

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы

 Абрамова С.В.
(подпись, расшифровка подписи)

« 11 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины

Б1.В.ДВ.08.02 «Психология экстремальных ситуаций»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки)

«Безопасность жизнедеятельности»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск, 2022

Рабочая программа дисциплины «*Психология экстремальных ситуаций*» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности»

Программу составил(и):

Е.В.Ярославкина, доцент, кандидат п.н.

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание

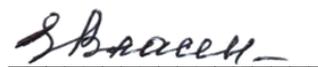


подпись

Рабочая программа дисциплины «*Психология экстремальных ситуаций*» утверждена на заседании кафедры психологии Института психологии и педагогики
протокол № 6 « 20 » июня 2022 г.

Заведующий кафедрой _____ Власенкова Е.Г. _____

фамилия, инициалы



подпись

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование компетентности в области теории и практики психологии чрезвычайных, кризисных ситуаций, владения специальными знаниями, умениями и навыками в области психологических аспектов кризисных ситуаций в соответствии с современными научными представлениями и практикой. Приобретение таких знаний и навыков составляет важное условие для квалифицированного решения специалистом широкого спектра задач в различных экстремальных условиях, в ситуации дефицита времени, а также повышает уровень собственной психологической безопасности.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов базовых психологических знаний в области чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- 2) повышение уровня профессиональной готовности студентов к решению практических психолого-педагогических задач в сфере чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- 3) формирование у студентов профессионального мышления в подходе к анализу специфики чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Представляемый курс направлен на создание общих теоретических основ мировоззрения студентов, расширение общей психологической эрудиции, на формирование интереса к исследованиям в области психологии экстремальных ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана Б1.В.ДВ.08.02

Пререквизиты дисциплины: Психология, Безопасность жизнедеятельности, Теоретические основы безопасности человека

Постреквизиты дисциплины: Психологические основы безопасности

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. знать: – методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа; – методики поиска, сбора и обработки информации; актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; метод системного анализа. УК-1.2. уметь: – получать новые знания на основе анализа, синтеза и других методов; собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области; осуществлять поиск информации и решений на основе экспериментальных действий; – выявлять в процессе анализа проблематичность ситуации, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов; – находить, критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для

		<p>выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивать их преимущества и риски; – грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки; предлагать стратегию действий; – определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации; – применять методики поиска, сбора и обработки информации; – осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников; – предвидеть проблемную ситуацию и моделировать умения и навыки выхода из нее; – применять системный подход для решения поставленных задач. <p>УК-1.3.</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исследованием проблем профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; – выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения; – демонстрацией оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций; – методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; методикой системного подхода для решения поставленных задач; – способностью выхода из проблемной ситуации в профессиональной деятельности.
УК-8	<p>Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК-8.1.</p> <p>знать: условия обеспечения устойчивого развития общества, научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний, правила поведения в военных конфликтах.</p> <p>УК-8.2.</p> <p>уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.</p>

		<p>УК-8.3.</p> <p>владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций; навыками поведения в случае возникновения военных конфликтов</p>
ПКС-5	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>ПКС-5.1.</p> <p>знать: – основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий; основы медицинских знаний и здорового образа жизни;</p> <p>– закономерности физиологического и психического развития и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;</p> <p>ПКС-5.2.</p> <p>уметь: – использовать современные методы и средства по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;</p> <p>– организовывать и применять различные мероприятия, методы комплексной оценки состояния здоровья и защиты жизни и здоровья обучающихся;</p> <p>– проектировать образовательный процесс по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся с использованием современных технологий;</p> <p>– организовывать внеучебную деятельность обучающихся направленную на обеспечение их охраны жизни и здоровья;</p> <p>– использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе и потенциал других учебных предметов по охране жизни и здоровья населения;</p> <p>ПКС-5.3.</p> <p>владеть: – основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи;</p> <p>– навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья учащихся;</p> <p>– навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часов).

Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	9	9
Лекции (Лек)	4	4
Практические занятия (ПР)	4	4
Лабораторные работы (Лаб)	-	-
Контактная работа в период аттестации (КонтПА)	1	1
Промежуточная аттестация: зачет	зачет	3
Самостоятельная работа:	60	60
- подготовка и защита рефератов, презентаций и т.п.;	8	8
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	10	10
- подготовка к практическим занятиям;	16	16
- подготовка к промежуточной аттестации, тестирование	22	22
	4	4

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		семестр	контактная				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель ная работа	
1.	Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций. Особенности поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации	8	0,5	0,5	-	12	конспект составление схем и таблиц по теме Опрос, презентации к теме
2.	Типы чрезвычайных ситуаций	8	0,5	0,5	-	12	Конспект, составление схем и таблиц по теме
3.	Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностика и коррекция. Общие подходы к психотерапии ПТСР	8	1	1	-	12	конспект составление схем и таблиц по теме Опрос, презентации к теме решение и составление кейсов
4.	Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг-механизм.	8	1	1	-	12	конспект составление схем и таблиц по теме

	Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации						Опрос, презентации к теме, решение и составление кейсов
5.	Особенности организации и деятельности психологической службы в зоне ЧС. Помощь человеку в кризисной ситуации. Психологические ресурсы личности. Основные средства оказания психологической помощи в период чрезвычайных ситуаций. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	8	1	1	–	12	Опрос, презентации к теме решение и составление кейсов
	Зачёт	8	–	–	–		Защита индивидуального творческого задания (реферат), тестирование
	Итого:	8	4	4	–	60	зачет

4.3 Содержание разделов дисциплины

Лекционные занятия

Раздел I. Введение в предмет

Лекция 1. Тема 1. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций

Особенности поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации.

