

**Приложение 1 к РПД Психологические средства обеспечения безопасности
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), на-
правленность (профили) "Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности"
Форма обучения – очная
Год набора - 2020**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИС-
ЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедея- тельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности"
3.	Дисциплина (модуль)	Психологические средства обеспечения безопасности
4.	Форма обучения	очная
5.	Год набора	2020

I. Методические рекомендации

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время прове-
дения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим)
занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслуши-

ваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.6 Методические рекомендации по составлению кроссворда

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

1.7 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

II. Планы практических занятий

Тема 1: Особенности психологии поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психология экстремальных ситуаций. Классификация экстремальных ситуаций (2ч)

Классификация экстремальных ситуаций: по степени внезапности, по скорости распространения, по масштабу распространения, по продолжительности действия, по характеру, по источнику происхождения

• Выполнить задания:

1. На основе предложенных источников дать письменную характеристику разным типам экстремальных ситуаций.
2. Из предложенных источников выписать определения и основные характеристики следующих терминов и понятий: *экстремальная ситуация, фрустрация, виктимология, техногенные катастрофы, мобинг, гиперболизация, массовый психоз.*

Ответить устно на вопросы:

1. Какова роль информации в возникновении массовой паники?
2. Какие Вы знаете техногенные и антропогенные факторы риска подверженности экстремальным ситуациям?
3. Какие существуют психологические факторы риска возникновения психогений у людей, переживших экстремальную ситуацию?
4. Каково значение динамики нервных процессов личности при переживании последствий экстремальных ситуаций?

Литература: [1, с. 25-43]; [2, с. 16-31].

Тема 2: Психические состояния и поведение жертв экстремальных ситуаций. Фазы стресса при экстремальной ситуации (2ч)

Понятие о стрессе. Основные положения учения о стрессе Г. Селье. Природа стресса. Факторы стресса. Фазы стрессовой реакции. Эустресс и дистресс. Кратковременный и длительный стресс. Эмоционально-двигательный, вегетативный, когнитивный, социально-психологический субсиндромы стресса. Классификация стрессоров. Факторы, определяющие экстремальность стрессоров. Понятие психической травмы. Классификация психотравмирующих ситуаций. Психические реакции на стресс (острая реакция на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение адаптации, диссоциативные расстройства, невротические расстройства).

Выполнить задание:

1. Из предложенных источников выписать определения и основные характеристики следующих терминов и понятий: *стресс как приспособительная реакция организма; экологические, социальные, профессиональные факторы стресса; три стадии стресса (стадия тревоги, стадия резистентности (адаптации), стадия истощения); фрустрация; эустресс; дистресс; психологические механизмы адаптации (механизмы психологической защиты, копинг – механизмы); эмоциональный стресс; реакции на стресс (психический и соматический уровень); теории стресса (теория Г.Селье, теория конфликта Н.Пезешкяна, теория фрустрации, теория научения, теория психогений В.Д.Менделевича, теория В.Н.Мясищева)*

Литература: [1, с. 85-93]; [2, с. 86-91].

Тема 3. Особенности типологии психических состояний. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях (4ч)

Техники экстренной психологической помощи. Психогении в экстремальных ситуациях. Психология терроризма. Взрывы. Захват заложников. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях. Психологический дебрифинг. Первая медицинская помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Супервизия. Значение супервизии для работы психолога. Супервизия как параллельный процесс.

Выполнить задание:

1. Из предложенных источников выписать разные формы дебрифинга. Дать полную, развёрнутую характеристику методик ведения дебрифинга.

2. Приведите примеры (письменно) значения супервизии для работы начинающего специалиста – психолога. Опишите основные принципы супервизии. Ответьте письменно - Какие правила должен выполнять супервизор для эффективной супервизии?

3. Оформите таблицу «Техники экстренной психологической помощи»

Техники экстренной психологической помощи	Общая характеристика техник психологической помощи

Литература: [3, с. 142-153]; [2, с. 116-120].

