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 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой
_____*Н.В. Шурова*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Экстремальная психология и психология безопасности

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

с направленностью (профилем)
Психология в социальной сфере

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

Идентификационный номер образовательной программы: 370301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Шурова Н.В., доц. каф. психологии, канд. психолог. наук _____

(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание) (подпись)

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Экстремальная психология и психология безопасности» является изучение особенностей поведения человека в различных экстремальных ситуациях, причин их возникновения и способов предотвращения. Данный курс позволит студентам получить необходимые знания для оптимизации собственного поведения в критических ситуациях и освоить основы психологической помощи человеку, переживающему, или пережившему экстремальную ситуацию и подготовка студентов в области теории, технологии и методик профессионального психологического оказания помощи при природных и социально-политических катастрофах, изучения их антропогенных предпосылок, происхождения и последствий, ориентирование на непосредственную практическую деятельность в сфере психологической помощи населению.

Задачами данной дисциплины являются:

- формирование теоретических и практических знаний в области психологии экстремальных ситуаций и состояний
- формирование практических навыков психологической диагностики нервно-психических расстройств на ранних этапах в очагах ЧС и принятие организационного решения по оказанию помощи и эвакуации.
- изучение новых методов реабилитации пострадавших в экстремальных условиях и повышение устойчивости населения к воздействию неблагоприятных факторов
- сформировать в системном виде актуальные представления о теориях и практиках оказания помощи в ЧС;
- формирование устойчивой системы категорий и понятий, посредством которых в психологии описывается профессиональная работа психолога в зоне ЧС;
- формирование представление о сущности, характеристиках, этапах, видах и формах оказания помощи в ЧС;
- формирование базового понимания динамики и основных закономерностей изменения личности участников ЧС;

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 8 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями), установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля), обучающийся должен:

Знать:

1. теоретические основы оценки рисков и факторов социально-психологической напряженности, а также психологические критерии безопасности и комфортности среды проживания населения (индикатор компетенции ПК- 7-1)
2. зарубежные и отечественные подходы к психологической работе в отношении лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья (индикатор компетентности ПК-8.1)

Уметь:

1. осуществлять психологическое сопровождение индивида и группы по проблемам снижения напряженности и улучшения психологического здоровья населения (индикатор компетенции ПК- 7-2)
2. осуществлять подбор программ индивидуального и группового психологического сопровождения лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья, с учетом их типичных психологических потребностей и проблем (индикатор компетентности ПК-8.2)

Владеть:

1. методами комплексной оценки психологического здоровья населения, психологической безопасности и комфортности среды проживания при решении задач психологического консультирования на уровне индивида и группы (индикатор компетенции ПК- 7-3)
2. навыками организации и проведения программ психологического сопровождения лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья (индикатор компетентности ПК-8.3)

Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
8	Э	4	144	24	36			2	0,25	81,75
Итого	–	4	144	24	36			2	0,25	81,75
Очно-заочная форма обучения										
10	Э	4	144	27	18			2	0,25	98,75
Итого	–	4	144	27	18			2	0,25	98,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
8 семестр	

