

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ Леонова И.А.

«28» июня 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой конфликтологии и
организационной психологии
Ю.В. Кузнецова



«30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении
чрезвычайных ситуаций**

Составитель(-и)

Яковец Д.А., к.псих.н. доцент

Кузнецова Ю.В., к.псих.н., заведующий кафедрой

Брюхова Н.Г., к.псих.н. доцент

Дорофеева Н.В., к.псих.н. доцент

Майсак Н.В., к.псих.н. доцент

Семеняк О.В., к.псих.н. доцент

Направление подготовки /
специальность

07.03.01 Архитектура

Направленность (профиль) ОПОП

Архитектура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приема

2022

Курс

1

Семестр

2

Астрахань – 2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью освоения дисциплины «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» является формирование у обучающихся профессиональной культуры безопасности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций, как основы устойчивого развития общества. Под профессиональной культурой безопасности понимается характер мышления и ценностные ориентации, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета, а также готовность и способность личности использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения своей безопасности в сфере повседневной жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций»:

- осознание психологических проблем устойчивого развития общества, психологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека;
- овладение психологическими приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на обеспечение безопасности личности и общества;
- формирование психологии экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
- формирование мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
- формирование способностей к оценке личностного вклада в решение проблем безопасности;
- формирование способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности;
- стимулирование развития личностного потенциала для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций»: относится к обязательной части и осваивается во 2 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями): «Безопасность жизнедеятельности».

Знания: теоретических основ обеспечения безопасности жизнедеятельности; классификации чрезвычайных ситуаций различного происхождения.

Умения: характеризовать виды угроз и факторов риска в чрезвычайных ситуациях различного происхождения; обосновывать способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций различного происхождения.

Навыки: оказания приемов первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций различного происхождения.

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули), для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): «Духовно-нравственные проблемы современного человека и общества», «Социальная проблематика в средствах массовой информации».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

УК-8 «Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов».

Таблица 1 - Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-8 «Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов»	ИУК-1.1.1. психологические аспекты чрезвычайных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления; механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; условия эффективного внутригруппового взаимодействия	ИУК-1.2.1. поддерживать психологическую готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности и повседневной жизни психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУКК-1.3.1. методами психологического воздействия при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций; методами и приемами психологической саморегуляции, уменьшения рисков эмоциональных стрессов, предупреждения возникновения посттравматических стрессовых расстройств при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтах

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет **2 зачетные единицы (72ч.)**, в том числе 36 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 18 часов – лекции, 18 часов – практические, семинарские занятия), и 36 часов – на самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 2 - Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел, тема дисциплины (модуля)	Семес та	Контактная работа	Самостоят . работа	Формы текущего контроля успеваемости,
----------	-------------------------------------	-------------	----------------------	-----------------------	--

			(в часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России	2	3	3			8	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии эссе
2	Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества	2	4	4			7	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии эссе
3	Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	2	4	4			7	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии, тестирование
4	Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	2	4	4			6	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии
5	Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций	2	3	3			8	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии
ИТОГО			18	18	–		36	ЗАЧЕТ

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа.

Таблица 3 - Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции	
		УК-8	Общее количество компетенций
Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России	14	+	1
Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества	15	+	1
Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	15	+	1
Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	14	+	1
Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций	14	+	1
Итого	72		

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России

Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях. Психологические особенности геополитической ситуации в России. Обеспечение экологически безопасного устойчивого развития в условиях рыночных отношений.

Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества

Социально-психологические проблемы современного общества. Чрезвычайные ситуации: классификация и психологические особенности. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.

Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья

Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях. Психологическая устойчивость. Модели здоровой личности. Психология здорового образа жизни.

Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций

Понятие «саморегуляция». Физическая и психическая саморегуляция. Эффекты и механизмы саморегуляции. Естественные приемы саморегуляции. Саморегуляция поведения. Саморегуляция состояний. Саморегуляция деятельности. Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций

Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

Методические указания по организации и проведению практических (семинарских) занятий

Семинарские занятия предполагают углубленное изучение отдельных психологических проблем на основе самостоятельной проработки научных публикаций, учебных текстов и выполнение практических заданий как репродуктивного, так и творческого характера.

В зависимости от содержания и количества отведенного времени на изучение каждой темы семинарское занятие может состоять из четырех-пяти частей:

1. Обсуждение теоретических вопросов, определенных программой дисциплины.
2. Доклад и/или выступление с презентациями по проблеме семинара.
3. Обсуждение выступлений по теме – дискуссия.
4. Выполнение практического задания с последующим разбором полученных результатов или обсуждение практического задания, выполненного дома, если это предусмотрено программой.
5. Подведение итогов занятия.