Тема 4: Астенические состояния как реакция на экстремальную ситуацию. Основные нарушения, связанные с экстремальными ситуациями (4ч)

Психосоматические расстройства как реакция личности на экстремальную ситуацию и фрустрацию. Классификация психосоматических расстройств (конверсионный синдром, функциональное расстройство, психосоматическое заболевание). Невротические расстройства. Основные невротические симптомокомплексы. Психогенез невротических расстройств. Этапы невротогенеза. Модели формирования психосоматических расстройств. Социально-стрессовые расстройства. Кризис идентичности как проявление психогенных нарушений (невроты и реакции на тяжелый стресс). Особенности личности как предикторы невротических расстройств. Особенности личности как предикторы соматических расстройств. Механизмы интрапсихической адаптации к тяжелому стрессу. Психическая травма.

• Выполнить задания:

1. Из предложенных источников выписать определения и основные характеристики следующих терминов и понятий: *соматоформные расстройства, факторы дистресса, социально – стрессовые расстройства, кризис идентичности, расстройства адаптации, диссоциативные (конверсионные) расстройства, конверсионные синдромы*

2. Выписать классификацию нарушений, связанных со стрессом:

- 1) тревожно-фобические расстройства;
- 2) паническое расстройство;
- 3) обсессивно-компульсивное расстройство;
- 4) реакция на тяжелый стресс: - острая реакция на стресс, - посттравматическое стрессовое расстройство, - расстройства адаптации;
- 5) диссоциативные (конверсионные) расстройства;
- 6) соматоформные расстройства;
- 7) невротические расстройства: - неврастения, - синдром деперсонализации.

3. Запишите основные причины, условия и проявления социально-стрессовых расстройств.

4. Запишите собственное мнение о влиянии психосоматических патологий на формирование стрессоустойчивости.

Ответить устно на вопросы:

1. Назовите факторы дистресса и психофизиологические нарушения, вызванные этими факторами (военные действия; природные и искусственные катастрофы; террористические акты; служба в армии; отбывание заключения; насилие и пытки; «стресс повседневной жизни» (социально-стрессовые расстройства).
2. Дайте характеристику посттравматическим состояниям (повторное переживание психической травмы в виде навязчивых воспоминаний, кошмарных сновидений; отчуждение от других людей, потеря интереса к жизни, эмоциональная притупленность; уклонение от деятельности и ситуаций, напоминающих о пережитом, например, уход в аддукцию).

3. Что значит расстройства адаптации, кризис идентичности, конверсионный синдром? Назовите виды диссоциативных расстройств.
4. Опишите механизмы формирования психосоматических расстройств.
5. Дайте характеристику факторам психической травмы.

Интерактивная форма: представление и обсуждение презентации.

Литература: [3, с. 125-136]; [2, с. 150-165].

Тема 5: Психологические защиты. Посттравматическое расстройство (4ч)

Острая реакция на стресс. Основные диагностические критерии. Психические и соматические проявления. Посттравматическое стрессовое расстройство. Основные диагностические критерии. Психические и соматические проявления. Нарушения адаптации и диссоциативные (конверсионные) расстройства. Основные диагностические критерии. Психические и соматические проявления. Террор. Виктимология.

• Выполнить задания:

1. Из предложенных источников выписать определения и основные характеристики следующих терминов и понятий: *экстремальная ситуация (военные действия, террор, землетрясение, аварии, физическое насилие, утрата близких, операция), посттравматическое стрессовое расстройство, виды посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), виктимология.*
2. Запишите признаки трёх вариантов посттравматического стрессового расстройства (острого, хронического, с отсроченным началом).
3. Дать подробную характеристику стратегиям преодоления стресса при экстремальной ситуации (понятие совладания, копинг – стратегии, концепция преодоления, избегание)

Ответить устно на вопросы:

1. Какие существуют типы психических тенденций при ПТСР?
2. Какое значение имеет темперамент в формировании стратегий преодоления стресса?
3. Какие рекомендации существуют для людей, попавшим в зону терроризма?
4. Что такое виктимология? Какие передовые исследования Вы знаете по данной теме?

Интерактивная форма: представление и обсуждение презентации.

Литература: [1, с. 25-43]; [2, с. 16-31].

Тема 6: Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты.