№ п/п	Темы лекционных занятий
1.	Введение в психологию экстремальных ситуаций. Предмет и задачи экстремальной психологии
2.	Современные классификации кризисов .Кризисы, критические ситуации и конфликты
3.	Психические состояния в экстремальных ситуаций
4.	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора
5.	Экстремальности в отдельных видах современной жизнедеятельности. Понятие «боевой стресс»
6.	Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия
7.	Психология суицидального поведения
8.	Психическая травма. Психология «уцелевшего» человека
9.	Особенности травматического стресса у детей и методы диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей.
10.	Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса
11.	Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя
12.	Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
	10 семестр
1.	Введение в психологию экстремальных ситуаций. Нормальные и экстремальные ситуации в жизни человека
2.	Современные классификации кризисов .Кризисы, критические ситуации и конфликты
3.	Психические состояния в экстремальных ситуаций
4.	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Психология террора
5.	Экстремальности в отдельных видах современной жизнедеятельности. Понятие «боевой стресс»
6.	Психология панических состояний. Массовая паника и стихийная массовая агрессия
7.	Психология суицидального поведения
8.	Психическая травма. Психология «уцелевшего» человека
9.	Особенности травматического стресса у детей и методы диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей.
10.	Основные направления и средства оказания психологической помощи в период кризиса
11.	Психологическая помощь при кризисе утраты. Психология горя
12.	Психологические механизмы адаптации к стрессовым ситуациям
13.	Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях.
14.	Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
	8 семестр
1.	Предмет и задачи экстремальной психологии. Понятие экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций. Соотношение объективного и субъективного в восприятии ситуации как экстремальной. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Общая характеристика субъектов экстремальной ситуации. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов экстремальной ситуации
2.	Характеристики чрезвычайных ситуаций и катастроф. Опираясь на материалы лекции, составьте перечень природных стихийных бедствий и охарактеризуйте их. Составьте перечень техногенных катастроф и охарактеризуйте их. Какова специфика психологической помощи горюющему человеку на каждой из ориентировочных стадий переживания утраты. Охарактеризовать стадии переживания горя (Элизабет Кюблер-Росс).
3.	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Опираясь на лекционные материалы, оставьте примерный план профилактических мероприятий для специалистов, работающих в экстремальных условиях. Как вы понимаете выражение: «Спасатель - это состояние души человека, облеченного ответственностью за дело, которое кроме него самого и, ему подобных, не в состоянии сделать никто»? Составить памятку, включающую способы саморегуляции, к которым можно обращаться в напряженных ситуациях.
4.	Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях**.** Особенности организации психологического обеспечения специалистов работающих в экстремальных ситуациях. Технологии и методики профессионального психологического отбора. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях. Ведущие психические и психофизиологические детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях. Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях. Психологическая подготовка, как система обучающих, в том числе тренинговых, психологических воздействий с учетом условий, превращающих ситуацию в экстремальную. Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.
5.	Индивидуальное и массовое поведение участников экстремальных ситуаций. Стихий массовое поведение Классификация участников экстремальных ситуаций. Толпа как форма стихийного массового поведения. Паника как экстремальная форма поведения толпы Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой.
6.	Психологические особенности поведения террористов и их заложников. Жертвы террористов: психологические особенности поведения заложников. Психоэмоциональные последствия пребывания в заложниках Факторы, влияющие на психическое состояние заложников Психологические методы терроризма Психологический дебрифинг как мера экстренной помощи бывшим заложникам.
7.	Болезнь как экстремальная ситуация. Переживание болезни во времени Возрастные особенности внутренней картины болезни. Понятия ятрогении и ятропатии. Возможные направления психотерапевтической работы.
8.	Экстремальности в отдельных видах современной жизнедеятельности. Понятие «боевой стресс» Виды боевого стресса по А. Г. Караяни. Основание данной классификации боевого стресса. Различия боевой психической травмы от других видов боевого стресса. Симптомы боевой психической травмы. Приспособительные реакции военнослужащего, относящиеся к острым стрессовым реакциям.
9.	Психология суицидального поведения. Определение Э. Дюркгейма в его работе «Самоубийство» (1897, Париж). Современные теории суицидального поведения: психопатологические, психологические, социологические. Причины суицида как следствие социально-психологической дезадаптации личности.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
10.	Спорт как экстремальная деятельность. Специфика спорта как экстремальной деятельности и профессии Экстремальность спорта и экстремальные виды спорта. Влияние экстремального вида на современную молодежь. Охарактеризуйте кризисные ситуации (КС), переживаемые спортсменами.
11.	Психологическое сопровождение личности в период кризиса. Кризисная психологическая помощь. Механизм психологической помощи при кризисе. Этапы кризисного консультирования. Основные правила кризисной помощи. Психодиагностика кризисных состояний в практике психологического консультирования. Негативное и позитивное разрешение кризиса.
12.	Ребенок в кризисной ситуации. Факторы риска возникновения насилия в отношении детей. Факторы риска применения насилия на уровне семьи.Феноменология насилия. Типы насилия.
13.	Безопасность личности в экстремальных ситуациях. Этапы психологических состояний в экстремальной ситуации. Толпа как опасная ситуация. .Паника как особое психологическое состояние. Массовый психоз как психическая эпидемия. Стратегии поведения человека в экстремальных ситуациях.
14.	Безопасность личности при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного происхождения. Классификация чрезвычайных ситуаций и катастроф. ЧС мирного времени - техногенного характера и возникающие в результате стихийных бедствий. Стадии (фазы) развития чрезвычайных ситуаций
15.	Психология безопасности как отрасль психологической науки. Психология безопасности как прикладная наука. Предмет, система и содержание психологии безопасности. Факторы нарушения безопасности. Психология субъекта безопасности. Основные средства обеспечения психологической безопасности личности.
16.	Безопасность личности в информационном обществе. Понятие информационной безопасности Взаимодействие человека и информационной среды. Манипуляции и защита от манипуляций Обеспечение информационно-психологической безопасности личности. Манипуляции и защита от манипуляций. Обеспечение информационно-психологической безопасности личности.
17.	Доверие как фактор социально-безопасного взаимодействия. Доверие как фактор социально-безопасного взаимодействия. Доверие как феномен взаимоотношения субъектов социальной деятельности. Доверие как социально-системный фактор взаимодействия субъектов
18.	Мир личности и его безопасность. Психологическое здоровье как социально-психологическая проблема. Современные техники и технологии формирования психопрофилактических навыков Необходимость формирования психогигиенических навыков: умение снимать психическое напряжение, умение повышать эмоциональный тонус, создавать условия для эмоциональной разрядки, развивать коммуникабельность, высокие личностные качества. Психологические характеристики личности и их значение для безопасного поведения. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
10 семестр	