Психология экстремальных ситуаций как направление прикладной психологии. Проблемы оценки, предвидения и оптимизации психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях. Основные направления исследования психологии экстремальных ситуаций:

- психологические особенности жизнедеятельности человека в экстремальных условиях существования и работы: в замкнутых пространствах (под землей, под водой, в космосе), в неблагоприятных климатических условиях (напр., в условиях крайнего севера), в условиях повышенного риска (напр., космические полеты, полеты летчиков-испытателей) и т.д.;

- психологические особенности поведения людей в условиях глобальных катастроф (природных, техногенных);

- терроризм: сущность явления, психологические особенности организаторов и исполнителей, типы современного терроризма; психологические последствия у людей, ставших жертвами террористических актов и их реабилитация;

- психология кризиса: основные закономерности, виды и типы кризисов, закономерности их протекания, адекватная психологическая помощь человеку в специфической кризисной ситуации;

- теория стресса: определение и структура, выделение типов стрессоров, изучение процессов адаптации к стрессовым ситуациям (копинг-механизмов), тренировка сопротивления стрессу, психотерапия стресса;

- изучение психо-физиологических последствий у людей, переживших

экстремальную ситуацию: посттравматическое стрессовое расстройство, его диагностика и коррекция.

Проблема теоретической обоснованности данного направления, отсутствие единой системы анализа проблемы, терминологическая путаница. Сложность сопоставительного анализа различных направлений, исследующих те или иные проблемы психологии экстремальных ситуаций.

Экстремальная ситуация как чрезвычайная, выходящая за рамки обычного, ситуация. Различные виды экстремальных ситуаций: ситуация, в которой у человека отсутствуют готовые паттерны поведения; ситуация высокой степени неопределенности; ситуация угрозы (реальной или воображаемой); ситуация невозможности реализации каких-либо потребностей. Требование перестройки и адаптации, внешние и внутренние изменения человека в стрессовой ситуации. Структура экстремальной ситуации (Ф.Е. Василюк):

- конкретная жизненная необходимость, парализованная в данной ситуации;
- типы активности, имеющиеся у субъекта, их недостаточность для преодоления возникших препятствий;
- внешние и внутренние условия, препятствующие реализации конкретной жизненной необходимости.

Основные понятия, описывающие в современной психологии экстремальные (критические, стрессовые) ситуации: стресс, кризис, фрустрация, внутриличностный конфликт. Типология критических ситуаций (Ф.Е. Василюк).

Основные понятия: *Экстремальная ситуация, критическая жизненная ситуация, стресс, кризис, внутриличностный конфликт, фрустрация.*

Тема 2. Типы чрезвычайных ситуаций

Типы чрезвычайных ситуаций (природные, техногенные). Психологическая травма и ее влияние на организм и личность пострадавшего. Основные периоды стихийных бедствий: период предвоздействия, период воздействия (фаза героизма), период послевоздействия (фаза медового месяца, фаза разочарования, фаза восстановления). Стратегии поведения людей, переживших психотравму. Факторы, усиливающие разрушительное воздействие психотравмы: особенности самого травматического события (внезапность, экспозиция смерти, моральная неуверенность и др.), состояние защитных сил личности (ее стрессоустойчивость), дополнительные факторы риска (предшествующий травматический опыт, идентификация себя с жертвой, наличие алкогольной или наркотической зависимости и т.д.)

Основные типы экстремальных ситуаций: стресс, фрустрация, внутриличностный конфликт, кризис.

Стресс как неспецифическая реакция организма человека на экстремальные условия. Теория стресса Г. Селье. Физиологический механизм стресса. Концепция общего адаптационного синдрома (ОАС), фазы стрессовой реакции. Вредный стресс, или дистресс. Смерть как результат всех стрессов. Философия благодарности.

Современные представления о стрессе как о многозначном понятии: 1) стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; 2) стресс как реакция на определенное событие; 3) стресс как промежуточная переменная между раздражителем и реакцией на него; 4) стресс как трансактный процесс столкновения индивида с окружающим миром. Виды стрессоров: повседневные сложности (микрострессоры), критические жизненные события (макрострессоры), хронические стрессоры, хронические субтравматические стрессоры. Сопротивляемость стрессу.

Основные понятия: *стресс, общий адаптационный синдром (ОАС), дистресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, эмоциональный стресс, сопротивляемость стрессу, микро- и макрострессоры, фрустрация, фрустратор, фрустрационная ситуация, фрустрационная реакция, двигательное возбуждение, апатия, деструкция, стереотипизация, регрессия,*

когнитивный диссонанс, внутриличностный конфликт, ценностно-смысловая сфера личности, переживание, кризис, жизненный путь (индивидуальная жизненная перспектива), воля, жизненный замысел.

Тема 3. Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностика и коррекция. Общие подходы к психотерапии ПТСР.

Сущность психологической травмы. Фазы переживания. Классификация травм. Травма привязанности, идентичности, взаимозависимости, самоактуализации, выжившего, искусственная травма. Внутренняя и внешняя, прямая и косвенная, простая и комплексная. Стрессоустойчивость. Травматический опыт. Драматический треугольник. Разрывы целостности.

Понятие горя, формы, симптомы. Фазы горя: шок и оцепенение; страдание и дезорганизация; остаточные толчки и реорганизация; завершение. Патологическое горе. Болезненные реакции горя: 13 отсрочка реакции и искаженные реакции.

Кризисы возрастного развития (подробно рассматриваются в возрастной психологии). Структура и новообразования возрастного кризиса.

Кризисы утраты: утрата ближнего, развод или утрата семьи, утрата здоровья, работы, социального статуса и др. Краткая характеристика, специфические особенности протекания.

Биографические кризисы: кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности.

Травматические кризисы. Психологическая травма, определение и основные характеристики (внешний по отношению к субъекту характер, порождает ощущения ужаса и беспомощности, разрушает обычную систему жизнедеятельности человека). Особенности травматического события, травматические стрессовые реакции. Виды травматических кризисов в зависимости от источника психотравмы (катастрофы и чрезвычайные ситуации, войны, насилие, сексуальное насилие и т.п.).

