

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Психологические основы безопасности жизнедеятельности Б1.В.ОД.27

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

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Салихов Н.Р.

Рецензент(ы):

Мисбахов А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Мустаев Р. Ш.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Салихов Н.Р. кафедра безопасности жизнедеятельности и общей физической подготовки Центр биологии и педагогического образования , NRSalihov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Всестороннее ознакомление студентов с понятием психологической безопасности, источниками психологических угроз, способами противодействия психологическим влияниям, особенностями выработки психологической устойчивости в различных критических обстоятельствах, методами диагностики психологических состояний и помощи людям в различных экстремальных ситуациях, способам снятия эмоциональной напряженности. Задачами дисциплины являются: дать определение понятию психологической безопасности; научить определять потенциальные источники психологической угрозы; рассмотреть различные виды психологических угроз; научить способам повышения психологической устойчивости; сформировать навыки по распознаванию кризисных психологических состояний среди детей, подростков и взрослых; дать знания по оказанию психологической помощи пострадавшим в критических и экстремальных ситуациях.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б.3.В.6.3. Цикл профессиональных дисциплин и относится к базовой (общепрофессиональной) части". Осваивается на втором курсе (4 семестр).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	Владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-11 (общекультурные компетенции)	Владеет основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
ОК-12 (общекультурные компетенции)	Способен понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны
ОК-13 (общекультурные компетенции)	Умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Умеет разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий
СК-1	Компетенции сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура).
СК-2	Культура безопасности и риск-ориентированное мышление, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Основные определения и понятия психологической безопасности; психофизиологические особенности развития организма, функциональные нарушения и их коррекцию; нейрофизиологические механизмы психических функций (эмоций, внимания, памяти и др.); психофизиологические основы индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности; психологию групп в экстремальных ситуациях; психологические особенности человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

2. должен уметь:

Адекватно выражать свои эмоции; применять основные алгоритмы действия поведения человека в чрезвычайной и экстремальной ситуациях; эффективно оказывать первую помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах; выявить учащихся и лиц нуждающихся в психиатрической помощи; применять свои знания для обеспечения психологической безопасности образовательной среды школы.

3. должен владеть:

Навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной форме, психогигиены и психопрофилактики стресса; оказания психологической помощи пострадавшим; технологий создания психологической безопасности образовательной среды школы.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

К оказанию психологической помощи.

Применять полученные знания на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Психологические основы безопасности. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций.	6	1	2	2	0	Письменное домашнее задание
2.	Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.	6	2	1	4	0	Письменное домашнее задание
3.	Тема 3. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	6	3	1	4	0	Письменное домашнее задание
4.	Тема 4. Психология групп в экстремальных ситуациях.	6	4	2	2	0	Тестирование Письменное домашнее задание
5.	Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.	6	5	0	4	0	Устный опрос Письменное домашнее задание
6.	Тема 6. Психологическая безопасность в образовательной среде.	6	6	0	2	0	Тестирование Письменное домашнее задание
7.	Тема 7. Проблемы суицида у подростков. Профилактика суицида.	6	7	1	4	0	Коллоквиум Устный опрос Письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Психогигиена и психопрофилактика стресса. психологическая диагностика личности.	6	8	1	2	0	Тестирование Письменное домашнее задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			8	24	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Психологические основы безопасности. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Психологические основы безопасности. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций. Основные понятия. Психология и безопасность жизнедеятельности. Психология жизненных ситуаций. Влияние ситуации на поведение человека. Понятие ?Трудная жизненная ситуация? (ТЖС). Классификация ТЖС по отклонениям в функционировании личности, типы трудных жизненных ситуаций. Экстремальные и чрезвычайные ситуации. Человеческий фактор. Биологические и психофизиологические предпосылки формирования поведения в опасных ситуациях. Психогенные факторы, обусловленные характером деятельности. Психогенные факторы информационного характера. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях. Переносимость экстремальных условий. Изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях. Психологическая концепция условий деятельности. Психогенные факторы, обусловленные характером деятельности. Понятие об информационном и компьютерном стрессе. Дефицит и перегрузка информацией.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Основные понятия. Психология и безопасность жизнедеятельности. Психология жизненных ситуаций. Влияние ситуации на поведение человека. Понятие ?Трудная жизненная ситуация? (ТЖС). Классификация ТЖС по отклонениям в функционировании личности, типы трудных жизненных ситуаций. Экстремальные и чрезвычайные ситуации. Человеческий фактор. Биологические и психофизиологические предпосылки формирования поведения в опасных ситуациях.

Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Психологические характеристики личности. Общие понятия о личности. Современные теории личности (совокупность гипотез о природе и механизмах развития личности, попытки объяснить и предсказать поведение человека). Типология личности (основные понятия). Типология Юнга. Понятия экстраверсии и интроверсии. Психологическая диагностика личности (ощущения и восприятия, внимание, память, мышление, воображение, чувства и эмоции). Темперамент как индивидуальное свойство психики, определяющее динамику деятельности человека, темп психических процессов. Четыре типа нервной системы ? четыре типа темперамента. Психологические портреты людей каждого типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Возможности предсказания особенностей реагирования конкретного человека в заданной ситуации на основании свойств его темперамента. Эмоции как особый класс психических состояний, служащий одним из главных механизмов психической регуляции поведения. Фундаментальные эмоции (интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд). Страх и тревога как реакции на опасность. Тревожность как индивидуально-психологическая особенность (психологическое свойство) личности. Понятие личностной и социальной напряженности. Возможности управления эмоциональными проявлениями. Эмоциональность и эмоциональная устойчивость. Важнейшие из эмоциональных проявлений ? настроение, аффект, эмоциональный стресс, фрустрация. Стрессоустойчивость личности? как способность сохранения высоких показателей психического функционирования и деятельности при стрессовых нагрузках. Этапы развития стресса. Стрессоустойчивость основных типов руководителей (?стресс льва?, ?стресс кролика?, ?стресс вола?). Концепция биологического (физиологического) стресса Г.Селье. Негативное влияние стресса на управленческую деятельность менеджеров. Основные стрессоры в управленческой деятельности. Возможные рекомендации менеджерам для борьбы со стрессами. Выбор варианта поведения в условиях опасности. Склонность к рискованному поведению. Мотивация деятельности.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях. Переносимость экстремальных условий. Изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях. Психологическая концепция условий деятельности. Психогенные факторы, обусловленные характером деятельности. Понятие об информационном и компьютерном стрессе. Дефицит и перегрузка информацией.

Тема 3. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психологическая напряженность как одна из форм целостной психологической реакции человека в экстремальной ситуации. Возможные положительные изменения в психической деятельности людей, находящихся в экстремальных ситуациях (изменения в целемотивационной деятельности; в эмоциональной и психофизиологических сферах). Функциональные нарушения психической деятельности и поведения людей в экстремальных ситуациях. Трудные психические состояния. Основные разновидности психических расстройств: пограничные психические состояния, психогении, реактивные психические состояния, неврозы, психические заболевания. Экстремальные состояния человека. Готовность к деятельности в экстремальных условиях. Экстремальные состояния (общие понятия). Адекватная форма реакции. Динамика экстремальных состояний. Специфические виды экстремальных состояний (физиологический аффект, фрустрация, страх и паника), их причины и последствия. Основные причины различий состояния и активности людей в экстремальных ситуациях. Особенности развития и системной деятельности человеческого мозга. Экстремальная устойчивость личности. Понятие психологической готовности к действиям в экстремальных условиях. Психология установки. Готовность к адаптации. Методы определения адаптационной возможности человека. Этапы процесса психической адаптации (адаптация, переадаптация, реадаптация) и развитие необычных психических состояний. Основные стратегии и техники поведения человека в трудной и экстремальной ситуации. Методы психической саморегуляции. Психологическая защита как автоматический ответ психики на негативное внешнее воздействие. Функции психологической защиты, основные способы защиты (регрессия, подавление, реактивные образования, изоляция, отрицание, обращение против себя, проекция, интроекция, реверсия). Межличностные защиты. Проблема совладания с трудными жизненными ситуациями. Стратегии преодоления и приспособления, основные техники и приемы. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий (уход, отрицание). Основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации. Периоды развития чрезвычайной ситуации (фаза шока и оцепенения?, фаза эйфории, фаза реакции). Переживания и поведение человека в экстремальных ситуациях и его образ мира. Психологические последствия трудных и экстремальных ситуаций. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. История исследования кризисов. Типы кризисов. Психические состояния человека в период кризиса. Динамика переживаний в период кризиса. Травматический кризис. Особенности образа мира человека в период кризиса (военнослужащих, уволенных в запас; людей, переживающих кризис потери работы; женщин, переживших экстремальную ситуацию семейного насилия).

