



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФГБОУ ВО «ИГУ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра географии, безопасности жизнедеятельности и методики**

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ А.В. Семиров

«21» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Наименование дисциплины:** Б1.В.04 Психологические основы безопасности психологической помощи при чрезвычайных ситуациях

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль) подготовки:** Безопасность жизнедеятельности – География

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Согласовано с УМС ПИ ИГУ**

Протокол № 4 «29» апреля 2020 г..

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол №8 «23» апреля 2020 г. г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Н.В. Роговская

Иркутск 2020 г.

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** Сформировать у будущих учителей профессиональные представления о психологической безопасности и психологической помощи в чрезвычайных ситуациях, технологиях психологической помощи различным категориям пострадавших в кризисных и чрезвычайных ситуациях

### Задачи:

- Развитие представлений об условиях психологической безопасности личности и образовательной среды, характеристиках кризисных состояний и ситуаций
- Формирование умений проводить диагностику и самодиагностику кризисных состояний
- Развитие навыков оказания экстренной психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психологические основы безопасности и психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях», относится к дисциплинам блока Б1 вариативной части учебного плана (часть, формируемая участниками образовательных отношений) направления подготовки 44.03.05. Педагогическое образование.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения в профессиональной деятельности	ИДК-2 Осваивает и использует базовые научно-теоретические знания и практические умения по безопасности жизнедеятельности в профессиональной деятельности	Знать: основные понятия психологии безопасности, условия психологической безопасности личности и образовательной среды, характеристики кризисных состояний и ситуаций Уметь: проводить психодиагностику личности в кризисных ситуациях, при стрессе Владеть: навыками оказания экстренной психологической помощи детям в чрезвычайной ситуации, навыками преодоления стресса

## IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных	Семестры			
		7			

	единиц Очн/заоч н				
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	64	64			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	16	16			
Практические занятия (ПЗ)	48	48			
<b>Самостоятельная работа (всего)*</b>	53	53			
В том числе:	-	-	-	-	-
Реферат					
Презентации					
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	27	27			
<b>Контактная работа (всего)</b>	70	70			
Общая трудоемкость	часы	144	144		
	зачетные единицы	4	4		

## 4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

### Раздел 1. Психологическая безопасность

**1.1. Психология безопасности** Психология безопасности как отрасль психологической науки, изучающая закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения. Понятийный аппарат. Практические задачи психологии безопасности. Психологические основы безопасности.

#### 1.2. Психологическая безопасность личности

психические состояния и процессы человека, влияющие на его безопасность; свойства личности, определяющие безопасность деятельности. Структура психологической безопасности личности. Внешние и внутренние источники угроз психологической безопасности развития личности ребенка. Переживания защищенности, уверенности в себе, удовлетворенности собой как субъектом деятельности. Психологическая безопасность личности в аспекте личностного развития. Ресурсы психологической безопасности человека. Критерии психологической безопасности. Обеспечение психологической безопасности личности. Психологическое здоровье личности и возможность ее развития

#### 1.3. Психологическая безопасность среды

Культура безопасности во взаимодействии участников образовательной среды., Подконтрольность психотравмирующего воздействия, возможного в педагогическом общении. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.

Педагогическая поддержка. Социальная поддержка: включенность субъекта в общности и группы, связи со значимыми другими, «поддержка социальных сетей».

### Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций

#### 2.1. Психологические состояния и поведение человека в экстремальных условиях

Особенности личности и ее устойчивость к воздействию экстремальных факторов. Измененное состояние сознания: огушенность, мнестические нарушения, изменение ощущения времени, пространства и др. Страх контролируемый и неконтролируемый. Паника — как форма поведения толпы, связанная с проявлением массового страха. Причины паники, ее виды, механизм развития. Как противостоять панике. Аффективно-шоковые реакции

#### 2.2. Стресс

Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры. Психофизиологическая основа стресса. Виды стресса. Симптомы стресса.

Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте. Стрессоустойчивость. Факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Методы преодоления стресса. Управление стрессом. Посттравматический стресс.

### **2.3. Психодиагностика личности в кризисных состояниях**

Теоретические основы психодиагностики. Современные теории психологического тестирования. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Вегетативные проявления психических состояний. Возрастные особенности диагностики психических состояний. Осознаваемые и неосознаваемые компоненты психических состояний. Диагностика психических состояний. Диагностика стрессовых состояний. Особенности диагностики ПТСР. Психодиагностические методики: особенности их применения и диагностические возможности.

### **2.4. Насилие над детьми**

Виды насилия над детьми (физическое, психологическое, сексуальное) и формы психологического насилия (эмоциональное давление, сверхконтроль, нагнетание страха, эмоциональный стресс, враждебность сверстников, пренебрежение и т. д.). Социально-экономические факторы риска насилия в семье. Факторы риска, обусловленные структурой семьи и моделью общения. Факторы риска, обусловленные личностью родителя. Ближайшие и отдаленные последствия жестокого обращения с ребенком. Нарушения физического и психического развития. Социальные последствия жестокого обращения с детьми. Психологическое насилие в образовательной среде. Школьная дезадаптация как следствие школьных трудностей обучающихся.

### **2.5. Психологическое насилие над женщинами**

Проблемы семейного насилия. Психологическое давление и закрепощение. Травматический синдром изнасилования. Факторы психической травмы, связанные с сексуальным насилием.

## **Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях**

### **3.1. Средства защиты личности.**

Виды защит от внешних воздействий. Психологические средства защиты личности. Формы проявления межличностной защиты. Внутрличностная психологическая защита. *Защитные механизмы*: вытеснение, блокировка, отрицание, подавление, перенос, уход, рационализация, интеллектуализация, проекция, идентификация, отчуждение, реактивные образования, компенсация и гиперкомпенсация, реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация, регрессия, «уход в болезнь», фантазирование. Взаимосвязь дисгармоничного воспитания и защитных установок

### **3.2. Экстренная психологическая помощь при посттравматическом стрессе**

Цель и задачи экстренной психологической помощи. Принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе. Образовательное направление. Холистическое направление. Социальное направление. Терапевтическое направление. Методы самопомощи, ведущие к ослаблению нежелательных реакций.

### **3.3. Психологическая помощь детям в чрезвычайной ситуации**

Специфика психотравмы у детей. Виды неблагоприятных психосоциальных факторов, приводящие к развитию психотравмы у детей и подростков. Соотношение внешних и внутренних доминант отношения к психологической травме у ребенка и родителей. Основные проблемы неблагополучного детства и виды травматизации ребенка. Системный подход в психологической помощи детям и членам их семьи. Системная семейная психотерапия. Семейное психологическое консультирование. Техники

психодинамического подхода и коррекции. Технологии оказания психологической помощи детям в кризисных и посткризисных периодах. Арттерапия, сказкотерапия, песочная терапия

#### 4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Типы занятий в часах				
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС	Всего
1.	Раздел 1. Психологическая безопасность 1.1. Психология безопасности	2	4		6	12
2.	Раздел 1. Психологическая безопасность 1.2. Психологическая безопасность личности	2	4		6	12
3.	Раздел 1. Психологическая безопасность 1.2. Психологическая безопасность среды	2	4		5	11
4	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.2. Стресс	2	6		6	14
5	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.3. Психодиагностика личности в кризисных состояниях	2	6		6	14
6	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.4. Насилие над детьми	2	6		6	14
7	Раздел 2. Теория кризисных состояний и ситуаций 2.5. Психологическое насилие над женщинами		4		4	8
8	Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.1. Средства защиты личности	2	4		4	10
9	Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.2. Экстренная психологическая помощь при посттравматическом стрессе	2	4		4	10
10	Раздел 3. Защита и психологическая		6		6	12

	помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях 3.2. Психологическая помощь детям в чрезвычайной ситуации					
--	---	--	--	--	--	--

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа по дисциплине носит внеаудиторный характер и включает следующие виды работ: конспектирование и работу с первоисточниками, выполнение рефератов и проектных заданий, рецензирование интернет-ресурсов, проработку материала по учебникам, учебным пособиям и другим источникам информации, подготовку к практическим занятиям и др. Для внеаудиторной подготовки предложены вопросы по темам, основной материал которых рассмотрен на учебных занятиях, темы реферативных работ, задания творческого и рефлексивного характера.

При проведении самостоятельных занятий целесообразно использовать так называемую «циклическую модель обучения через опыт». Обучение через опыт происходит тогда, когда студент вовлекается в некую деятельность, затем анализирует ее, осмысливает и в результате такого осмысления изменяет определенным образом свое поведение. Такое обучение можно определить как изменения в поведении, происходящее в результате пережитого опыта, что наиболее ярко проявляется в тренинге.

Эффективность обучения через опыт определяется тем, что студент лучше запоминает те знания, которые он получил в опыте, чем то, о чем он узнал, читая книги или слушая лекции. Модель обучения через опыт предполагает вовлеченность личности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях за счет последовательного прохождения всех этапов цикла: «опыт» (фаза активности) – «описание» (обмен реакциями, наблюдениями) – «переработка» (обсуждение) – «обобщение» (соотнесение реального опыта с теоретическим материалом) – «применение» (планирование применения освоенных знаний).

1. Анализ исследований: теории средовой детерминации; средовой подход в педагогике; образовательная среда и образовательное пространство; психология безопасности как направление в науке и практике. Эссе. Проверка библиографии.
2. Проблема психологической безопасности в образовательной среде семьи. Тренинг.
3. Школьная дезадаптация как следствие школьных трудностей обучающихся.

Тренинг

4. Психологическое насилие как источник социальной и школьной дезадаптации.. Основные характеристики и признаки психологического насилия в школе. Причины школьной дезадаптации и трудностей в обучении. Решение ситуационных задач.
5. Виды насилия над детьми (физическое, психологическое, сексуальное) и формы психологического насилия (эмоциональное давление, сверхконтроль, нагнетание страха, эмоциональный стресс, враждебность сверстников, пренебрежение и т. д.).
6. Процесс формирования психологически комфортной и безопасной образовательной среды. Создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении. Анализ опыта организации инклюзивного образования. Защита реферата.

**4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрены**

## V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**а) основная литература**

1. Качимская А.Ю. Психологическая безопасность личности и ее сопровождение в образовании [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Качимская. - ЭВК. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2013. - Режим доступа: - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех".
2. Анцупов А. Я. Конфликтология: учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 490 с.(58 экз.)
3. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. "Соц. работа" / Н. Г. Осухова. - 5-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. - М.: Академия, 2012. - Режим доступа: - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех"

#### **б) дополнительная литература**

1. Шойгу, Ю.С. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций. [Электронный]: / Ю. С. Шойгу // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2010. № 1. - С.162-168.
2. Матафонова, Т.Ю., Елисеева, И.Н., Беленчук, И.В., Хабердия, К.О., Елокова И.С., Жукова Ю.Л., Лернер Т.В. Методические рекомендации. Приемы психологической саморегуляции./Под общей редакцией Шойгу Ю.С. [Электронный]: [http://psi.mchs.gov.ru/anounces/view/literatura/20111214/priemy\\_psihologicheskoy\\_samoreguljatsii\\_metodicheskie\\_rekomendatsii](http://psi.mchs.gov.ru/anounces/view/literatura/20111214/priemy_psihologicheskoy_samoreguljatsii_metodicheskie_rekomendatsii)
3. Ю. С. Шойгу, М. В. Павлова. Культурно-неспецифические и культурно-специфические реакции пострадавших в чрезвычайных ситуациях. [Электронный]: [http://psi.mchs.gov.ru/anounces/view/anonsy/20110923/kulturno\\_nespetsificheskie\\_i\\_kulturno\\_spetsificheskie\\_reaktsii\\_postradavshih\\_v\\_chrezvychajnyh\\_situatsijah](http://psi.mchs.gov.ru/anounces/view/anonsy/20110923/kulturno_nespetsificheskie_i_kulturno_spetsificheskie_reaktsii_postradavshih_v_chrezvychajnyh_situatsijah)
4. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст] : учеб. пособие для вузов / Н. Г. Осухова. - М. : Академия, 2005. - 288 с. в) программное Щербатых, Ю. В. Психология стресса [Текст] : популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. - М. : Эксмо, 2006. - 304 с. : ил.
5. Айзман, Н. И. Психологические основы безопасности человека [Текст] : учеб. пособие / Н. И. Айзман, Р. И. Айзман, С. М. Зиньковская. - Новосибирск : АРТА, 2011. - 272 с. : ил.

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

windows xp (Номер Лицензии Microsoft 43037074), Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016г KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016г Лиц. №1В08161103014721370444)

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

#### **Технические средства обучения.**

Проектор EPSON EMP 1707 Ноутбук Sumsunq R40.

Ноутбук Dell 1100GT, наборы демонстрационного оборудования для презентаций, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины « Основы психологической безопасности и психологическая помощь в ЧС»

### **6.2. Лицензионное и программное обеспечение**

Программное обеспечение: ОС: Windows Xp (Номер лицензии Microsoft 43037074), Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября

## **VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие соответствующие компетенции.

На лекциях используется визуализация, постановка проблемных вопросов. На семинарских занятиях – составление презентаций, подбор видеофрагментов, диспут, дебаты, обсуждение задания в малых группах, тренинги. Диспуты «Система образования как объект и субъект безопасности». Тренинги «Критерии психологического комфорта и безопасности», «Факторы дестабилизации психологического комфорта и безопасности образовательной среды в семье», «Психологическая безопасность образовательной среды как условие личностного роста и сохранения психологического здоровья ее участников».

## **VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

Раздел 1 Психологическая безопасность

#### ***Вопросы для собеседования и дискуссии***

1. Почему безопасность можно определить как неотъемлемое составляющее социальной системы?
2. Что такое социальная безопасность? Как она соотносится с безопасностью психологической?
3. Какие факторы определяют безопасность личности?
4. Что включает в себя понятие психологической безопасности?
5. Что можно отнести к личностным ресурсам безопасности человека?
6. Что относится к теоретическим и практическим задачам психологии безопасности?
7. Что понимается под психологической безопасностью личности?
8. От чего зависит обеспечение психологической безопасности личности?
9. Каковы угрозы психологической безопасности ребенка?
10. Что является критерием психологического здоровья?
11. Какие свойства личности, определяют ее психологическое здоровье?
12. Какие качества личности, обуславливают ее психологическую безопасность?
13. Что такое ценностно-смысловая регуляция поведения? Саморегуляция? Как она связана с безопасностью?
14. Что такое виктимность? Как она проявляется у молодых людей и подростков?
15. Как взаимосвязаны психологическая безопасность личности и психологическая безопасность среды?
16. Каковы критерии психологической безопасности среды?
17. Каковы угрозы психологической безопасности образовательной среды?
18. Что такое психологическое насилие? Как оно проявляется?
19. Каковы принципы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде?
20. Что такое психолого-педагогическая поддержка? Как она осуществляется?
21. Какие типы социальной поддержки вы знаете?
22. Какие пути обеспечения психологической безопасности образовательной среды вы



видите?

### **Критерии оценки по результатам собеседования:**

Оценка «отлично»: свободно владеет теоретическими понятиями дисциплины; проявляет системность знаний учебного материала и способность устанавливать связи между теоретическими понятиями; умеет делать перенос теоретических знаний в практическую область применения; умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; понимает значение приобретенных знаний для будущей профессии, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо»: студент владеет теоретическими знаниями, достаточно свободно оперирует ими; успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показывает систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности; осуществляет частичный перенос теоретических знаний в прикладную область; проявляет незначительные нарушения в установлении взаимосвязи между теоретическими понятиями.

Оценка «удовлетворительно»: студент обнаруживает знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; знаком с основной литературой, рекомендованной программой; допускает погрешности в ответе в ходе итоговой аттестации, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно»: студент проявляет отрывочные знания, не осуществляет перенос теоретических знаний в практику; отсутствует интеграция знаний.

## **Раздел 2 Теория кризисных состояний и ситуаций**

### **Тест 1**

1. Что можно отнести к физиологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость?

1. Сильный тип нервной системы
2. низкий уровень кортизола
3. низкий уровень расщепления жиров

2. Что можно отнести к психологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость?

1. низкая самооценка
2. высокий уровень субъективного контроля
3. высокая личностная тревожность

3. Какие физиологические показатели изменяются при остром стрессе?

1. Возрастает давление
2. Усиливается сердцебиение
3. Усиливается перистальтика кишечника

4. Физиологические реакции в состоянии стресса определяются деятельностью

1. симпатической нервной системой
2. парасимпатической нервной системой

5. Каковы морфологические показатели стресса?

1. разрастание коры надпочечников,
2. уменьшение вилочковой железы

3. изъязвление желудка
4. увеличение коры больших полушарий
6. При стрессе в кровь выделяется
  1. адреналин
  2. норадреналин
  3. тироксин
  4. дофамин
7. При стрессе уровень кортикостероидов (кортизона) в организме?
  1. уменьшается
  2. увеличивается
8. Стрессоустойчивость это
  1. Совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные
  2. Последствия высоких интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок
9. Стрессор
  1. Человек ведущий тренинги стрессменеджмента
  2. Факторы среды, вызывающие стресс
  3. Человек, вызывающий стресс
10. Какие существуют **основные стратегии стресс-менеджмента**?
  1. Лечение у психоаналетика
  2. Уход от проблемы.
  3. Изменение проблемы.
  4. Изменение отношения к проблеме.
  5. Изучение проблемы
11. Для повышения стрессоустойчивости необходимо научиться контролировать
  1. обиду
  2. тревогу и страх
  3. раздражение
  4. сахар в крови
12. Высокая стрессоустойчивость у людей с
  1. высокой эмоциональной устойчивостью
  2. неустойчивой системой ценностей
  3. безнравственных
13. Факторами повышения стрессоустойчивости являются
  1. Физическая культура
  2. Культура питания
  3. Аутогенная тренировка
  4. Занятия научными исследованиями
  5. Фармокологические препараты
14. К способам снятия стресса относятся
  1. релаксация
  2. смех
  3. ауторегуляция дыхания
  4. встреча с друзьями
  5. ....
  6. ....
  7. ....
  8. ....
  9. ....
  10. ....
15. Для коррекции стрессоустойчивости к экзаменационному процессу целесообразно использовать
  1. бег трусцой
  2. иглоукалывание
  3. аутогенную тренировку
16. Наличие каких поведенческих навыков позволит повысить стрессоустойчивость

1. Управление временем
2. Планирование
3. Делегирование
4. Уверенное поведение
5. Агрессивность
- 6.

17. Какими путями можно быстро (одномоментно) справиться со стрессовой ситуацией?

1. Диссоциация (взгляд со стороны)
2. Остановка потока негативных мыслей
3. Упражнения с дыханием
4. Создание позитивных визуальных образов
5. Работа с телом

18. Уровни управления стрессом:

1. нейтрализация симптомов, уменьшение напряжения, устранение причин.
2. уменьшение напряжения, снятие напряжения
3. устранение стрессора, снятие напряжения, восстановление организма

19. Какие приемы используются для того чтобы остановить поток негативных мыслей?

1. вспомните о чем-то хорошем
2. создайте положительные образы
3. внушайте себе «я с этим могу справиться»
- 4.....

20. Какие задачи в технике стресс-менеджмента может выполнять данное упражнение?

**"СКУЛЬПТОР И ГЛИНА".** Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

1. мышечная релаксация
2. психологическая релаксация
3. остановка негативных мыслей
- 4.....
- 5.....

## **Тест 2**

Выбрать правильный ответ

Верны или неверны следующие утверждения (выберите правильный ответ):

1. Анализ психологических факторов стихийных бедствий и их последствий, показывает, что ключевой проблемой является психологическое обеспечение вопросов, связанных с изменением психического состояния и поведения человека в пред-, пост- и собственно экстремальных ситуациях

ДА; НЕТ.

2. Состояние психической неустойчивости, граничащее с неврозом, возникает в результате астенизации нервной системы, вызываемой нарушением режима труда и отдыха, различными потрясениями, травмирующими психику.

ДА; НЕТ

3. Большинство ученых выделяют как отрицательные, так и положительные реакции на фрустрацию.

ДА; НЕТ

4. Этап острых психических реакций входа при адаптации в измененных условиях существования сменяется этапом, завершающего психического напряжения, критериями которой служит устойчивая система взаимоотношений в изолированной группе.

ДА; НЕТ

Заполните пробелы

5. Стрессовая ситуация - это

6. Вставьте пропущенные слова:

ПТРС - это ..... реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

7. ПТСР - это синдром, обусловленный следующими психосоциальными факторами, за исключением:

1. Уровень интеллектуального развития человека.
2. Природа происходящего события.
3. Свойства травмированной личности.
4. Характеристики окружения.
5. Материальные возможности.

8. Метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии, называется:

1. кризисная интервенция
2. экстренная психологическая помощь
3. психотерапия
4. верны все варианты ответа

9. Факторами риска возникновения ПТСР являются:

1. низкий уровень образования
2. интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации
3. хронический стресс
4. верны все варианты ответа

10. Вербальная агрессия представляет собой:

- а) нанесение удара
- б) оскорбление словами
- в) насилие
- г) суицид

**Критерии оценивания выполнения теста:**

Отлично	Выполнение 90% тестовых заданий
Хорошо	Выполнение от 65% до 90% тестовых заданий
Удовлетворительно	Выполнение более 50% тестовых заданий
Неудовлетворительно	Выполнение 50% и менее тестовых заданий

**Раздел 3. Защита и психологическая помощь в кризисных состояниях и чрезвычайных ситуациях**

**Темы докладов и рефератов**

1. Динамика аффективных реакций и поведение человека в зоне чрезвычайной ситуации.
2. Типичные психические состояния человека в чрезвычайных ситуациях
3. Психологические аспекты стресса.
4. Острые стрессовые реакции.
5. Кризисные состояния подростков.

6. Стрессовых состояний у школьников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей;
7. Стрессовые состояния у детей в результате переживания утраты близких;
8. Стрессовые состояния у детей и подростков в результате развода родителей;
9. Посттравматический стресс у жертв насильственных и сексуальных преступлений.
10. Посттравматический стресс у детей, переживших насилие.
11. Посттравматический стресс при террористических актах.
12. Феномен адаптации личности к трудностям.
13. Детерминанты устойчивости к психическому стрессу.
14. Преимущества и недостатки психодиагностических методов оценки кризисных состояний.
15. Проективные методы исследования психических состояний, возможности и ограничения.
16. Роль временной характеристики в изучении психических особенностей лиц, переживших травматический стресс.
17. Способы самооценки психических состояний
18. Психологическая безопасность личности в образовательном пространстве.
19. Психологическая коррекция и ее направления.
20. Нарушение эмоционального комфорта обучающихся.
21. Влияние депривации познавательной сферы на психологический комфорт обучающихся в образовательной среде.
22. Технология социально–психологического обучения общению, свободному от проявления психологического насилия.
23. Техники и механизмы психологической защиты и совладание (копинг).
24. Формирование адаптивных копинг-стратегий совладания со стрессом.
25. Основные методические и организационные условия осуществления программы сопровождения по созданию безопасной образовательной среды.
26. Модели проектирования комфортной образовательной среды в практике современного образования.
27. Психологические барьеры общения, распознавание барьеров. Анализ собственных стереотипов и трудностей в общении.

*Показатели и критерии оценки*

Показатели	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Содержание доклада	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты, научные положения, соблюдает логическую последовательность в изложении материала	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты, научные положения, соблюдает логическую последовательность в изложении	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты	Анализ не проведен

		материала		
Аргументированно отвечает на вопросы	Проявляет критическое мышление	Проявляет критическое мышление	Не проявляет критическое мышление	Не проявляет критическое мышление
Представление доклада	Использует иллюстративные, наглядные материалы, владеет культурой речи	Использует иллюстративные, наглядные материалы, владеет культурой речи	Использует иллюстративные материалы	

## 8. 2. Промежуточный контроль - экзамен

### Вопросы к экзамену

1. Психологическая безопасность как неотъемлемая составляющая социальной системы?
2. Факторы безопасности личности.
3. Понятие психологической безопасности.
4. Теоретические и практические задачи психологии безопасности
5. Психологическая безопасность личности и ее обеспечение.
6. Ресурсы психологической безопасности личности.
7. Угрозы психологической безопасности ребенка.
8. Критерии психологического здоровья.
9. Свойства личности, определяющие ее психологическое здоровье.
10. Ценностно-смысловая регуляция поведения и ее связь с безопасностью?
11. Что такое виктимность? Как она проявляется у молодых людей и подростков?
12. Как взаимосвязаны психологическая безопасность личности и психологическая безопасность среды?
13. Критерии психологической безопасности среды.
14. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.
15. Особенности личности и ее устойчивость к воздействию экстремальных факторов.
16. Психологическое насилие и его проявления.
17. Принципы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде.
18. Психолого-педагогическая поддержка.
19. Пути обеспечения психологической безопасности образовательной среды
20. Паника, ее виды, механизм развития
21. Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры. Психофизиологическая основа стресса. Виды стресса. Симптомы стресса.
22. Стрессоустойчивость. Факторы, влияющие на эффективность совладания со стрессом. Методы преодоления стресса. Управление стрессом.
23. Социально-экономические факторы риска насилия в семье.
24. Психологическое насилие в образовательной среде. Школьная дезадаптация как следствие школьных трудностей обучающихся.
25. Психологические средства защиты личности. Внутрличностная психологическая защита.
26. Цель и задачи экстренной психологической помощи.
27. Принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций.
28. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.
29. Специфика психотравмы у детей. Виды неблагоприятных психосоциальных

факторов, приводящие к развитию психотравмы у детей и подростков.

30. Наиболее эффективные подходы в оказании психологической помощи детям.

31. Системный подход в психологической помощи детям и членам их семьи.

32. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи: как помочь окружающим; приемы самопомощи.

33. Особенности эмоциональной сферы лиц, страдающих ПТСР.

34. Проективные методы исследования психических состояний, возможности и ограничения.

#### **Шкала оценивания компетенций:**

Компетенция считается сформированной на базовом уровне, если результаты промежуточной аттестации показали освоение студентом не менее 60% критериев данной компетенции: 60-75% – базовый уровень, 75% и выше – повышенный уровень.

#### **Шкала выставления оценок:**

**Оценка «отлично»:** свободно владеет теоретическими понятиями дисциплины; проявляет системность знаний учебного материала и способность устанавливать связи между теоретическими понятиями; умеет делать перенос теоретических знаний в практическую область применения; умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; понимает значение приобретенных знаний для будущей профессии, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**Оценка «хорошо»:** студент владеет теоретическими знаниями, достаточно свободно оперирует ими; успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показывает систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности; осуществляет частичный перенос теоретических знаний в прикладную область; проявляет незначительные нарушения в установлении взаимосвязи между теоретическими понятиями.

**Оценка «удовлетворительно»:** студент обнаруживает знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; знаком с основной литературой, рекомендованной программой; допускает погрешности в ответе в ходе итоговой аттестации, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**Оценка «неудовлетворительно»:** студент проявляет отрывочные знания, не осуществляет перенос теоретических знаний в практику; отсутствует интеграция знаний.

*Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России № 125 от 22.02.2018 г.*

***Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.***