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), понимаемое как ряд изменений в эмоциональной, познавательной, телесной и поведенческой сферах, связанных с воспоминаниями о травме. Симптомы ПТСР: повторного переживания, избегания, повышенной возбудимости. Стадии развития ПТСР: острая, хроническая, отсроченная. Типичные нарушения, возникающие на острой стадии ПТСР. Основные симптомы хронической стадии ПТСР. Симптомы отсроченной стадии. Возрастные особенности протекания ПТСР. Симптомы ПТСР у детей разного возраста. Понятие травматической личности. Основные черты травматической личности.

Основные понятия: кризис возрастного развития, травматический кризис, психологическая травма, травматическая стрессовая реакция, травматическое событие, кризис утраты, биографический кризис, кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности, посттравматическое стрессовое расстройство, повторное переживание, избегание, повышенная возбудимость, травматическая личность, флэшбек-синдром.

Тема 4. Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг-механизм. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации

Субъективная сложность (многоуровневость) переживания критической ситуации. Структура стрессового события и переработки стресса (по С. Фолькману, Р.С. Лазарусу, С. Кохену). Процессы оценки событий. Первичная (оценка ситуации) и вторичная (самооценка имеющихся в распоряжении человека ресурсов для решения проблемы – самовосприятие) оценки. Параметры оценки экстремальной ситуации: контролируемость, изменчивость, неопределенность, повторяемость, осведомленность. Их объективные и субъективные составляющие.

Копинг как реакция на стрессовую ситуацию с целью совладания с ней. Основное

отличие копинга от защитного поведения (использования психологических защит). Зависимость копинговых предпочтений от личностных особенностей и от ситуационного контекста. Виды (уровни) копинговых реакций:

- копинг, ориентированный на ситуацию (активное внешнее или внутреннее влияние на стрессор или уклонение);
- копинг, ориентированный на проблему (поиск информации в себе и/или во вне);
- копинг, ориентированный на оценку (переоценка, придание смысла или изменение цели).

Зависимость длительности кризисных переживаний и возможности конструктивного или деструктивного выхода из кризиса от типа совладания и отношения личности к неблагоприятной жизненной ситуации. Типичные варианты отношения к кризису: игнорирование кризиса, демонстративное, волюнтаристское и продуктивное.

Развитие человека как циклическое движение в границах *проблема – ее разрешение*. Схема конструктивного выхода из кризиса: возникновение проблемы – дезорганизация прежних способов деятельности – проверка старых способов разрешения проблемы – (в случае неадаптивности старого) – осознание проблемы – привлечение внешних и внутренних ресурсов – переформулирование проблемы и творческий выход из ситуации.

Конструктивный выход из кризиса: взлет творчества, креативности, оптимизация основных сфер жизни, усиление личностной зрелости, повышение профессионального уровня, повышение уровня рефлексии.

Деструктивные жизненные стратегии: агрессивность, конфликтность, уход в болезнь, редукция, неадаптированность, бытовое пьянство, алкоголизм, наркомания, суицид. Их краткая характеристика.

Основные понятия: *первичная оценка, вторичная оценка, контролируемость ситуации, изменчивость ситуации, повторяемость ситуации, осведомленность, копинг, копинг, ориентированный на ситуацию, копинг, ориентированный на проблему, копинг, ориентированный на оценку, проблема, конструктивный выход из кризиса, деструктивный выход из кризиса, бытовое пьянство, алкоголизм, наркомания, суицид.*

Тема 5. Особенности организации и деятельности психологической службы в зоне ЧС. Помощь человеку в кризисной ситуации. Психологические ресурсы личности. Основные средства оказания психологической помощи в период чрезвычайных ситуаций. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.

Организация экстренной психологической помощи. История развития службы. Современное состояние. Антикризисные модели психологической помощи. Превентивные меры: первичная, вторичная и третичная профилактика посткризисных состояний. Психологический дебрифинг.

Основные направления работы: профилактика (тренировка сопротивления стрессу), помощи человеку в экстремальной ситуации, терапия последствий экстремальной ситуации (работа с ПТСР). Требования к специалисту, оказывающему помощь (необходимость опыта переживания сложных жизненных ситуаций). Основное правило работы: детализация и конкретизация проблемы (в ситуации кризиса целесообразно работать не с событием в целом (напр., развод, утрата близкого, болезнь), а с его многочисленными последствиями, рассматривая их последовательно).

Помощь человеку в острой ситуации кризиса: этап кризисной поддержки (активное слушание); проговаривание возможных вариантов выхода; проговаривание и апробирование неизвестных ранее способов разрешения кризисной ситуации; стимулирование физической активности, как способ снятия стресса; проективная деятельность с целью структурирования проблемы (в тексте, стихах, музыке, рисунке); предоставление помощи другим людям, оказавшимся в более сложной ситуации как мощный терапевтический прием.

4.4 Темы и планы практических занятий

Практическое занятие №1 Тема 1. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций. Особенности поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации. 8 часов

Вопросы для обсуждения:

1. Основные направления исследования психологии экстремальных ситуаций.
2. Различные виды экстремальных ситуаций.
3. Структура экстремальной ситуации (Ф.Е. Василюк).
4. Особенности поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: дискуссионное изложение вопросов семинаров, групповые дискуссии, составление схем и таблиц по теме, оперативный контроль и самоконтроль знаний.

Форма текущего контроля: опрос, презентации к теме, конспект ответов на вопросы.

Практическое занятие №2 Тема 2. Типы чрезвычайных ситуаций. 4 часа

Вопросы для обсуждения:

1. Типы чрезвычайных ситуаций.
2. Различные виды психологических травм.
3. Основные типы экстремальных ситуаций.
4. Современные представления о стрессе как о многозначном понятии.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: дискуссионное изложение вопросов семинаров, групповые дискуссии, составление схем и таблиц по теме, оперативный контроль и самоконтроль знаний.