практическое занятие (4 часа(ов)):

Психологическая напряженность как одна из форм целостной психологической реакции человека в экстремальной ситуации. Возможные положительные изменения в психической деятельности людей, находящихся в экстремальных ситуациях (изменения в целемотивационной деятельности; в эмоциональной и психофизиологических сферах). Функциональные нарушения психической деятельности и поведения людей в экстремальных ситуациях. Трудные психические состояния. Основные разновидности психических расстройств: пограничные психические состояния, психогении, реактивные психические состояния, неврозы, психические заболевания.

Тема 4. Психология групп в экстремальных ситуациях.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Человек, группа и экстремальные ситуации. Психология группы. Причины различия действия групп в экстремальных ситуациях. Психология слухов и их воздействие на людей. Природа слуха, действие слуха на людей. Психология толпы (особенности, динамика). Действующая толпа, ее психологические типы. Психология групповой паники (особенности, причины и условия ее возникновения).

практическое занятие (2 часа(ов)):

Психология группы. Причины различия действия групп в экстремальных ситуациях.
Психология слухов и их воздействие на людей. Природа слуха, действие слуха на людей.
Психология толпы (особенности, динамика). Действующая толпа, ее психологические типы.

Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Психотерапия. Психологическое сопровождение личности в период кризиса: Понятие ?сопровождение?, основные принципы, основные компоненты и стадии психологического сопровождения. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях. Сущность и виды психологической поддержки. Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки.

Тема 6. Психологическая безопасность в образовательной среде.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Психологическая безопасность образовательной среды школы. Понятие ?безопасность? и ?психологическая безопасность? в образовательной среде. Психологическая безопасность и защищенность. Психологическая безопасность и социальная среда. Психологическая безопасность и угроза. Создание психологической безопасности образовательной среды школы. Подходы к изучению психологической безопасности в образовании. Моделирование психологической безопасности образовательной среды школы. Технологии создания психологической безопасности образовательной среды школы. Диагностика и экспертиза психологической безопасности образовательной среды. Критерии и показатели психологической безопасности. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими. Преодоление кризисных ситуаций в образовательной среде. Помощь пережившим травму. Рекомендации по выходу из кризисных ситуаций для детей и подростков, одноклассников, друзей и знакомых пострадавших. Психологическая реабилитация детей, оказавшихся в стрессовой ситуации. Особенности последствий трагедии у детей 7-14 лет, технологии работы с ними. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции состояния. Обеспечение психологической безопасности подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, и детей-мигрантов. Развитие навыков общения. Тренировка уверенного поведения. Столкновение культур. Толерантность и сотрудничество. Профилактика эмоциональных нарушений и сохранение психического здоровья педагогов в образовательной среде. Понятие психического здоровья. Личностные свойства педагога. Профилактика эмоциональных нарушений. Сопровождение психологической безопасности в педагогическом общении. Психологическая безопасность образовательной среды и характер общения ее участников. Умение слушать. Невербальное общение. Групповое давление. Психологический климат коллектива. Критическое мышление. Конфликт.

Тема 7. Проблемы суицида у подростков. Профилактика суицида.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Проблемы суицида у подростков. Профилактика суицида. Понятие ?аутоагрессивность?, причины возникновения аутоагрессивной зависимости. Суицидальное поведение у подростков. Суицидальные факторы. Возрастные границы социальных групп и их отношение к суициду. Способы совершения суицида. Профилактика суицида. Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах. Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи. Основы помощи лицам с психическими отклонениями. Служба неотложной психологической помощи.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Понятие ?аутоагрессивность?, причины возникновения аутоагрессивной зависимости. Суицидальное поведение у подростков. Суицидальные факторы. Возрастные границы социальных групп и их отношение к суициду. Способы совершения суицида. Профилактика суицида. Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах. Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи. Основы помощи лицам с психическими отклонениями. Служба неотложной психологической помощи.

Тема 8. Психогигиена и психопрофилактика стресса. психологическая диагностика личности.

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Значение профилактических мероприятий в предупреждении стресса. Толерантность к психологическому стрессу. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Психопрофилактические мероприятия индивидуального и коллективного характера.

Психологическая подготовка и тренировка.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Виды психотерапии. Индивидуальная и групповая психотерапия. Групповой процесс и групповая динамика, Лидерство. Рациональная когнитивная психотерапия. Суггестивные методы: классический гипноз, гипноз по методу М. Эриксона. Самогипноз. Аутогенный тренинг и другие методы психической саморегуляции. Медитативные техники. Психоанализ. Психосинтез. Психодрама. Экзистенциальный анализ. Поведенческая терапия. Семейная психотерапия. Гуманистическая ориентация в психотерапии. Оценка эффективности психотерапевтического лечения. Использование психотерапевтических методов и приемов в практике педагогической работы.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Психологические основы безопасности. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций.	6	1	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
2.	Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.	6	2	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
3.	Тема 3. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	6	3	подготовка домашнего задания	0	Письменное домашнее задание
				подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
4.	Тема 4. Психология групп в экстремальных ситуациях.	6	4	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к тестированию	2	тестирование

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
5.	Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.	6	5	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к устному опросу	4	устный опрос
6.	Тема 6. Психологическая безопасность в образовательной среде.	6	6	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к тестированию	4	тестирование
7.	Тема 7. Проблемы суицида у подростков. Профилактика суицида.	6	7	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
				подготовка к коллоквиуму	4	коллоквиум
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
8.	Тема 8. Психогигиена и психопрофилактика стресса. психологическая диагностика личности.	6	8	подготовка домашнего задания	4	Письменное домашнее задание
Итого					40	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Психологические основы безопасности" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Психологические основы безопасности. Теоретические проблемы трудных и экстремальных ситуаций.

домашнее задание , примерные вопросы:

Психогенные факторы, обусловленные характером деятельности. Психогенные факторы информационного характера. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях. Переносимость экстремальных условий. Изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях. Психологическая концепция условий деятельности. Психогенные факторы, обусловленные характером деятельности. Понятие об информационном и компьютерном стрессе. Дефицит и перегрузка информацией.

Тема 2. Психологические характеристики человека и их значение для безопасного поведения.

домашнее задание , примерные вопросы:

Общие понятия о личности. Современные теории личности (совокупность гипотез о природе и механизмах развития личности, попытки объяснить и предсказать поведение человека). Типология личности (основные понятия). Типология Юнга. Понятия экстраверсии и интроверсии. Психологическая диагностика личности (ощущения и восприятия, внимание, память, мышление, воображение, чувства и эмоции). Темперамент как индивидуальное свойство психики, определяющее динамику деятельности человека, темп психических процессов. Четыре типа нервной системы ? четыре типа темперамента. Психологические портреты людей каждого типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Возможности предсказания особенностей реагирования конкретного человека в заданной ситуации на основании свойств его темперамента. Эмоции как особый класс психических состояний, служащий одним из главных механизмов психической регуляции поведения. Фундаментальные эмоции (интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд). Страх и тревога как реакции на опасность. Тревожность как индивидуально-психологическая особенность (психологическое свойство) личности. Понятие личностной и социальной напряженности. Возможности управления эмоциональными проявлениями. Эмоциональность и эмоциональная устойчивость. Важнейшие из эмоциональных проявлений ? настроение, аффект, эмоциональный стресс, фрустрация. ?Стрессоустойчивость личности? как способность сохранения высоких показателей психического функционирования и деятельности при стрессовых нагрузках. Этапы развития стресса. Стрессоустойчивость основных типов руководителей (?стресс льва?, ?стресс кролика?, ?стресс вола?). Концепция биологического (физиологического) стресса Г.Селье. Негативное влияние стресса на управленческую деятельность менеджеров. Основные стрессоры в управленческой деятельности. Возможные рекомендации менеджерам для борьбы со стрессами. Выбор варианта поведения в условиях опасности. Склонность к рискованному поведению. Мотивация деятельности.

Тема 3. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

домашнее задание , примерные вопросы:

Психологическая напряженность как одна из форм целостной психологической реакции человека в экстремальной ситуации. Возможные положительные изменения в психической деятельности людей, находящихся в экстремальных ситуациях (изменения в целемотивационной деятельности; в эмоциональной и психофизиологических сферах). Функциональные нарушения психической деятельности и поведения людей в экстремальных ситуациях. Трудные психические состояния. Основные разновидности психических расстройств: пограничные психические состояния, психогении, реактивные психические состояния, неврозы, психические заболевания.

Письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Тема 4. Психология групп в экстремальных ситуациях.

домашнее задание , примерные вопросы:

Психология группы. Причины различия действия групп в экстремальных ситуациях. Психология слухов и их воздействие на людей. Природа слуха, действие слуха на людей. Психология толпы (особенности, динамика). Действующая толпа, ее психологические типы. Психология групповой паники (особенности, причины и условия ее возникновения).

тестирование , примерные вопросы:

тестовая работа по вопросам: Методы психической саморегуляции. Психологическая защита как автоматический ответ психики на негативное внешнее воздействие. Функции психологической защиты, основные способы защиты (регрессия, подавление, реактивные образования, изоляция, отрицание, обращение против себя, проекция, интроекция, реверсия). Межличностные защиты. Проблема ?совладания? с трудными жизненными ситуациями. Стратегии преодоления и приспособления, основные техники и приемы. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий (уход, отрицание). Основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации. Периоды развития чрезвычайной ситуации (фаза ?шока и оцепенения?, фаза эйфории, фаза реакции). Переживания и поведение человека в экстремальных ситуациях и его образ мира.

Тема 5. Психологическая помощь в преодолении последствий трудных и экстремальных ситуаций.

домашнее задание , примерные вопросы:

Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. История исследования кризисов. Типы кризисов. Психические состояния человека в период кризиса. Динамика переживаний в период кризиса. Травматический кризис.

устный опрос , примерные вопросы:

Особенности образа мира человека в период кризиса (военнослужащих, уволенных в запас; людей, переживающих кризис потери работы; женщин, переживших экстремальную ситуацию семейного насилия).

Тема 6. Психологическая безопасность в образовательной среде.

домашнее задание , примерные вопросы:

Понятие ?безопасность? и ?психологическая безопасность? в образовательной среде. Психологическая безопасность и защищенность. Психологическая безопасность и социальная среда. Психологическая безопасность и угроза. Создание психологической безопасности образовательной среды школы. Подходы к изучению психологической безопасности в образовании. Моделирование психологической безопасности образовательной среды школы. Технологии создания психологической безопасности образовательной среды школы.

тестирование , примерные вопросы:

Тестирование по вопросам: Диагностика и экспертиза психологической безопасности образовательной среды. Критерии и показатели психологической безопасности. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.

Тема 7. Проблемы суицида у подростков. Профилактика суицида.

домашнее задание , примерные вопросы:

Понятие ?аутоагрессивность?, причины возникновения аутоагрессивной зависимости. Суицидальное поведение у подростков. Суицидальные факторы. Возрастные границы социальных групп и их отношение к суициду. Способы совершения суицида. Профилактика суицида.

коллоквиум , примерные вопросы:

Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах. Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи. Основы помощи лицам с психическими отклонениями

устный опрос , примерные вопросы:

Служба неотложной психологической помощи

Тема 8. Психогигиена и психопрофилактика стресса. психологическая диагностика личности.

Письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Психогигиена Психопрофилактика стресса Психологическая диагностика личности

Итоговая форма контроля

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Перечень вопросов к зачету:

1. Предмет изучения психологических основ безопасности.
2. Общая оценка и угроза психологических травм в мире, России, Республике Татарстан.
3. Источники психологических травм.
4. Понятия- экстремальная ситуация.
5. Назовите отличия стресса от фрустрации.
6. Дайте определение стрессу и приведите примеры стрессовых ситуаций.
7. Дайте определение фрустрации и приведите примеры ситуаций фрустрации.
8. Внутренние конфликты человека и их виды.
9. Перечислите жизненные кризисы, связанные с взрослением человека.
10. Назовите отличия тревоги и страха.
11. Перечислите патологические страхи человека.
12. Дайте определение храбрости и трусости.
13. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.
14. Назовите четыре типа темперамента человека.
15. Типы нервной системы.
16. Поведение человека в зависимости от темперамента.
17. Психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях различного происхождения.
18. Суицидоопасные конфликтные ситуации.
19. Типология суицидального поведения (суицид- истинный, аффективный, демонстративно-шантажный).
20. Причины суицида подростков.
21. Первая помощь при истериках, попытке суицида, тяжелых психологических травмах.
22. Посттравматические стрессовые расстройства.
23. Факторы риска и критерии диагностики посттравматических стрессовых расстройств.
24. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.
25. Выявление учащихся и лиц нуждающихся в психиатрической помощи.

7.1. Основная литература:

1. Халилов Ш. А. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; Под ред. Ш.А. Халилова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2012. - 576 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=238589>
2. Графкина М. В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2013. - 416 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=365800>
3. Масленникова И. С. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Ерньоко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 304 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=398349>

7.2. Дополнительная литература:

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов вузов / В. Ю. Микрюков. ?Издание 2-е.? Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. ?557 с
Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для вузов по эконом. и гуманит.-соц. специальностям / Э.А.Арустамов, А.Е.Волощенко, Г.В.Гуськов и др.; Под ред. Э.А.Арустамова. ?6-е изд., перераб. и доп..? М.: Издат.-торг. корпорация 'Дашков и К⁰', 2004.

2. Коханов В. Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=395770>

3. Пантелеева, Е. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Пантелеева, Д. В. Альжев. ? М. : ФЛИНТА, 2013. ? 286 с

<http://znanium.com/bookread.php?book=462926>

7.3. Интернет-ресурсы:

Проект Федерального Закона об информационно-психологической безопасности. - www.medialaw.ru

Основы психологической безопасности в системе образования. - www.childpsu.ru

Представления о психологической безопасности образовательной среды школы и типы межличностных отношений ее участников. - ftp://lib.hersen.spb.ru/text/rassoha_ng_akd.pdf

Проблема психологической безопасности личности в информационном обществе. - www.xserver.ru

Психологические основы обеспечения безопасности сотрудников правоохранительных органов. - www.bookline.ru

Психологические тренинги (основы информационной психологической безопасности и психологической защиты личности) - www.alfa-prestig.ru

"Хроники планеты Земля" - Блог о жизни планеты Земля, ее развитии и опасностях, подстерегающих на ней. - <http://earth.yzoz.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психологические основы безопасности жизнедеятельности" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Лекционная аудитория с мультимедиапроектором, ноутбуком и экраном на штативе.
2. Аудитории для практических занятий.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Салихов Н.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Мисбахов А.А. _____

"__" _____ 201__ г.