

Автономная некоммерческая организация дополнительного  
профессионального образования «Академия бизнеса и инновационных  
технологий»

---



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

Никишина О.Ю.

«02» октября 2017 г.

**Рабочая программа**  
**дисциплины**  
**Развитие личности и группообразование в экстремальных условиях**

Дополнительная профессиональная программа  
по переподготовке  
**Экстремальная психология**

Квалификация выпускника  
**Экстремальный психолог**

Форма обучения  
**Очно-заочная, заочная**

Москва, 2017

Составитель (и): Романова Наталья Игоревна

Рецензент (ы): Валяева Людмила Викторовна

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1/ПС от 02.10.2017

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Деятельность людей в особых, экстремальных условиях требует качественного психолого-профессионального отбора и подготовки. Эти условия характеризуются чрезвычайным воздействием на психику и здоровье человека, выходят за пределы обычных человеческих переживаний и вызывают интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности. Экстремальные условия труда и обитания современного человека стимулируют развитие стресса. Жизнь в современной России чрезвычайно богата экстремальными ситуациями. Социологические опросы последних лет показывают, что увеличивается число

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Деятельность людей в особых, экстремальных условиях требует качественного психолого-профессионального отбора и подготовки. Эти условия характеризуются чрезвычайным воздействием на психику и здоровье человека, выходят за пределы обычных человеческих переживаний и вызывают интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности. Экстремальные условия труда и обитания современного человека стимулируют развитие стресса. Жизнь в современной России чрезвычайно богата экстремальными ситуациями. Социологические опросы последних лет показывают, что увеличивается число людей, подверженных стрессам. За последние десятилетия формы стресса стали более разнообразными, а его последствия все более опасными. Вся история существования человечества полна драматических ситуаций, которые тяжело переживаются людьми и имеют очень серьезные психологические последствия. В сложных условиях современной жизни возрастает количество самых различных психогенных воздействий, экстремальных факторов труда и обитания. Среди них и бытовые, и производственные, и глобально-социальные факторы, вызывающие у человека развитие негативных состояний психики, соответствующие психологические реакции и значительное ухудшение здоровья. В этой связи изучение данной дисциплины приобретает особую актуальность. Цель дисциплины: обучение слушателей эффективным навыкам экстренного психологического реагирования и посткризисной психологической поддержки.

## 2. Место дисциплины в структуре ДПП

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана со всеми дисциплинами ДПП.

Для ее изучения необходимы знания, полученные в ходе изучения общей психологии, социальной психологии, конфликтологии. Дисциплина является основой для последующего изучения дисциплины «Личность профессионала в работе с психической травмой»

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

### Профессиональные компетенции:

Код	Содержание дисциплин
ПК-10	умением выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик
ПК-17	умением формулировать цели, разрабатывать стратегии и план обучения, выбирать и использовать современные технологии обучения, обеспечить системность представления учебного материала, создавать рациональную структуру и содержание занятий, оценивать и совершенствовать программы обучения
ПК-22	владением навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное

преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

- иметь представление о многозначном характере психических объектов, о сложности и многовариантности человеческого поведения и психики в кризисных, экстремальных ситуациях;
- знать виды экстремальных ситуаций и особенности деятельности человека в этих условиях;
- знать и уметь использовать теоретические знания в практической деятельности (адекватно оценивать людей, правильно подбирать персонал, грамотно формировать рабочие группы);
- иметь специальные навыки личностной саморегуляции для выработки и укрепления эмоциональной устойчивости, эффективного преодоления жизненных кризисных ситуаций, улучшения своего самочувствия.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 18 часов

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

###### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	18
Аудиторные занятия:	10
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	6
Самостоятельная работа	8
Вид итогового контроля	зачет

###### Заочная форма обучения с применением дистанционных технологий

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	18
Аудиторные занятия:	8
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Дистанционные занятия	4
Лекции (Л)	2
Практические занятия (ПЗ)	2
Самостоятельная работа	6
Вид итогового контроля	зачет