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1.	Предмет и задачи экстремальной психологии. Понятие экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций. Соотношение объективного и субъективного в восприятии ситуации как экстремальной. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Общая характеристика субъектов экстремальной ситуации. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов экстремальной ситуаци
2.	Характеристики чрезвычайных ситуаций и катастроф. Опираясь на материалы лекции, составьте перечень природных стихийных бедствий и охарактеризуйте их. Составьте перечень техногенных катастроф и охарактеризуйте их. Специфика психологической помощи горюющему человеку на каждой из ориентировочных стадий переживания утраты. Охарактеризовать стадии переживания горя (Элизабет Кюблер-Росс).
3.	Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях**.** Особенности организации психологического обеспечения специалистов работающих в экстремальных ситуациях. Технологии и методики профессионального психологического отбора. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях. Ведущие психические и психофизиологические детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях. Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях. Психологическая подготовка, как система обучающих, в том числе тренинговых, психологических воздействий с учетом условий, превращающих ситуацию в экстремальную. Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.
4.	Индивидуальное и массовое поведение участников экстремальных ситуаций. Стихий массовое поведение Классификация участников экстремальных ситуаций. Толпа как форма стихийного массового поведения. Паника как экстремальная форма поведения Толпы. Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой.
5.	Болезнь как экстремальная ситуация. Переживание болезни во времени Возрастные особенности внутренней картины болезни. Понятия ятрогении и ятропатии. Возможные направления психотерапевтической работы.
6.	Экстремальности в отдельных видах современной жизнедеятельности. Понятие «боевой стресс» Виды боевого стресса по А. Г. Караяни. Основание данной классификации боевого стресса. Различия боевой психической травмы от других видов боевого стресса. Симптомы боевой психической травмы. Приспособительные реакции военнослужащего, относящиеся к острым стрессовым реакциям.
7.	Спорт как экстремальная деятельность. Специфика спорта как экстремальной деятельности и профессии Экстремальность спорта и экстремальные виды спорта. Влияние экстремального вида на современную молодежь. Охарактеризуйте кризисные ситуации (КС), переживаемые спортсменами.
8	Ребенок в кризисной ситуации. Факторы риска возникновения насилия в отношении детей. Факторы риска применения насилия на уровне семьи. Феноменология насилия. Типы насилия.
9.	Мир личности и его безопасность. Психологическое здоровье как социально-психологическая проблема. Современные техники и технологии формирования психопрофилактических навыков Необходимость формирования психогигиенических навыков: умение снимать психическое напряжение, умение повышать эмоциональный тонус, создавать условия для эмоциональной разрядки, развивать коммуникабельность, высокие личностные качества. Психологические характеристики личности и их значение для безопасного поведения. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
8 семестр	
1.	Самостоятельное изучение разделов тем, не выносимых на лекции
2.	Конспектирование первоисточников, представленных в МУ СРС
3.	Выполнение практических заданий и написание эссе.
4.	Подбор упражнений по приемам экстренной самопомощи при обострении хронических заболеваний и развитие кризисных состояний.
5.	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
6.	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
10 семестр	
1.	Самостоятельное изучение разделов тем, не выносимых на лекции
2.	Конспектирование первоисточников, представленных в МУ СРС
3.	Выполнение практических заданий и написание эссе.
4	Подбор упражнений по приемам экстренной самопомощи при обострении хронических заболеваний и развитие кризисных состояний.
5.	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
6.	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
8 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Посещение лекционных занятий	5
		Выполнение заданий из МУ СРС	7
		Работа на практических занятиях	18
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Посещение лекционных занятий	5