Практическое занятие №3. Тема 3. Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностика и коррекция. Общие подходы к психотерапии ПТСР. 8 часов

Вопросы для обсуждения:

1. Классификации видов кризисов.
2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): определение, симптомы.
3. Подходы к терапии ПТСР.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: дискуссионное изложение вопросов семинаров, групповые дискуссии, составление схем и таблиц по теме, оперативный контроль и самоконтроль знаний, кейс-метод.

Форма текущего контроля: опрос, презентации к теме, конспект ответов на вопросы.

Практическое занятие №4 Тема 4. Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг-механизм. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации. 8 часов

Вопросы для обсуждения:

1. Параметры оценки экстремальной ситуации.
2. Копинг как реакция на стрессовую ситуацию.
3. Виды копинговых реакций.
4. Конструктивный выход из кризиса.
5. Деструктивные жизненные стратегии. Их краткая характеристика

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: дискуссионное изложение вопросов семинаров, групповые дискуссии, презентации к теме, кейс-метод. Психодиагностика копинг-поведения.

Форма текущего контроля: опрос, презентации к теме, конспект ответов на вопросы, составление кейсов.

Практическое занятие №5 Тема 5. Особенности организации и деятельности психологической службы в зоне ЧС. Помощь человеку в кризисной ситуации. Психологические ресурсы личности. Основные средства оказания психологической помощи в период чрезвычайных ситуаций. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. 8 часов

Вопросы для обсуждения:

1. Основные направления работы и основные правила работы психолога с человеком, находящемся в чс.
2. Помощь человеку в острой ситуации кризиса.
3. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.
4. Концепции психической саморегуляции как тренировка сопротивления стрессу.
5. Виды психической саморегуляции: аутогенная тренировка, метод прогрессирующей релаксации, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, визуомоторная тренировка поведения, медитация.
6. Техника релаксации.
7. Упражнения, ориентированные на самопомощь: вечерний обзор, поплавок в океане, маяк.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: дискуссионное изложение вопросов семинаров, групповые дискуссии, презентации к теме, оперативный контроль и самоконтроль знаний.

Форма текущего контроля: опрос, конспект ответов на вопросы. составление кейсов. Подготовка и проведение в группе упражнения на саморегуляцию.

5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения

Тема 2. Типы чрезвычайных ситуаций

Фрустрация. Типы фрустраторов: физические, биологические, психологические, социокультурные. Фрустрационная (фрустрирующая) ситуация. Основным критерий различения ситуаций затруднения и фрустрирующих ситуаций. Фрустрационная реакция как необходимый и достаточный признак фрустрационного поведения. Параметры анализа поведения во фрустрирующей ситуации: мотивосообразность и организованность поведения какой-либо целью. Виды фрустрационного поведения: двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипизация, регрессия.

Понятие внутриличностного конфликта. Необходимые и достаточные условия возникновения внутриличностного конфликта: наличие сложного внутреннего мира и актуализация этой сложности; осознание субъектом своих чувств; наличие внутренней системы ценностей. Разграничение понятий фрустрации и конфликта. Внутриличностный конфликт как источник возникновения критической ситуации. Условия возникновения критической ситуации. Концепция когнитивного диссонанса Фестингера. Понятие диссонанса, условия его возникновения. Тип активности, соответствующий данному виду критических ситуаций. Перестройка всей ценностно-смысловой сферы личности как истинный выход из критической конфликтной ситуации.

Понятие кризиса. Исторические истоки теории кризисов принято связывать с четырьмя основными интеллектуальными движениями: 1) теория эволюции и ее приложение к проблемам общей и индивидуальной адаптации; 2) теория достижения и роста человеческой мотивации; 3) подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов; 4) интерес к совладанию с экстремальными стрессами. Отличительные признаки теории кризисов: рассмотрение человека в его собственной экологической перспективе и рассмотрение не только патологических следствий кризиса

для человека, но и возможностей роста и развития личности. Условия возникновения кризиса. Стадии кризиса (Дж. Каплан). Категория индивидуальной жизни как системообразующая категория психологической теории кризисов (Ф.Е. Василюк). Воля как специфический тип активности, необходимый для реализации жизненного замысла человека. Схема анализа кризиса. Длительность, интенсивность, причина как основные характеристики кризиса.

Основные понятия: *стресс, общий адаптационный синдром (ОАС), дистресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, эмоциональный стресс, сопротивляемость стрессу, микро- и макрострессоры, фрустрация, фрустратор, фрустрационная ситуация, фрустрационная реакция, двигательное возбуждение, апатия, деструкция, стереотипизация, регрессия, когнитивный диссонанс, внутрличностный конфликт, ценностно-смысловая сфера личности, переживание, кризис, жизненный путь (индивидуальная жизненная перспектива), воля, жизненный замысел.*

Форма текущего контроля: конспект ответов на вопросы, составление кейсов.

6.Образовательные технологии

Курс включает занятия с использованием следующих технологий:

- проблемное изложение теоретического лекционного материала;
- дискуссионное изложение/обсуждение вопросов семинарских занятий;
- индивидуальные и групповые консультации;
- оперативный контроль и самоконтроль знаний;
- психодиагностика;
- решение и составление кейсов;
- контрольные работы по терминам и понятиям;
- написание и защиту рефератов;
- тестирование;
- итоговый контроль в форме зачета.