## 4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
		лекции и	практич еские	семинар ы	самостоятельн ая работа	
1	Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека	1	2		1	рефераты
2	Экстремальные условия в профессиональной деятельности	1	1		1	рефераты
3	Человек и опасность	1	1		2	рефераты
4	Проблемы адаптации к экстремальным условиям	-	1		2	рефераты
5	Искусство преодоления стресса в экстремальной ситуации	1	1		2	рефераты
	ВСЕГО часов	4	6		8	зачет

Заочная форма обучения с применением дистанционных технологий

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
		Аудито р. занят и	Дистан .заяти я	семинары	самостоятельная работа	
1	Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека	1	1		1	рефераты

2	. Экстремальные условия в профессиональной деятельности	2	1		2	рефераты
3	Человек и опасность	1	1		1	рефераты
4	Проблемы адаптации к экстремальным условиям	2	1		1	рефераты
5	Искусство преодоления стресса в экстремальной ситуации	2	-		1	рефераты
	ВСЕГО часов	8	4		6	зачет

### 4.3. Тематическое содержание дисциплины

#### Тема 1. Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека

Оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности. Понятия риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния. Причины их возникновения и развития. Общество в ситуации нестабильности. Социальные стрессы и здоровье в современном обществе. Проблема безопасности и ее обеспечение. Экстремальные жизненные ситуации. Чрезвычайные ситуации мирного времени. Массовое сознание в экстремальных ситуациях (экологические, социальные, военные, финансовые потрясения и катастрофы). Феномен паники и агрессии. Агрессия в современном обществе. Агрессия в межличностных отношениях.

#### Тема 2. Экстремальные условия в профессиональной деятельности

Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении. Человек в технических системах. Природа ошибок человека-оператора. Техногенные катастрофы. Проблемы безопасности на железнодорожном транспорте. Методы определения и изучения экстремальных ситуаций. Проблемы прогнозирования психологических последствий ЧС. Принятие решений в экстремальных ситуациях. Психология принятия решений, сопряженных с риском. Антикризисные методы управления.

#### Тема 3. Человек и опасность

Психотип личности и его поведение в чрезвычайных ситуациях. Воздействие опасности на психическую деятельность. Проблемы надежности, утомления, адаптации, профессиональной успешности, психологической совместимости, профессионального отбора. Психическое здоровье человека. Сущность психической саморегуляции. Особенности личности при пограничных состояниях.

Нормы психофизиологической адаптации к экстремальным условиям. Характеристика негативных психических состояний человека.

Синдром хронической усталости. Суицидальное поведение, его виды. Неврозы и пограничные состояния личности. Страх и механизмы страха.

#### **Тема 4. Проблемы адаптации к экстремальным условиям.**

Готовность человека к действиям в экстремальных условиях. Оптимизация психических состояний, Профилактика и предупреждение (оценка и прогноз развития стресса, предупреждение и преодоление стресса). Антикризисные психологические меры. Психологическая защита личности. Психологическая поддержка и помощь личности (проведение психотерапевтической и психофармакологической коррекции, разработка мероприятий по социально-психологической реабилитации работников, оказанию социально-психологической помощи родным и близким пострадавших и погибших). Диагностика и терапия психопатологических последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Тема 5. Искусство преодоления стресса в экстремальной ситуации**

Арсенал безопасности. Механизмы преодоления стрессовых состояний. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Методы аутодиагностики (самооценки) стресса. Предупреждение и преодоление стресса. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Методы самовоспитания. Методики психической и психофизиологической саморегуляции (аутогенная тренировка, массажи, аро-мофитоэргономика, цвето- и ауди-терапия и др.) Методики психической саморегуляции профессиональной направленности. Приемы выработки

#### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

- традиционные: лекции, практические занятия, лабораторные работы, решение задач;
- инновационные: интерактивные лекции (в режиме on-line и /или off-line), метод-проектов;
- интерактивные: вебинары, чат, форумы;
- самостоятельная работа слушателей

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

## 6.1 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Каковы существенные различия между оптимальными и экстремальными условиями?
2. В чем проявляется междисциплинарный характер психологии экстремальных ситуаций?
3. Каково значение человеческого фактора в возникновении чрезвычайных ситуаций?
4. Раскройте сущность выражения «безопасность существования».
5. Какие возникают формы реагирования массового сознания в экстремальных условиях?
6. В чем проявляется феномен агрессии в современном обществе?
7. Какова история проблемы безопасности работы человека в системе управления?
8. В чем специфика принятия решений в условиях риска?
9. Каковы факторы эффективного функционирования в экстремальных ситуациях?
10. Раскройте сущность понятия «психическое здоровье человека».
11. Что такое критические ситуации?
12. Какова роль конфликта в предупреждении негативного развития стресса и его преодоления?
13. Почему возникают страх и паника? Каковы их механизмы?
14. Что отличает стресс от обычного психического напряжения?
15. Что определяет особенности стресса?
16. Какова роль стресса в профессиональной деятельности?
17. Какие черты личности могут способствовать неадекватности решений в условиях эмоционального возбуждения?
18. Перечислите основные уровни психической саморегуляции.
19. Каковы внешние и физиологические проявления стресса?
20. Каковы последствия ПТСР
21. Что значит оптимально действовать в экстремальной ситуации?
22. Что такое готовность к опасности?
23. Как можно управлять эмоциональным стрессом?
24. Как победить страх и панику?
25. Охарактеризуйте возможности самовоспитания в деле преодоления негативных последствий стрессов.
26. Каковы методы предупреждения эмоциональной напряженности?
27. Перечислите естественные запахи, оптимизирующие функциональное состояние.
28. В чем заключается психофизиологическое содержание антистрессовых методик?
29. Как предупредить утомление и повысить работоспособность?

## 6.2. Примерная тематика рефератов



1. Опасные, вредные и поражающие факторы в системе «человек – машина – среда обитания»
2. Воздействие опасных факторов на человека и негативных факторов на среду обитания
3. Анализ опасностей технических систем
4. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени
5. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
6. Понятие и содержание поведения в экстремальных ситуациях
7. Предмет и метод экстремальных ситуаций
8. Связь экстремальных ситуаций с другими дисциплинами
9. Структура экстремальных ситуаций
10. Значение экстремальных ситуаций
11. Особенности и теоретические основы экстремальных ситуаций
12. Понятие и содержание экстремальных ситуаций
13. Виды экстремальных ситуаций
14. Проблемы экстремальных ситуаций
15. Феномен экстремальных ситуаций
16. Понятие и содержание
17. Феномен Человек и опасность
18. Адаптация психики
19. Деадаптация психики
- 20.16 Особенности адаптации психики
21. Способности адаптация психики
22. Экстремальные ситуации в быту
23. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности
24. Экстремальные ситуации в специальной профессиональной деятельности
25. Преодоление опасной ситуации
26. Фрустрация организма
27. Психические процессы в стрессовой ситуации
28. Психические процессы при аварийной ситуации
29. Психические процессы при экологической катастрофе
30. Преодоление стресса и опасности

### **Критерии оценивания учебной деятельности слушателя**

**Критерии оценки учебных действий студентов на лекциях, семинарах и практических занятиях (выступление с устным докладом, сообщением, подготовленным ответом, презентацией по обсуждаемому вопросу).**

**Лекции и практические занятия:** оценивается посещаемость, активность, умение выделить главную мысль, самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д.

Оценивание работы на лекциях осуществляется по совокупности качественных показателей с выставлением баллов, максимально возможная сумма баллов – 25 баллов:

Оценка	Характеристика ответа слушателя
21-25 баллов	<p>студент глубоко и всесторонне усвоил сущность проблемы; уверенно, логично, последовательно и грамотно ее излагает;</p> <p>опирается на знания основной и дополнительной литературы;</p> <p>тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</p> <p>умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</p> <p>делает выводы и обобщения;</p> <p>посетил 80-100% занятий;</p> <p>свободно владеет системой научных понятий.</p>
16-20 баллов	<p>не допускает существенных неточностей;</p> <p>увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</p> <p>аргументирует научные положения;</p> <p>делает выводы и обобщения;</p> <p>посетил 60-80% занятий;</p> <p>владеет системой научных понятий.</p>
11-15 баллов	<p>тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть слушатель освоил суть проблемы, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</p> <p>допускает несущественные ошибки и неточности;</p> <p>испытывает затруднения в практическом применении знаний;</p> <p>посетил 60-40 % занятий;</p> <p>затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</p> <p>частично владеет системой научных понятий.</p>
0-10 баллов	<p>слушатель не усвоил суть проблемы;</p> <p>допускает существенные ошибки и неточности при ее рассмотрении;</p> <p>испытывает трудности в практическом применении знаний;</p> <p>не может аргументировать научные положения;</p> <p>посетил менее 40% занятий</p> <p>не формулирует выводов и обобщений;</p> <p>не владеет системой научных понятий.</p>

### Критерии оценки самостоятельной работы слушателей

**Самостоятельная работа:** оценивается качество и количество выполненных самостоятельных работ, грамотность в оформлении, правильность выполнения и т.д.

Оценивание самостоятельной работы осуществляется по совокупности качественных показателей с выставлением баллов, максимально возможная сумма баллов – 25 баллов

Оценка	Характеристика ответа слушателя
21-25	тема работы раскрыта глубоко и всесторонне;

<b>баллов</b>	<p>обстоятельно и тщательно проанализированы все вопросы; работа оформлена по всем технико-орфографическим правилам;</p> <p>рассмотренный материал связывается с практикой будущей профессиональной деятельности;</p> <p>правильно определены и достаточно полно освещены узловые вопросы темы;</p> <p>Оформлена работа в точном соответствии с требованиями.</p>
<b>16-20 баллов</b>	<p>тема работы раскрыта глубоко и всесторонне; в целом проанализированы все вопросы, сделаны необходимые выводы;</p> <p>работа оформлена по всем технико-орфографическим правилам;</p> <p>в целом правильно определены узловые вопросы темы, но недостаточно полно раскрыто их содержание;</p> <p>имеются незначительные недостатки в оформлении работы</p>
<b>11-15 баллов</b>	<p>тема работы раскрыта глубоко и всесторонне; тщательно проанализированы все вопросы;</p> <p>сделаны необходимые логические выводы;</p> <p>работа оформлена по всем технико-орфографическим правилам;</p> <p>имеются недостатки в оформлении работы</p>
<b>0-10 баллов</b>	<p>слушатель не понял смысл и содержание темы работы, не раскрыл содержание поставленных вопросов, допустил ряд грубых теоретических ошибок и не выполнил основные требования к оформлению работы.</p>

**Критерии оценки учебных действий студентов по выполнению лабораторных работ по учебной дисциплине.**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
<b>21-25 баллов</b>	<p>Слушатель самостоятельно и правильно выполнил лабораторную работу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя научные понятия.</p>
<b>16-20 баллов</b>	<p>слушатель самостоятельно и в основном правильно выполнил лабораторную работу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя научные понятия.</p>
<b>11-15 баллов</b>	<p>слушатель в основном выполнил лабораторную работу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном научные понятия.</p>
<b>0-10 баллов</b>	<p>Слушатель в основном не выполнил лабораторную работу.</p>

**Критерии оценки учебных действий студентов по решению учебных задач (проблемные ситуации, кейс-задачи).**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа</b>
---------------	------------------------------

	<b>студента</b>
<b>21-25 баллов</b>	слушатель самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя научные понятия.
<b>16-20 баллов</b>	слушатель самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя научные понятия.
<b>11-15 баллов</b>	Слушатель в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном научные понятия.
<b>0-10 баллов</b>	Слушатель в основном не решил учебно-профессиональную задачу.

