующий кафедрой



И.Л. Фельдман

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
«Экстремальная психология и психология безопасности»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

с направленностью (профилем)
Психология

Форма(ы) обучения: *очная, очно-заочная*

Идентификационный номер образовательной программы: 370301-01-20

Тула 2020 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Разработчик(и):

Фельдман И.Л., доц. каф. психол., канд. психол. н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)



подпись

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематика и основное содержание заданий самостоятельной работы студента ...	5
Список литературы для самостоятельной работы студента	6
Основные требования к усвоению материала и порядок оценивания	8

Пояснительная записка

Данные методические указания адресованы студентам 4 курса дневного отделения по направлению 37.03.01 «Психология». МУ способствуют освоению учебного материала по дисциплине «Экстремальная психология и психология безопасности », позволяет студентам выполнять самостоятельную работу, отражают основные требования к уровню освоения дисциплины.

Тематика и основное содержание заданий для самостоятельной работы студентов

1. Написание самоотчетов по результатам лабораторных занятий

После каждой лабораторной работы студент пишет самоотчет, в который включено описание результатов проведенных методик по себе и еще 2 испытуемым. После тренингового занятия студент пишет самоотчет по каждому упражнению в тренинге, степени включенности в него.

2. Самостоятельная работа по итогам 1 занятия:

Письменно составить программу «Действия в условиях техногенных аварий и катастроф» или «Действия в условиях стихийных бедствий».

3. Самостоятельная работа по итогам 6 занятия:

Письменно составить программу оказания психологической помощи при ЧС (выбрав одну из тем обсуждаемых на семинаре)

4. Самостоятельная работа по итогам 7 занятия:

Составить сводную таблицу психических состояний человека, их признаков и психологической помощи

5. Самостоятельная работа по итогам освоения темы 8:

Составить сравнительную таблицу теорий стресса и копинга

6. Самостоятельная работа по итогам 13 занятия:

Подобрать упражнения по приемам регуляции работниками своих психических состояний

7. Самостоятельная работа по итогам 14 занятия:

Подобрать упражнения по приемам экстренной самопомощи при обострении хронических заболеваний и развитие кризисных состояний.

8. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

К каждому занятию студент готовит ответы на вопросы для обсуждения данные преподавателем

9. Подготовка к экзамену и экзамен

Основные требования к усвоению материала и порядок оценивания

Каждая самостоятельная работа выполняется студентом к семинарскому и лабораторному занятию. Она должна быть сдана в течение недели после проведения занятия.

После каждой лабораторной работы студент пишет самооотчет, в который включено описание результатов проведенных методик по себе и еще 2 испытуемым.

Самоотчет содержит следующие пункты:

- цель методики
- краткое описание методики
- сводная таблица полученных результатов
- Психологическое описание полученных результатов и анализ этих результатов
- выводы
- рекомендации

После тренингового занятия студент пишет самооотчет по каждому упражнению в тренинге, степени включенности в него.

Программа оказания помощи, составленная студентом должна содержать минимум три раздела: оказание психологической помощи пострадавшим, оказание психологической помощи сотрудникам МЧС, оказание психологической помощи самим психологам.

Каждая самостоятельная работа оценивается в 2 балла при условии полного ее выполнения или 1 баллом, если правильно выполнено более 50% задания. В противном случае работа возвращается на доработку студенту в течение 7 дней.

Перечень вопросов, выносимых на экзамен.

- 1.Безопасность человека в экстремальных ситуациях
2. Психологические характеристики напряженных ситуаций.
3. Психологические аспекты кризисных состояний
- 4.Человек в условиях стихийных бедствий и катастроф и психологическая подготовка населения
5. Социальная безопасность в экстремальных ситуациях
6. Кризисы здоровья людей и общества
7. Психологические особенности поведения террористов и их заложников.
8. Жертвы террористов: психологические особенности поведения заложников
9. Психоэмоциональные последствия пребывания в заложниках
10. Факторы, влияющие на психическое состояние заложников
11. Психологические методы терроризма
12. Психологический дебрифинг как мера экстренной помощи бывшим заложникам.

13. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
14. Особенности психотерапевтической работы при ПТСР
15. Факторы, влияющие на психическое состояние участников вооруженных конфликтов
16. Симптомы и последствия ПТСР у участников боевых действий
17. Психологические особенности негативных эмоциональных состояний
18. Депрессия. Клинические аспекты психологии депрессии
19. Психологическая травма
20. Особенности детских переживаний психотравмы
21. Психологические характеристики массовой травмы
22. Особенности экстренной психологической помощи при психологических травмах
23. Суицидальное поведение: риски суицидального поведения, профилактика и психологическая помощь.

Список литературы для самостоятельной работы студента

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Агапов В.С. Общие закономерности становления Я-концепции руководителей в управленческой деятельности. М., 1999.
4. Баштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М., 2000.
5. Бодров В.А. Информационный стресс: Учеб. пособие для вузов. – М., 2000.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М., 2001.
7. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: СПУ, 1999.
8. Деркач А.А., Секач М.Ф., Михайлов Г.С. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости руководителя. – М., 1999.
9. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
10. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. – М., 1998.
11. Елисеев А.П., Корчемный П.А. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: Курс лекций: МЧС РФ, 2000.
12. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях.М.,2001.
13. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М., 2000.
14. Каминер Е.А. Проявления механизмов психологической защиты в системе психической устойчивости девушек – курсантов. М.,2001.
15. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. - М.: Смысл, 2000.
16. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. –М.,2001.
17. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. – Новосибирск, 1990.
18. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. – Новосибирск, 1999.
19. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни.– Калуга, 1994, стр. 41-92
20. .Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии). – Ереван, 1988.
21. Национальная безопасность: информационная составляющая / Под общ. ред. В.В. Еременко. М., 2000.
22. Общая теория безопасности (актуальные методологические и социально-политические проблемы). – М., 1994.
23. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья.М.,2001.
24. Петренко А. Безопасность в коммуникации делового человека. – М., 1993.

25. Политическая психология. / Под общ. ред. А.А. Деркача, В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева. – М., 2001.
26. Психология здоровья / Г.С. Никифоров и др. - СПб., 2000.
27. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Минск., 2000.
28. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
29. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
30. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
- 31.
32. Секач М.Ф. Психическая устойчивость руководителя. М., 1997.
33. Секач М.Ф. Прогнозирование поведения в субэкстремальных условиях. Основы морально-психологического обеспечения деятельности войск. М: МО РФ, 1996. С.124-143.
34. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. М.,1997.
35. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.
36. Черепанова Е, М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М.,1995.