№ п/п	Наименование темы	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций Особенности поведения и деятельности человека в экстремальной ситуации	Лекция/ Практическое занятие	проблемное изложение теоретического лекционного материала составление схем и таблиц по теме дискуссионное изложение вопросов семинаров составление схем и таблиц по теме оперативный контроль и самоконтроль знаний
2.	Типы чрезвычайных ситуаций	самостоятельное изучение темы	конспект
3.	Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. Посттравматическое стрессовое	Лекция/ Практическое занятие	проблемное изложение теоретического лекционного материала составление схем и таблиц по теме дискуссионное изложение вопросов семинаров составление схем и таблиц по теме оперативный контроль и самоконтроль знаний, кейс-метод,

	расстройство: симптомы, их диагностика и коррекция. Общие подходы к психотерапии ПТСР		защита рефератов
4.	Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг- механизм. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации	Лекция/ Практическое занятие	проблемное изложение теоретического лекционного материала составление схем и таблиц по теме дискуссионное изложение вопросов семинаров составление схем и таблиц по теме оперативный контроль и самоконтроль знаний, кейс-метод психодиагностическое тестирование
5.	Особенности организации и деятельности психологической службы в зоне ЧС. Помощь человеку в кризисной ситуации. Психологические ресурсы личности. Основные средства оказания психологической помощи в период чрезвычайных ситуаций. Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	Лекция/ Практическое занятие	проблемное изложение теоретического лекционного материала составление схем и таблиц по теме дискуссионное изложение вопросов семинаров составление схем и таблиц по теме оперативный контроль и самоконтроль знаний, кейс-метод, защита рефератов

7.Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тесты, направленные на определение уровня усвоения теоретического материала

1. Выберите один или несколько правильных ответов

Психологическая поддержка и первая помощь являются составной частью первой помощи

1. Да 2. Нет

2. Тактические приемы оказания первой помощи пострадавшему с острой психической травмой (выраженным агрессивным поведением)

1. Обеспечение безопасности пострадавшего. 2. Обеспечение безопасности окружающих. 3. Обеспечение собственной безопасности.

3. Избыточный стресс, возникающий у пострадавшего в ЧС, может вызвать:
1. Острые психические реакции. 2. Панику на месте ДТП. 3. Посттравматические расстройства здоровья у пострадавших.

4. Острые психические реакции у пострадавших проявляются в виде следующих состояний: 1. Истерика. 2. «Нервный озноб». 3. Ступор. 4. Агрессивное поведение.

5. Укажите варианты агрессивного поведения пострадавших с острой психической травмой: 1. Гнев. 2. Стремление к самоповреждению. 3. «Нервный озноб». 4. Выраженное двигательное возбуждение. 5. Безразличие к ситуации.

6. Ступор проявляется у пострадавших с острой психической травмой как:
1. «Нервный озноб». 2. Безразличие к ситуации. 3. Отсутствие сознания. 4. Сонливость.

7. Укажите основную особенность поведения пострадавшего при истерике:
1. Оцепенение. 2. «Театральное» поведение. 3. Агрессивность.

8. Истерика проявляется у пострадавших с острой психической травмой как:
1. «Театральное» поведение. 2. «Нервный озноб». 3. Рыдания и крик. 4. Выраженное двигательное возбуждение. 5. Стремление к самоповреждению.

9. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего с истерикой: 1. Неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть. 2. Лишить пострадавшего внимания окружающих. 3. Заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение. 4. Говорить тихо, медленно и четко.

10. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего, находящегося в ступоре: 1. Неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть. 2. Лишить пострадавшего внимания окружающих. 3. Заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение. 4. Говорить тихо, медленно и четко.

11. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего с агрессивным поведением: 1. Неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть. 2. Лишить пострадавшего внимания окружающих. 3. Заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение. 4. Говорить тихо, медленно и четко.

12. Ребенку оказана первая помощь. Можно ли до приезда скорой помощи оставить ребенка одного? 2. Нет, ни в коем случае! 3. Ребенка можно оставить без присмотра, ведь первая помощь оказана.

13. При оказании первой помощи ребенку, пострадавшему в ЧС, необходимо:
1. Установить с ребенком словесный и тактильный контакт. 2. Дать мягкие игрушки, чтобы отвлечь от общего осмотра и манипуляций. 3. По возможности привлечь родственников и знакомых к оказанию помощи (простые задания). 4. Обязательно изолировать ребенка от родителей или родственников.

14. Перечислите приемы психологического воздействия на пострадавшего с острой психической травмой. 1. Представиться пострадавшему. 2. Объяснить свои действия по оказанию помощи. 3. Установить и поддерживать с пострадавшим словесный контакт. 4. При любых обстоятельствах использовать корректную и доброжелательную форму

общения. 5. Приободрить пострадавшего. 6. Дать родственникам пострадавшего конкретные, но несложные поручения. 7. Постоянно наблюдать за пострадавшим.

Темы рефератов:

1. Представление о кризисе в теории психологических систем.
2. Копинг-стратегии в ситуации кризиса.
3. Понятие «переживание» в общей психологии.
4. Эмоциональная окрашенность кризисного переживания.
5. Формы трансформации личности в кризисной ситуации.
6. Развитие представлений о психологической травме в работах З. Фрейда.
7. Психологические модели механизмов психологической травмы.
8. Особенности психологической травмы у детей.
9. Социальные последствия чрезвычайных, катастрофических событий.
10. Факторы, оказывающие влияние на последствия психологической травмы.
11. Профессиональное выгорание психологов, оказывающих кризисную помощь.
12. Супервизия как поддержка здоровья и профессионального роста психолога-консультанта.
13. Особенности переживания утраты в детском возрасте.
14. Психологические последствия ранней утраты.
15. Особенности переживания родителями утраты ребенка.
16. Механизмы психологической защиты в ситуации утраты близкого.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- работа на лекции	2 балла	4 балла	16 баллов
- подготовка к практическому занятию	2 балла	8 баллов	32 балла
- тестирование	10 баллов	22 балла	22 балла
- рассмотрение методов саморегуляции	10 балла	10 баллов	10 баллов
- реферат	5 баллов	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр	29	48	100 баллов

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447807>
2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. М.: Академия, 2018. 320 с.
3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454054>
4. Психологическое консультирование : практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией

Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07244-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453905>

5. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452466>

6. Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08434-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455781>

7. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457086>

9.2 Дополнительная литература

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455155>

2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457370>

3. Залевский, Г. В. Психологическая супервизия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10431-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456402>

4. Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455275>

5. Орлов Ю.М., Саногенное и патогенное мышление. М.: «Импринт – Гольфстрим», 1997. 28 с.

6. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка. Краткое пособие для занимающихся с примечаниями для инструкторов. М., 1990.

7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996. 464 с.

8. Психология экстремальных ситуаций : учебное пособие / под общ. ред. Ю. С. Шойгу; МЧС РФ, Центр экстренной психологической помощи. М.: Академия, 2009. 320 с.

9. Таланов В.Л., Малыкина–Пых И.Г. Справочник практического психолога. СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2002. 928 с.

9.3 Периодические издания

1. Журнал «Вопросы образования» // <https://vo.hse.ru/about>

2. Журнал «Вопросы психологии» // <http://voppsy.ru>

3. Журнал «Психологическая наука и образование» // psyjournals.ru/index.shtml

4. Электронный журнал ИП РАН «Организационная психология и психология труда» // <http://work-org-psychology.ru/>

9.4 Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. Microsoft Windows 10 Pro, 64 bit, Rus, OEM, Операционная система
10. Неисключительное право на использование ПО Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition.
11. Неисключительное право на использование ПО Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред, Server, VirtSvr, License, Education Renewal
12. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
13. Microsoft Volume Licensing Service, (бессрочная), (лицензия 62824441),
14. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
15. Visual Studio Professional
16. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор № 5044 от 14.05. 2022 года (ежегодное продление)

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)
2. <http://psyfactor.org> – психологические статьи, книги, курсы и семинары.
3. <http://www.psychologies.ru/> – психологический журнал, статьи.
4. <http://www.koob.ru/> – электронная библиотека
5. <http://www.psylist.net/> – психологический практикум
6. <https://www.b17.ru/> – профессиональный сайт психологов, статьи, консультации.
7. <http://psychojournal.ru/> – научно-популярный психологический портал, на котором собраны статьи, книги, фильмы, презентации и рефераты по психологии.
8. <https://psy-practice.com/> – статьи по психологии и психотерапии.
9. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<http://нэб.рф/>)
10. IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru/>)
11. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ <https://biblio-online.ru/> (доступ к индивидуальной полке)
12. Университетская библиотека онлайн: Biblioclub.ru

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины: учебная аудитория для проведения занятий лекционно-практического типа укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: доска меловая – 1, экран – 1, мультимедиапроектор -1 Персональный компьютер – 1; Колонки – 2; программа для создания и демонстрации презентаций MicrosoftPowerPoint. Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1. – Оценка оптимизма и активности личности

Приложение 2. – Упражнение по позитивному мышлению

Приложение 3. – Методические указания для обучающихся по написанию реферата

Оценка оптимизма и активности личности

Н. Е. Водопьянова, М. В. Штейн

Вводные замечания. Одна из задач психологии профессионального здоровья - выявление личностных факторов, связанных с высокой стрессоустойчивостью и способностью противостоять жизненным невзгодам. В структуре стрессоустойчивости как сложного личностного конструкта можно выделить такие компоненты, как конструктивная активность, позитивное мироощущение и жизнерадостность в трудных жизненных ситуациях, которые требуют сохранения стойкости, мужества и веры в их положительное разрешение. Позитивное мироощущение и жизнерадостность - важные атрибуты психосоциального здоровья человека. Они могут быть описаны в категории оптимизма. Однако в отечественной психологии сейчас не существует четкого определения понятия оптимизма, поскольку психологическая категория это весьма емкое и многозначное понятие. В повседневной жизни под «оптимизмом» чаще всего подразумеваются оод-рость, жизнерадостность, жизнелюбие человека. По определению С. И. Ожегова, «оптимизм - это бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро». В философском словаре оптимизм и пессимизм определяются как понятия, характеризующие ценностную сторону мировосприятия, когда мир осмысливается лишь с точки зрения соотношения в нем добра и зла, справедливости и несправедливости, счастья и бедствий. Исходя из понятия динамической функциональной структуры личности, которое предложил К. К. Платонов, оптимизм представляет собой устойчивую характеристику личности, тесно связанную с ее направленностью и установками.

С позиций гуманистической психологии под ним понимают веру в безусловно позитивную человеческую природу, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную как потенциал, который Раскрывается при соответствующих условиях. К. Роджерс утверждает, что люди развиваются в позитивном направлении и только неблагоприятные социальные обстоятельства заставляют прибегать к психологическим защитами, делают их жестокими, деградирующими, асоциальными и пессимистичными.

Экзистенциальный подход также основывается на вере в позитивную сущность человека, однако индивид приобретает ее в процессе самосозидания и его позитивная актуализация оказывается результатом собственного свободного и ответственного выбора, т. е. *определенной личностной активности*.

В социальной психологии оптимизм и пессимизм рассматривается главным образом как врожденное свойство или как результат первых этапов социализации личности. Социальные условия выступают в качестве важнейшего обстоятельства развития оптимизма.

Последний можно рассматривать также как систему взглядов отношений личности к своей настоящей и будущей жизни, к окружающим людям и самому себе, как проявление общего умонастроения. Д. Осгуд в своих трудах отметил: самое крупное открытие нашего поколения заключается в том, что человек может изменить свою жизнь, поменяв отношение к ней. От системы отношений личности зависят многие явления внутреннего мира, психические состояния процессы, в том числе и здоровье человека. Согласно концепции «вы ученой беспомощности» М. Зелигмана, определяющая черта пессимистов — вера в то, что все их усилия бесполезны, а неудачи бесконечны, что они погубят все свои дела и виноваты в неудачах о сами. Оптимисты верят, что поражение или жизненные невзгоды им ют временный характер и в случившемся они не виноваты, причины неудач оптимисты приписывают обстоятельствам или другим людям Поражение не способно их сломить. Неблагоприятную ситуации они воспринимают как вызов и с удвоенной энергией (активность-настойчивостью) борются с ней.

