

**Приложение 1 к РПД Особенности психологического поведения человека в
чрезвычайных ситуациях
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности
Дополнительное образование (безопасность труда)
Форма обучения – очная
Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности; Дополнительное образование (безопасность труда)
3.	Дисциплина (модуль)	Особенности психологического поведения человека в чрезвычайных ситуациях
4.	Форма обучения	очная
5.	Год набора	2022

I. Методические рекомендации

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время
проведения 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, заслушиваются 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. 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, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене 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 (4 ч).

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

Вопросы для самоконтроля:

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, гипертролизация, массовый психоз.*

Задания для самостоятельной подготовки:

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. Бабайцев, И. В. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : [учебник для студ. вузов, обуч. по всем направл. Бакалавриата] / И. В. Бабайцев, В. Т. Медведев, С. Т. Папаев, А. В. Потапова ; под ред. Б. С. Мастрюкова. - М. : Академия, 2012. - 294, [1] с. С. 115-124
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) [Текст] : учебник по дисц. "Безопасность жизнедеятельности" для бакалавров всех направл. подгот. в вузах / С. В. Белов. - М. : Юрайт, 2014. - 671 с. С. 245-256

Тема 2: Психические состояния и поведение жертв экстремальных ситуаций (4 ч)

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).

Вопросы для самоконтроля:

Основные положения учения о стрессе Г. Селье. Природа стресса. Факторы стресса. Эустресс и дистресс. 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).

Задания для самостоятельной подготовки:

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.Мясищевой)

Задания для самостоятельной подготовки:

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)

Литература:

1. Занько, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : [учебник для студ. вузов по дисц. "Безопасность жизнедеятельности" для всех направл. подгот. и спец.] / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян, О. Н. Русак ; под ред. О. Н. Русака. - Изд.13-е, испр. - СПб. : Лань, 2013. – 671 с. С. 425-450
2. Михайлов, Л. А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по направл. 540100 (050100) "Естественнонаучное образование" (профиль подгот. - "Безопасность жизнедеятельности") / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин ; под ред. Л. А. Михайлова. - СПб. : Питер, 2014. - 235 с. С. 154-168

Тема 3. Особенности типологии психических состояний (4 ч)

Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. 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.

Вопросы для самоконтроля:

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

Задания для самостоятельной подготовки:

Представить конспект – описание понятий / определений: 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.

Литература:

1. Бабайцев, И. В. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : [учебник для студ. вузов, обуч. по всем направл. Бакалавриата] / И. В. Бабайцев, В. Т. Медведев, С. Т. Папаев, А. В. Потапова ; под ред. Б. С. Мастрюкова. - М. : Академия, 2012. - 294, [1] с. С. 49-88
2. Михайлов, Л. А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по направл. 540100 (050100) "Естественнонаучное образование" (профиль подгот. - "Безопасность жизнедеятельности") / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин ; под ред. Л. А. Михайлова. - СПб. : Питер, 2014. - 235 с. С. 115-135

Тема 4: Астенические состояния как реакция на экстремальную ситуацию (4 ч)

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 (неврозы 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.

Вопросы для самоконтроля:

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.

Задания для самостоятельной подготовки:

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:

1. Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050104 «Безопасность жизнедеятельности» / Н. С. Ефимова. - М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2015. - 192 с. - (Высшее образование). - Лит. в конце гл. - Для студентов. - ISBN 978-5-8199-0415-2 (Форум). - ISBN 978-5-16-003807-0 (Инфра-М) [Гриф] : 400-45. С. 89-105
2. Михайлов, Л. А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по направл. 540100 (050100) "Естественнонаучное образование" (профиль подгот. - "Безопасность жизнедеятельности") / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин ; под ред. Л. А. Михайлова. - СПб. : Питер, 2014. - 235 с. С. 56-77