Насилие как социальный феномен (4ч)

Насилие над женщиной, домашнее насилие (семейное), изнасилование, консультирование жертв домашнего насилия, консультирование жертв сексуального насилия, насилие над детьми, эмоциональное насилие, психологическое насилие, физическое насилие, заболевания как следствие насилия, психические особенности детей, пострадавших от насилия, социальные последствия жестокого обращения с детьми

• Выполнить задания:

1. Дать письменную характеристику разным видам насилия: насилие над женщиной, домашнее насилие (семейное), изнасилование, эмоциональное насилие, психологическое насилие, физическое насилие.
2. Опишите, какие психические состояния, расстройства, заболевания являются следствиями перенесения насилия.
3. Опишите, какие основные принципы консультирования жертв насилия.

Ответить устно на вопросы:

1. Какие эмоции возникают у лиц, перенесших домашнее насилие (страх, раздражение, бессилие, вина, стыд и т.д.)?
2. Какие общие задачи, которые должна решить женщина – жертва насилия, чтобы преодолеть травмирующую ситуацию?

3. Что необходимо учитывать психологу при консультировании жертв сексуального насилия (принцип уважения, убеждения, подтверждения и т.д.)?

Интерактивная форма: представление и обсуждение презентации.

Литература: [1, с. 225-230]; [2, с. 316-331].

Тема 7: Характеристика основных механизмов защит. Виды психологической помощи (4ч)

Общая характеристика видов психологической помощи при психогениях. Сравнительный анализ психологического консультирования, психопрофилактики, психокоррекции, психотерапии, психореабилитации, психогигиены. Психопрофилактика стрессогенных нарушений. Понятие первичной, вторичной и третичной психопрофилактики. Задачи, методы психопрофилактики. Организационные формы психопрофилактики. Психокоррекция стрессогенных нарушений. Основные задачи и виды психокоррекции. Методы психокоррекции. Тренинг как разновидность коррекции. Психотерапия стрессогенных нарушений. Уровни психотерапии. Факторы психотерапии. Этапы психотерапии. Классификация основных методов психотерапии. Проблема эффективности психотерапии при психогениях (по Б. Д. Карвасарскому).

• Выполнить задания:

1. Из предложенных источников выписать определения и основные характеристики следующих терминов и понятий: *психологическое консультирование, психопрофилактика, психокоррекция, психотерапия, психодиагностика*

- 2. Дать подробную характеристику с примерами - психотерапии, психокоррекции, психопрофилактики, психологическому консультированию

Ответить устно на вопросы:

1. Назовите уровни и методы психотерапии.
2. Как Вы думаете, какое влияние оказывают гипноз, аутогенная тренировка, как методы психотерапии, на психосоматическое состояние личности?
3. Каково воздействие психотерапии в познавательной, эмоциональной, поведенческой сфере?
4. Приведите примеры личностной конфронтации.
5. Какие есть разновидности психокоррекции?
6. Расскажите об основных формах социально – психологического тренинга.
7. Приведите примеры организационных форм психопрофилактики.

Интерактивная форма: представление и обсуждение презентации.

Литература: [1, с. 188-201]; [2, с. 301-312].

Тема 8: Копинг-механизмы как стратегии совладания. Синдром утраты. Суицидология (4ч)

Методы измерения психологических феноменов стрессовой реакции, оценка эффективности психотерапии при реакциях личности на экстремальную ситуацию. Синдром утраты. Четыре задачи горя. Суицидология.

Выполнить задания:

1. Записать методы измерения психологических феноменов стрессовой реакции.
2. Записать критерии эффективности психотерапии при реакциях личности на экстремальную ситуацию.
3. Составьте опросник для оценки динамики пяти симптомокомплексов:
 - фобические расстройства;
 - эмоциональные нарушения;
 - соматические расстройства;
 - перцептивно-гностические расстройства;
 - личностные нарушения.

4. Запишите общую характеристику четырёх задач горя.

Ответить устно на вопросы:

1. Какие Вы знаете методики по определению эффективности психотерапии при неврозах?
2. В чём суть раздела психологии экстремальных ситуаций – суицидологии?
3. Назовите критерии эффективности психотерапии при соматических заболеваниях.
4. Какие основные признаки личности с тенденцией к суициду.

Интерактивная форма: представление и обсуждение презентации.

Литература: [1, с. 325-370].