### Критерии оценки учебных действий студентов по решению тестовых заданий

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа слушателя</b>
25-21 баллов	91-100% правильных ответов
16-20 баллов	75-90%
11-15 баллов	51-75%
0-10 баллов	Менее 50%

### Критерии оценки учебных действий студентов при выступлении на коллоквиуме или с рефератом по обсуждаемому вопросу или с эссе по обсуждаемой теме

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа слушателя</b>
<b>21-20 баллов</b>	слушатель глубоко и всесторонне усвоил учебный материал; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает; опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; знает альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему, делает квалифицированные выводы и обобщения; владеть на высококвалифицированном уровне системой основных понятий.
<b>16-20 баллов</b>	Слушатель твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной и дополнительной литературы; не допускает существенных неточностей в анализе проблем; увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; аргументирует научные положения; делает квалифицированные выводы и обобщения; владеть на высококвалифицированном уровне системой

	основных понятий.
<b>11-15 баллов</b>	тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть слушатель освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной и дополнительной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности в анализе проблем; испытывает затруднения в практическом применении основных знаний; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет на высококвалифицированном уровне системой основных понятий.
<b>0-10 баллов</b>	слушатель не усвоил значительной части проблемы; допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; не может аргументировать научные положения; не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; не владеет на высококвалифицированном уровне системой основных понятий.

**Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация проходит в виде зачета.

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

**Критерии оценки уровня овладения студентами компетенциями на этапе зачета по учебной дисциплине**

Оценка	Характеристики ответа слушателя
<b>Зачтено</b>	слушатель показал глубокие знания программного материала, грамотно и логично его излагает, быстро принимает правильные решения, в ходе ответа демонстрирует глубокие знания основной и дополнительной литературы, умеет применять полученные знания к будущей профессиональной деятельности; слушатель твердо знает программный материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет полученные знания при решении практических вопросов, демонстрирует твердые знания основной литературы
<b>Не зачтено</b>	слушатель не раскрыл содержание вопросов, не знает основной и дополнительной литературы в целом, отсутствуют знания по проблемам программного материала.

ответ на «зачтено» оценивается от 11 до 25 баллов;

ответ на «не зачтено» оценивается от 0 до 10 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности слушателя по дисциплине составляет 50 баллов.

**Таблица пересчета полученной слушателем суммы баллов по дисциплине в оценку:**

зачтено	25-50 баллов
---------	--------------

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**  
**а) основная литература:**

Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пономарева И.М.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014.— 198 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22995>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Коломинский Я.Л. Социальная психология развития личности [Электронный ресурс]/ Коломинский Я.Л., Жеребцов С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2009.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20142>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Ольшанский Д.В. Психология террора [Электронный ресурс]/ Ольшанский Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2014.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36525>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Шапкин А.С. Теория риска и моделирование рискованных ситуаций [Электронный ресурс]: учебник/ Шапкин А.С., Шапкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2015.— 880 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17606>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.)/ Е.А. Альтергот [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омская юридическая академия, 2013.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29835>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**б) дополнительная литература:**

Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15290>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15575>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс]/ Бодров В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2006.— 528 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7387>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 495 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15455>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Виртц У. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии [Электронный ресурс]/ Виртц У., Цобели Й.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2012.— 328 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15249>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Гуревич П.С. Психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 319 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8120>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15453>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Сидоров П.И. Психология катастроф [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2008.— 414 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8882>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

<http://www.psychology.ru/library> – электронная библиотека по психологии.

<http://www.gumer.info/> – крупная электронная библиотека, содержащая различную учебную и научную литературу по всем гуманитарным дисциплинам, в том числе психологии.

<http://bookap.info/> – библиотека психологической литературы.

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учреждение располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов лекционных, семинарских и практических занятий.

Слушатели имеют доступ с компьютеров, входящих в локальную сеть и сеть Wi-Fi, в Интернет.

В Учреждении организованы учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Данные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются слайд-лекции с обратной связью (интерактивные).

## **8. Методические указания слушателям по освоению дисциплины**

### **Методические указания для слушателей по организации работы в процессе лекционных занятий**

Для эффективного изучения дисциплины необходимо, в первую очередь, чётко усвоить указания, изложенные преподавателем на первой лекции, ознакомиться целевой установкой, структурой курса, списком рекомендованной литературы.

По основным темам дисциплины читаются лекции.

Лекция не должна быть пассивной формой занятий. На лекции необходимо активно работать: внимательно отслеживать ход рассуждений преподавателя, вести как можно более подробный конспект. При ведении конспекта часть страницы (поле) необходимо оставлять свободной для последующей доработки лекционного материала во время самостоятельной работы. Конспект следует вести так, чтобы им было максимально удобно пользоваться в последующем. Если какие-то высказанные преподавателем во время лекции положения не понятны, то необходимо их уточнить, задав соответствующие вопросы. Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.). Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, слушатель имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Слушая же лекцию, слушатель большую часть комплекса указанных выше работ должен откладывать на другое время, стремясь использовать каждую минуту на запись лекции, а не на ее осмысление – для этого уже не остается времени. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту. Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету или экзамену. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции, - прочесть свои записи, расшифровав отдельные сокращения, проанализировать текст, установит логические связи между его элементами, в ряде случаев показать



их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя.

При работе над текстом лекции необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и указания.

### **Методические указания для слушателей по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины**

Самостоятельная работа имеет целью закрепление и углубление знаний и навыков, полученных на лекциях и семинарских занятиях по курсу, подготовку к экзамену, а также формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.

Основными видами самостоятельной работы по курсу являются:

- изучение отдельных теоретических вопросов при подготовке к семинарам, в том числе подготовка докладов, сообщений, рефератов по данным вопросам;
- осмысление информации, сообщаемой преподавателем, ее обобщение и краткая запись;
- своевременная доработка конспектов лекций;
- подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендуемой литературы;
- подготовка к экзамену.

В процессе освоения дисциплины предусмотрены также следующие виды занятий: вебинар, учебное экспертирование вебинара, модульное тестирование, мониторинг работы с текстами и др.

### **Методические указания для слушателей по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий семинарского типа является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения обучающимися программного материала; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач, анализа профессионально-прикладных ситуаций; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Слушатель должен изучить основную литературу по теме занятия, и, желательно, источники из списка дополнительной литературы, используемые для расширения объема знаний по теме (разделу), интернет-ресурсы.

Широкий круг источников, предлагаемый слушателям, позволяет не только расширить эрудицию, но и проникнуть в содержание современных управленческих направлений во всей их специфичности.

Практические занятия - один из самых эффективных видов учебных занятий, на которых слушатели учатся творчески работать, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией, овладеть культурой речи, ораторским искусством.

В ответах слушателей должны быть проявлены самостоятельность, творческое отношение к содержанию освещаемого вопроса, убежденность в

излагаемых взглядах. Выступления должны быть грамотными в литературном отношении и отражать их индивидуальность.

Активность каждого участника занятия проявляется и в том, как внимательно он слушает всех выступающих, замечает ли пробелы в их выступлениях, готов ли он вступить в дискуссию по обсуждаемому вопросу.

Для более успешного освоения материала слушателям предлагается следующая последовательность подготовки темы:

1. Внимательно ознакомьтесь с содержанием плана практического занятия.
2. Прочитайте конспект лекции.
3. Познакомьтесь с соответствующими разделами учебных пособий.
4. Прочтите рекомендуемую по теме литературу и составьте конспект прочитанного.
5. Проведите самоконтроль через соответствующие вопросы.
6. Составьте план изложения ответа на каждый вопрос плана занятия.