В результате анализа и обобщения научной литературы оптимизм можно

определить как устойчивую личностную позицию уверенности в преодолении жизненных трудностей или невзгод, уверенности в их временном характере, которая основана на вере индивида в силу человеческой природы и в собственные ресурсы. На наш взгляд, оптимизм как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения представляет собой активную жизненную позицию личности, которая оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологическому стрессу и служит важной составляющей психологического здоровья личности. Оптимизм как системное качество может иметь различные формы и внутриличностные детерминанты. В связи с этим его диагностика должна быть направлена не только на выявление степени оптимистического настроя, но также и на активность преобразующего (преодолевающего) поведения, способствующего социальной адаптации и удовлетворенности качеством жизни.

Предлагаемая нами методика является адаптированным вариантом шкалы активности и оптимизма, которую разработали И. С. Шуллер и А. Л. Комуниан (*AOS*). Наша российская версия шкалы *AOS* позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма—пессимизма и активности—пассивности.

Валидизация опросника осуществлялась с помощью сопоставления результатов шкалы *AOS* и анкетирования студентов технических вузов (98 человек). С помощью анкеты оценивались установки и умонастроение студентов, касающиеся преодоления настоящих и будущих трудностей в шести значимых сферах их жизнедеятельности:

- образование;
- будущая работа;
- профессиональная карьера;
- семья;
- социальная адаптация (контакты);
- удовлетворенность качеством жизни.

Выявлено, что у студентов-юношей активность (по шкале *AOS*) коррелирует с уверенностью в преодолении трудностей семейной жизни, профессионального образования, устройства на квалифицированную работу, достижения высокого качества жизни, а также с общим показателем позитивного жизневосприятия. У студенток активность коррелирует с уверенностью в достижении высокого качества жизни и социальной адаптации. У юношей показатель оптимизма по шкале *AOS* коррелирует с уверенностью в преодолении трудностей во всех сферах жизнедеятельности. У девушек оптимизм связан только с уверенностью в получении образования, устройстве на работу и удовлетворенностью качеством жизни. Очевидно, обнаруженные в корреляционных связях различия у юношей и девушек отражают тендерные различия в структурных компонентах оптимизма.

В результате апробации шкалы *AOS* в группе российских менеджеров среднего звена нами было обнаружено следующее. Менеджеры-оптимисты отличаются высокой адаптивностью к новым ситуациям, интернальным локусом контроля и высокой коммуникативностью. В трудных жизненных ситуациях они чаще используют конструктивные, ориентированные на проблему модели поведения. Среди них реже встречаются лица с высоким уровнем психического «выгорания», чем среди пессимистов. Менеджеры-пессимисты хуже адаптируются к новым социально-экономическим условиям, более агрессивны и склонны обвинять в своих неудачах судьбу или других людей, например своих подчиненных. В стрессовых ситуациях «пессимисты» часто используют деструктивные модели преодолевающего поведения и управления, характеризуются более низкой стрессовой устойчивостью и более высокими показателями «выгорания» по сравнению с «оптимистами».

При использовании шкалы *AOS* в группе брокеров (62 человека) нами было установлено, что лица с высоким уровнем оптимизма и активностью меньше подвержены

профессиональному «выгоранию», чем лица с пессимистическим настроем. Эти данные подтверждают гипотезу о том, что оптимизм как позитивная жизненная установка в сочетании с активностью (энергичностью) представляет собой психологический ресурс устойчивости личности к профессиональным и жизненным стрессам, способствует «здоровому копингу» (преодолевающему поведению) и тем самым препятствует развитию негативных синдромов стресса, например психического «выгорания».

Цель занятия. Определение психологических типов в соответствии со степенью оптимизма и активности (энергичности) личности.

Оснащение. Шкала оптимизма—активности (AOS) и ответный лист, ключ.

Порядок работы. Испытуемому выдается опросник и бланк для ответов со следующей инструкцией:

Перед вами список утверждений. Прочтите внимательно каждое из них и оцените степень вашего согласия с каждым из них. Для этого используйте приведенные на бланке варианты ответов. Зачеркните цифру, соответствующую вашей оценке.

Обработка результатов. Методика содержит две субшкалы: оптимизм и активность.

Оптимизм в данной методике понимается как предрасположенность человека верить в свои силы и успех, иметь преимущественно положительные ожидания от жизни и от других людей. «Оптимисты», как правило, экстравертированы, доброжелательны и открыты для общения. Противоположной категории людей, «пессимистам», свойственны сомнения в своих силах и доброжелательности других людей, ожидание неудачи, стремление избегать широких контактов, замкнутость на своем внутреннем мире (интровертированность).

Под *активностью* понимаются энергичность, жизнерадостность, беспечность, безмятежность и склонность к риску. Пассивность проявляется в тревожности, боязливости, неуверенности в себе и нежелании что-либо делать.

В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по данным субшкалам (табл. 17.1), которые соотносятся с квадратом координатной модели (рис. 17.1). Каждому квадрату соответствует определенный тип личности.

Таблица

Показатели психологических типов (баллы)

Психологический тип	Оптим	Активность
Реалисты («Р»)	15-19	17-24
Активные оптимисты («АО» — «Энтузиаст»)	20-24	25-36
Активные пессимисты («АП» — «НегативИСТ»)	6-14	25-36
Пассивные пессимисты («ПП» — «Жертва»)	6-14	9-16
Пассивные оптимисты («ПО» — «Лентяй»)	20-24	9-16

Характеристика типов

- Квадрат «Р». «Реалисты» адекватно оценивают текущую ситуацию исходя из своих сил (возможностей) и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют. Как правило, устойчивы к психологическому стрессу.

- Квадрат «АО». «Активные оптимисты» верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия, чтобы добиться желаемых целей. Они бодры, жизнерадостны, не подвержены унынию или плохому настроению, легко и стремительно отражают удары судьбы, как бы тяжелы они ни были. В трудных ситуациях используют проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса.