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
		Выполнение заданий из МУ СРС	7
		Работа на практических занятиях	18
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Очно-заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
10 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Конспектирование первоисточников	6
		Выполнение заданий из МУ СРС	6
		Работа на практических занятиях	18
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Конспектирование первоисточников	6
		Выполнение заданий из МУ СРС	6
		Работа на практических занятиях	18
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) специального оборудования не требуется.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Акимов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учеб.пособие/ В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. - М.: Абрис, 2012. - 592 с. // http://www.studmedlib.ru/ru/book/ ISBN9785437200490
2. Васильева, И. В. Организация психологических служб [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Васильева. ? 2-е изд., стер. ? М. :ФЛИНТА, 2013. ? 144 с. // http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=462921
3. Соснин В.А. Психология массового поведения: Монография / В.А. Соснин. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 160 с. // http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=488937
4. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие /Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. // http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057

7.2 Дополнительная литература

1. Анцупов А.Я. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для воен. Ву Зов / А. Я. Анцупов [и др.] ; под ред. А. Г. Маклакова .— М. [и др.] : Питер, 2007 .— 464 с. — (Учебник для вузов) .— Библиогр. в конце кн. — ISBN 5-94723-373-
2. Караяни А.Г. Прикладная военная психология : учебно-методическое пособие: учеб. пособие для высш.воен.-учеб.заведений /А.Г.Караяни, И.В.Сыромятников .— М.[и др.]: Питер, 2006 .— 480с. — (Учебное пособие).— Библиогр.в конце кн. — ISBN 5-469-01122-4
3. Фельдман И. Л. Психология безопасности: безопасность человека в экстремальных ситуациях : учеб. пособие / И. Л. Фельдман; ТулГУ, Каф. психологии .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2010 .— 114 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

https://e.lanbook.com/ - ЭБС «Лань», доступ авторизованный
https://urait.ru/ - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный
https://www.iprbookshop.ru/ - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный
https://tsutula.bookonlime.ru/ - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный
https://www.studentlibrary.ru/ - ЭБС «Консультант студента», доступ авторизованный *(указывается для строительных и медицинских специальностей!)*
https://dlib.eastview.com/browse/udb/12 - Политематическая база данных периодических изданий East View, доступ авторизованный
https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» , доступ свободный
https://www.elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека eLibrary.ru, доступ свободный

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.