Тема должна быть изложена по плану, причем план можно предложить свой, в соответствии с той литературой, которая имеется у слушателя.

Во избежание механического переписывания материала рекомендованной литературы необходимо:

- а) представить рассматриваемые проблемы в развитии;
- б) провести сравнение различных концепций по каждой проблеме;
- в) отметить практическую ценность данных событий;
- г) аргументировано изложить собственную точку зрения на рассматриваемую проблему.

### **Методические рекомендации по выполнению рефератов**

Составной частью учебного процесса является подготовка реферата. Она предполагает достижение более масштабных и глубоких теоретических целей в сравнении с контрольной работой. Подготовка реферата способствует углублению, систематизации и закреплению полученных слушателями теоретических знаний, умений самостоятельно применять полученные знания для решения задач, предусмотренных программой курса, дает навык работы с первоисточниками, периодической и научной литературой, включая статистические и другие источники.

Подготовка реферата является одной из первичных форм самостоятельного научного исследования. В результате творческого подхода на основе глубокого изучения литературы слушатель должен продемонстрировать индивидуальное понимание избранной темы.

Тема реферата выбирается слушателем самостоятельно из предоставленного преподавателем перечня или формулируется самостоятельно и согласовывается с преподавателем. При написании реферата слушателям целесообразно использовать не основную, но и дополнительную литературу, большую помощь в подготовке реферата может оказать сеть Интернет, где также можно получить нужную информацию. В работе по сбору, изучению и обработке материалов можно использовать все источники: материалы социологических исследований, научно-практических конференций, решения органов власти. При подготовке реферата

может возникнуть необходимость исторического исследования. Найти опубликованные ранее и неопубликованные архивные документы помогут специальные справочники и указатели опубликованных работ.

Структура реферата состоит из следующих элементов:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Основная часть, состоящая из глав (параграфов).
5. Заключение.

Библиография (список использованной литературы).

Во Введении (1-2 страницы) обосновывается актуальность темы, кратко излагаются известные подходы к ее изучению в литературе, формулируются цели и задачи написания работы. Основная часть работы включает в себя материал, призванный отразить центральные вопросы выбранной темы. Заключение (1-2 страницы) должно содержать основные выводы, к которым пришел слушатель, работая над избранной темой.

Объем реферата не должен превышать 15-20 печатных страниц формата А4.

Общие требования к стилю изложения. Реферат должен быть выдержан в стиле научного текста, для которого характерны точность, лаконичность, аргументированность и доказательность. Правомерно использование определённых фразеологических оборотов, слов-связок, вводных слов, которые логически связывают предыдущую и последующую части текста. Без необходимости в текст не стоит вводить слова иностранного происхождения. В тексте не должно быть витиеватых оборотов, повторов, терминов и слов, точное значение которых слушателю неизвестно.

Библиография. Библиография, т.е. список использованной литературы, помещается после заключения. Список формируется в алфавитном порядке (по фамилиям авторов и заглавиям книг) и нумеруется. Авторы, носящие одинаковую фамилию, располагаются в алфавитном порядке по инициалам. Работы одного и того же автора располагаются в алфавитном порядке по заглавиям или в хронологическом порядке по годам издания.

Оформление печатного текста. Реферат принимается только в печатном виде. Его текст выполняется шрифтом «Times New Roman», размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный, нумерация страниц – сверху, от центра (номер на титульном листе не ставится), поля: верхнее – 2 см, нижнее – 2 см, правое – 1 см, левое – 3 см.

Все структурные элементы текста, кроме параграфов внутри глав, начинаются с новой страницы. Главы и параграфы должны иметь заголовки.

Листы реферата сшиваются в папке-скоросшивателе.