- Квадрат «ПП». «Пассивные пессимисты» — противоположная «активным оптимистам» категория людей, которые ни во что не верят и ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. Они характеризуются преобла-

данием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы. В трудных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя «жертвой» обстоятельств.

- Квадрат «АП». «Активные пессимисты», или «негативисты». Им свойственна большая активность, но она часто имеет деструктивный характер. Такие люди вместо того, чтобы созидать новое и предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

- Квадрат «ПО». «Пассивные оптимисты», «лентяи». Их девизом можно считать слова: «Все как-нибудь само образуется...» Такие люди уверены, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее, однако их отличительная черта — недостаток активности. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны пассивно ждать или откладывать принятие решений.

ШКАЛА «АО»

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте следующие утверждения и отметьте в ответном листе степень вашего согласия—несогласия с ними.

1. Я люблю слушать громкую музыку.
2. Я думаю, будет трудно достичь моих целей.
3. Мне нравятся ситуации с некоторой долей неопределенности, когда я не знаю, что будет со мной дальше.
4. Я люблю «бросать вызов судьбе».
5. Судьба более несправедлива ко мне, чем к другим.
6. У меня столько энергии, что я не могу даже два часа просидеть без дела.
7. Я менее счастлив, чем другие.
8. Меня раздражают осторожные люди.
9. В настоящее время невозможно верить во что-либо хорошее.
10. Мне нравится соревноваться.
11. Я легко и с удовольствием общаюсь с людьми противоположного пола.
12. Меня пугает мое будущее.
13. Я думаю, что в людях больше плохого, чем хорошего.
14. Мне нравится испытывать острые ощущения (быть в ситуациях, связанных с определенным риском).
15. У меня жизнерадостное, приподнятое настроение.

ТИПЫ ОПТИМИСТОВ И ПЕССИМИСТОВ



ОТВЕТНЫЙ ЛИСТ

Фамилия, имя, отчество _____ Профессия.
Возраст _____ Стаж _____

№	Нет, совершенно не согласен	Иногда это так	Обычно (часто)	Да, совершенно согласен (всегда)
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4

Ключ

Активность (прямые): 1, 3,4, 6, 8,10,11,14,15. Оптимизм (обратные): 2, 5,7,9,12,13.

Контрольные вопросы

1. Какие психологические особенности присущи оптимистам?
2. Почему оптимизм способствует стрессоустойчивости?

Рекомендуемая литература

Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ПОЗИТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ

Следующее упражнение поможет вам произвести позитивные изменения в своем мышлении (В.Л. Бакштанский, О.И. Жданов 2000).

1. Выберите тихое, спокойное место, чтобы вам никто не мешал, удобно расположитесь для размышлений и спросите себя: «Что бы я хотел иметь в жизни, но пока не имею?». Возьмите лист бумаги и составьте список своих желаний.

2. Затем перейдите к следующему вопросу: «Что я имею, но не желал бы иметь?» Возьмите новый лист бумаги и составьте список того, от чего хотели бы отказаться.

3. Сравните оба списка. Какой из них больше притягивает ваше внимание? Если список «Не хочу, но имею» занимает первое место по длине и актуальности, то это упражнение станет для вас еще более важным.

Тот, кто развил в себе направление мотивации «от», концентрируется в своей жизни на том, чего не любит и не хочет. Человек, отстраняющийся от того, что ему не нравится, получает облегчение и избавляется от стресса, но это не приносит ему чувства удовлетворения. Чтобы испытать успех, необходимо переориентировать свое внимание. Этого можно достичь, отводя внимание от не желаемого и обращая его на то, чего вы хотите.

4. Еще раз по очереди перечитайте все, чего вы «не хотите, но имеете», и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую то, чего вы «не имеете, но хотите». Например, если вы не хотите, но имеете лишний вес, то наверняка тем, чего вы хотите, но не имеете, является стройная фигура. Если вы не хотите, но имеете совершенно бесперспективную и изнуряющую работу, это значит, что вы не имеете, но хотите иметь работу, дающую новые возможности роста. Каждое не хочу, но имею замените на хочу, но не имею, которое наверняка удовлетворит вас.

5. Запишите все измененные фразы в единый список своих желаний и держите их в уме. Регулярно подкрепляйте позитивные мысли на альфа-уровне, и вы достигнете своих целей.

Методические указания к написанию реферата

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание рефератов должно способствовать закреплению и углублению знаний, а также выработке навыков самостоятельного мышления и умения решать поставленные перед студентом задачи. Содержание выполненной работы дает возможность углубить уровень знания изучаемой проблемы, показать знание литературы и сведений, собранных студентом, выполняющим реферативные работы.

Существует определенная форма, которой должен придерживаться студент, выполняющий работу. Реферат должен иметь титульный лист, на котором на верхней части пишется название учебного заведения, кафедры, имя, отчество и фамилия студента, курс, группа, факультет, затем посередине название темы исследования, с правой стороны фамилия и инициалы, а также ученая степень и звание научного руководителя.

Внизу титульного листа – город и год написания работы.

Работа включает список литературы и оглавление.

Список литературы должен включать, главным образом, новейшие источники: действующие законы и нормативные акты, монографии, статьи, учебники, другие первоисточники по проблемам дисциплины. Особое внимание уделяется периодической печати, которая отражает проблематику, затронутую в реферате.

При написании работы обязательны ссылки на используемые источники, статистические материалы, что придает работе основательность, научную ориентацию.

Объем работы должен быть в пределах 8-12 страниц текста.

Реферат дает возможность не только убедиться в уровне знаний студентов по изучаемому предмету, но, что не менее важно, установить склонность студентов к научно-исследовательской работе. Рефераты могут быть представлены на конкурс НИРС университета или для участия в студенческих конференциях.

Критерии оценивания

9-10 баллов - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

6-8 баллов – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3-5 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

0-2 балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины «Психологические основы экстремальных ситуаций» по направлению подготовки 44.03.05. «Педагогическое образование»
на 20____/20____ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1.;

3.2.;

...

3.9.

Составитель
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи