Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

*Л.Р. Аптикиева*

**рекомендации по освоению дисциплины «Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях»**

методические указания

Оренбург

2023

**Аптикиева Л.Р.,**

Рекомендации по освоению дисциплины «Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях»: методические указания / Л.Р. Аптикиева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2023.

Методические указания содержат рекомендации по освоению дисциплины «Б1.Д.В.Э.2.2 Психологическая готовность личности к поведению в экстремальных ситуациях» обучающимися очной формы обучения направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Психология личности».

Методические указания утверждены на заседании кафедры общей психологии и психологии личности протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях», зарегистрированной в ЦИТ под учетным номером\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Содержание

[1 Общие положения 4](#_Toc23848252)

[2 Тематический план изучения дисциплины 5](#_Toc23848253)

[3 Методические рекомендации по освоению лекционного материала 7](#_Toc23848254)

[3.1 Перечень основных тем и вопросов для самоконтроля 8](#_Toc23848255)

[4 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям 10](#_Toc23848256)

[4.1 Перечень тем практических занятий 11](#_Toc23848257)

[5 Рекомендуемая литература 14](#_Toc23848258)

[5.1 Основная литература 14](#_Toc23848259)

[5.2 Дополнительная литература 14](#_Toc23848260)

[5.3 Интернет-ресурсы 15](#_Toc23848261)

# 1 Общие положения

**Цель освоения дисциплины:** изучение теоретических основ возможностей и резервов человеческой психики и практическое их использование в экстремальных условиях.

**Задачи:**

* изучить теорию, общие черты защитных механизмов и самоконтроль, как основы возможностей и резервов человеческой психики;
* изучить резервы и возможности психики человека в экстремальных условиях;
* рассмотреть особенности особых и экстремальных условий деятельности;
* сформировать навыки поведения в особых и экстремальных условиях

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

* ПК\*-9 Способен реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал, семинарских занятий. Распределение занятий по часам представлено в РПД. Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа с использованием научной литературы.

# 2 Тематический план изучения дисциплины

На изучение дисциплины «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» по рабочей программе дисциплины отводится: 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Таблица 1 - Тематический план изучения дисциплины

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| всего | аудиторная  работа | | | внеауд. работа |
| Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» | 8 | 2 | 2 | - | 4 |
| 2 | Возможности и резервы человеческой психики | 50 | 8 | 16 | - | 26 |
| 3 | Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях | 50 | 8 | 16 | - | 26 |
|  | Итого: | 108 | 18 | 34 | - | 56 |
|  | Всего: | 108 | 18 | 34 | - | 56 |

В объем самостоятельной работы по дисциплине включается следующее:

- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);

- написание реферата (Р);

- подготовка к рубежному контролю.

Процедура проведения оценочных мероприятий имеет следующий вид:

Обучающимся, пропускающим занятия, выдаются дополнительные задания – представить конспект пропущенного занятия с последующим собеседованием по теме занятия.

Промежуточная аттестация (9 семестр).

Дифференцированный зачет проводится по расписанию сессии. Форма проведения занятия – устно-письменная. Вид контроля – индивидуальный. Требование к содержанию ответа – дать краткий, но обоснованный с позиций дисциплины четкий ответ на поставленный вопрос. Количество вопросов в задании – 2.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Залогом успешного освоения дисциплины «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях» является обязательное посещение лекционных и практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов курса. На практических занятиях материал, изложенный на лекциях, закрепляется при подготовке индивидуального творческого задания и защиты реферата.

# 3 Методические рекомендации по освоению лекционного материала

Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний о сущности и особенностях методики преподавания психологии.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и интернет-ресурсы;

- ответить на контрольные вопросы, по теме представленные в разделе 3 данных методических указаний;

- при подготовке к рубежному контролю использовать материалы ФОС;

- при подготовке к промежуточной аттестации, использовать материалы ФОС;

- вопросы для проведения промежуточной аттестации.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки

## 3.1 Перечень основных тем и вопросов для самоконтроля

**Тема 1 Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»**

1 Предмет. задачи и логика изучения курса.

2 Структура курса и связь со смежными дисциплинами.

**Тема 2 Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самоконтроль**

1 Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности.

2 Адаптация внешних средств деятельности.

3 Психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности.

**Тема 3 Резервы психики человека. Реальность и возможности**

1 Резервы в развитии.

2 Понятие о компенсаторных механизмах психики человека.

**Тема 4 Критерии сформировавшейся личности. Компенсаторно-приспособительные возрастные возможности резервов психики человека**

1 особенностей личности в формировании психовегетативных нарушений.

2 Взгляд А. Маслоу на неврозы как на ошибки личностного развития.

**Тема 5 Саморегуляция состояний. Совершенствование психики и самопрограммирование личности**

1 Аутогенная тренировка.

2 Создающее самосознание.

3 Совершенствование психики и самопрограммирование личности.

**Тема 6 Особые и экстремальные условия деятельности. Общие понятия**

1 Методы изучения деятельности в экстремальных условиях.

2 Ситуационный эксперимент и ситуационное моделирование

**Тема 7 Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях**

1 Нервно-психическая неустойчивость.

2 Психологическая концепция условий деятельности.

**Тема 8 Экстремальные факторы внешних условий деятельности**

1 Специфические виды экстремальных состояний

2 Методы определения адаптационных возможностей человека

3 Общая характеристика синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD-синдром).

**Тема 9 Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях**

1 Значение профилактических мероприятий в предупреждении стресса.

2 Психопрофилактические мероприятия коллективного характера.

3 Психопрофилактические мероприятия индивидуального характера.

4 Психологическая подготовка и тренировка.

# 4 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Семинар – это групповое практическое занятие, которое проводится в вузе под руководством преподавателя. Семинарское занятие проводится в форме беседы со всеми обучающимися группы либо одновременно, либо фронтально. Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над нормативными документами, учебной и научной литературой.

При подготовке к практическому занятию обучающимся необходимо:

- изучить, повторить теоретический материал по заданной теме;

- изучить ИТЗ по заданной теме, уделяя особое внимание расчетным формулам;

- при выполнении домашних расчетных заданий, изучить, повторить типовые задания, выполняемые в аудитории.

Основной формой работы на семинарских занятиях является доклад.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

- передача в устной форме информации;

- публичный характер выступления;

- стилевая однородность доклада;

- четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;

- умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;

- подготовка плана доклада;

- работа с источниками и литературой, сбор материала;

- написание текста доклада;

- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность обучающегося к выступлению;

- выступление с докладом, ответы на вопросы.

## 4.1 Перечень тем практических занятий

**Тема 1 Предмет и логика изучения курса «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях»**

Предмет. задачи и логика изучения курса. Структура курса и связь со смежными дисциплинами. Связь курса с вопросами практической деятельности психолога. Общая характеристика проблемы «Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях».

**Тема 2 Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Самокон­троль**

Теория защитных механизмов. Общие черты защитных механизмов. Понятие о механизме отработки. Образование реактивное. Фиксация. Регрессия. Интроекция (интериоризация). Изоляция. Отреагирование. Отрицание. Возмещение. Замещение. Смещение. Сублимация. Интеллектуализация. Рационализация. Фантазия. Защитные механизмы и неврозы. Интеллектуальные защиты. Развитие за­щитных механизмов у детей и подростков. Адаптация. Адаптация внутренних условий и внутренних средств деятельности. Адаптация внешних средств деятельности. Проблема надежности. Психологические механизмы надежности. Самоконтроль. Компенсация. Избыточность. Надежность личности. Психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности.

**Тема 3 Резервы психики человека. Реальность и возможности**

Резервы психики человека. Понятие о компенсаторных механизмах психики Подготовка к труду. Реальность и возможности. Резервы в развитии. Резер­вы в деятельности. Приемы активизации резервов психики. Понятие о компенсаторных механизмах психики человека.

**Тема 4 Критерии сформировавшейся личности. Компенсаторно-приспособительные возрастные возможности резервов психики человека**

Возрастные изменения головного мозга. Компенсаторно-приспособительные возрастные возможности резервов психики человека. Критерии сформировавшейся личности. Роль особенностей личности в формировании психовегетативных нарушений. Взгляд А. Маслоу на неврозы как на ошибки личностного развития.

**Тема 5 Саморегуляция состояний. Совершенствование психики и самопрограммирование личности**

Саморегуляция состояний. Приемы активизации резервов. Активизация компенсаторных механизмов. Аутогенная тренировка. Создающее самосознание. Совершенствование психики и самопрограммирование личности.

**Тема 6 Особые и экстремальные условия деятельности. Общие понятия**

Основные принципы разграничения особых и экстремальных условий. Методологические основы изучения деятельности в особых условиях. Методы изучения деятельности в экстремальных условиях. Стресс. Общие понятия. Ситуационный эксперимент и ситуационное моделирование

**Тема 7 Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях**

Закономерности деятельности в экстремальных условиях. Изменение в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях. Переносимость экстремальных условий. Нервно-психическая неустойчивость. Психологическая концепция условий деятельности.

**Тема 8 Экстремальные факторы внешних условий деятельности**

Понятие физиологического эквивалента деятельности и физиологической адаптации. Влияние абиотических факторов на работоспособность и функциональное состояние человека. Защитная адаптация внешних условий деятельности. Некоррегируемые факторы внешних условий деятельности. Операциональная напряженность. Психогенные факторы, обусловленные малой интенсивностью работы. Психогенные факторы, обусловленные чрезмерной интенсивностью деятельности. Общая характеристика профессионального (трудового) стресса. Экстремальные состояния человека. Динамика экстремальных состояний. Специфические виды экстремальных состояний. Готовность к деятельности в экстремальных условиях. Методы определения адаптационных возможностей человека. Этапы процесса адаптации Толерантность к психологическому стрессу. Концепция отсроченных реакций на травматический стресс. Общая характеристика синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD-синдром).

**Тема 9 Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях**

Сущность и виды психологической поддержки. Общая схема процесса психологической поддержки. Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки. Роль подсказки в процессе психологической поддержки. Поддержка в принятии решений человеком в экстремальных условиях. Психогигиена и психопрофилактика стресса. Значение профилактических мероприятий в предупреждении стресса. Психопрофилактические мероприятия коллективного характера. Психопрофилактические мероприятия индивидуального характера. Психологическая подготовка и тренировка.

# 5 Рекомендуемая литература

**5.1 Основная литература**

1. Аптикиева, Л. Р. Возможности и резервы человеческой психики в экстремальных условиях : учебное пособие / Л. Р. Аптикиева. — Оренбург : ОГУ, 2019. — 133 с. — ISBN 978-5-7410-2379-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https://e.lanbook.com/book/159998](https://e.lanbook.com/book/159998%20) (дата обращения: 13.03.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

**5.2 Дополнительная литература**

1. Караяни, А. Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях : учебное пособие / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2017. – 248 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685007> (дата обращения: 19.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01608-5. – Текст : электронный.
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 262 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155367 (дата обращения: 19.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681> (дата обращения: 19.03.2022). – Текст : электронный.
4. Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях : практикум / авт.-сост. И. В. Черникова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 140 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458278> (дата обращения: 19.03.2022). – Библиогр.: с. 84-85. – Текст : электронный.

**5.3 Интернет-ресурсы**

1. http://bookap.info - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс].
2. http://flogiston.ru/library - «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс].
3. http://psychology.net.ru/articles - «Публикации» сайта «Мир психологии» [Электронный ресурс].
4. http://psylib.myword.ru - Библиотека психологического форума MyWord.ru [Электронный ресурс].
5. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0 - «Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета
6. http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm - Библиотека кафедры психологии БГУ [Электронный ресурс].
7. http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm. - Виртуальная библиотека по психологии [Электронный ресурс].