Первая часть – обсуждение теоретических вопросов – проводится в виде фронтальной беседы со всей группой и включает выборочную проверку преподавателем теоретических знаний студентов. Примерная продолжительность – до 15 минут. Вторая часть – выступление студентов с докладами, которые должны сопровождаться презентациями с целью усиления наглядности восприятия, по одному из вопросов семинарского занятия. Обязательный элемент доклада – представление и анализ статистических данных, обоснование социальных последствий любого факта, явления или процесса. Примерная продолжительность – 20-25 минут.

После докладов следует их обсуждение – дискуссия. В ходе этого этапа семинарского занятия могут быть заданы уточняющие вопросы к докладчикам. Примерная продолжительность – до 15-20 минут.

Если программой предусмотрено выполнение практического задания в рамках конкретной темы, то преподавателями определяется его содержание и дается время на его выполнение, а затем идет обсуждение результатов. Если практическое задание должно было быть выполнено дома, то на семинарском занятии преподаватель проверяет его выполнение (устно или письменно). Примерная продолжительность – 15-20 минут.

Семинарское занятие заканчивается подведением итогов. Студентам должны быть объявлены оценки за работу и даны их четкие обоснования. Примерная продолжительность – 5 минут.

Подготовка к семинарским занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа изучаемых работ, статей, рукописей и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. Критерии подготовленности студентов к семинарскому занятию:

- 1) Знание темы: точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом семинара и предлагаемыми вопросами для обсуждения.
- 2) Подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов, над которым работала творческая группа.
- 3) Психологическая готовность каждого участника семинара к выступлению и участию в общей дискуссии.

Структурно семинарское занятие включает:

- перечень вопросов, выносимых на обсуждение;

- вопросы и практические задания (или тесты), позволяющие более детально уяснить психологические идеи или теории;
- работу с первоисточниками в виде анализа фрагментов из работ ученых-психологов;
- тематику докладов для выступлений на семинарском занятии;
- перечень основных источников и литературы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Методические указания для студентов по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Семинарские занятия проводятся по разделам и темам учебной дисциплины, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на занятии (как правило, лекционном), предшествующем проведению семинара.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения литературы, рекомендованной для самостоятельной работы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы необходимо стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Работа с литературой сопровождается ведением записей в различных формах (с использованием различных приемов компрессии текста). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. Различают основные формы записи: план, конспект, тезисы и др. Как правило, выбор формы ведения записей, остается за студентом, если отдельно не оговаривается иное.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Традиционно семинар проходит в виде выступлений студентов с докладами и их обсуждением. На обсуждение выносятся не более 2-4 докладов продолжительностью в 7-10 минут. Иногда кроме докладчиков по инициативе преподавателя или же по желанию самих студентов назначаются содокладчики и оппоненты. Последние обычно знакомятся предварительно с текстами докладов, чтобы не повторять их содержание. Такая форма работы преследует задачу привить студентам навыки научной, творческой работы, воспитать у них самостоятельность мышления, вкус к поиску новых идей и фактов, примеров.

Отдельное время на семинарском занятии выделяется для презентации и обсуждения результатов самостоятельной работы студентов.

Как правило, семинарское занятие завершается контролем знаний студентов, который выражается в ответах на вопросы (письменно или устно), проведении тестирования и подведением итогов.

Семинарские занятия могут быть проведены в форме «круглого стола», семинара-диспута, семинара-коллоквиума, интеллектуального и коммуникативного тренинга, активных и интерактивных форм работы, в т.ч. с применением игровых и IT-технологий.

Таблица 4 - Содержание самостоятельной работы обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол- во часов	Формы работы
Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России 1) Ващалова, Т.В. Устойчивое развитие: учебное пособие для вузов / Т.В. Ващалова. - 3-е изд., испр. и доп. -Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 186 с. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/472536 2) Основные положения стратегии устойчивого развития России / Под ред. А.М. Шелехова. М., 2002. - 161 с. Текст : электронный. - URL: http://www-sbras.nsc.ru/win/sbras/bef/strat.html 3) Бобылёв С.Н., Зубаревич Н.В., Соловьёва С.В., Власов Ю.С. Устойчивое развитие: методология и методики измерения: Учебное пособие. Серия `Высшее образование. – М.: Экономика, 2011. – 358 с. 4) Стратегия экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента Российской Федерации от 19 апреля 2017 года N 176	8	Работа с научными и учебными текстами; анализ научных публикаций
Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества 1) Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. обр. учеб. заведений / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 176 с. 2) Зеер, Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов / Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. - Москва : Академический Проект, 2020. - 240 с. Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127251.html 3) Устойчивое развитие: Новые вызовы: Учебник для вузов / Под общ. ред. В.И. Данилова-Данильяна, Н. А. Пискуловой. - М.: Издательство «Аспект Пресс», 2015. - 336 с.	7	Работа с научными и учебными текстами; анализ научных публикаций
Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья 1) Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий. Учебное пособие. –М.: Издательство «Кнорус», 2021. -336с.	7	Работа с научными и учебными текстами;

2) Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: учебник / В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, В.А. Лепихова [и др.]. - 2-е изд. – М.: РИОР : ИНФРА-М, 2020. — 224 с. - Текст : электронный // ЭБС Znanium.com [сайт]. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1064078		анализ научных публикаций
Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций 1) Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 213с. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/476642 2) Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). –М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. -318с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN5927000487.html.	6	Работа с научными и учебными текстами; анализ научных публикаций
Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций 1) Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни [Текст]. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. - 136 с. 2) Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Михайлова. - СПб.: Питер, 2009. - 256 с.	8	Работа с научными и учебными текстами; анализ научных публикаций

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Методические указания для студентов по работе с научными и учебными текстами

Подготовка к занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа изучаемых статей, работ, трактатов, рукописей и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач. При подготовке к занятиям рекомендуется следующий порядок самостоятельной работы:

- Изучите источники, указанные в списке литературы. По этим материалам обязательно сделайте записи, форму которых (конспект, тезисы, развернутый план и т. д.) выберите самостоятельно в зависимости от значимости работы и ее объема.
- Ознакомьтесь с дополнительной литературой (монографиями, статьями и т. п.).
- На основании изученных источников составьте тезисы своих выступлений по вопросам плана занятия.
- Составьте словарь терминов (гlossарий), в котором раскрываются основные понятия темы.

Составление плана предполагает выделение структуры и общей логики работы (статьи, трактата, первоисточника и т. д.), что способствует более углубленному пониманию текста,

систематизации в обработке изучаемого материала. План статьи или какой-либо работы представляет собой своеобразный перечень основных мыслей, идей, их оглавление. Для составления плана следует разделить текст на части, каждая из которых должна охватывать определенную проблему или вопрос, поднимаемый автором. Затем необходимо озаглавить каждый пункт плана и пронумеровать заголовки. Эта система работы с текстом представляет собой простой план. Если каждый пункт плана разбивается на частные вопросы и подзаголовки, то результатом является сложный план. При составлении плана особенно важно выделять основные мысли или идеи автора, располагать их в логическом порядке и подбирать соответствующие заголовки к выделенным частям. Планы приобретают особую значимость при подготовке устных выступлений на основе анализа текстов и материалов.

Тезисы представляют собой кратко сформулированные основные положения статьи, работы, книги, трактата. Если в плане перечисляют вопросы, не раскрывая их, то в тезисах, кратко передавая содержания материала, расшифровывают основные идеи и мысли автора. Составление тезисов требует определенных умений, среди которых наиболее важным является способность к обобщению и систематизации положений, сформулированных в работе. При составлении тезисов необходимо освоить прочитанный материал, воспринять основные положения и логику их изложения, разбить материал на части и в краткой форме расшифровать каждый структурный раздел. Возможна нумерация тезисов. Тезисы подразделяются на текстуальные (цитатные) и свободные. При составлении свободных тезисов особенно важно придерживаться стиля и терминологии автора для более точной передачи сути текста. При цитировании необходимо указать автора цитаты, название работы, издательство, год издания и страницу, откуда взята цитата.

Выписки являются дополнением к тезисам. Поскольку тезисы не содержат ни объяснений, ни доказательств, то выписки позволяют дополнить тезисы фактами и аргументами. Выписки делают, как правило, на отдельных карточках. Текст выписки берется в кавычки, источник указывается полностью. При составлении выписок в ведении записей рекомендуется использовать красную строку, выделение цветом, римские и арабские цифры, буквы алфавита и т. д.

Конспект – один из основных видов работы с первоисточниками, представляет собой краткий очерк, обзор, изложение материала и включает основные мысли и идеи работы, изложенные в порядке их взаимосвязи. Конспектирование текстов проводится после тщательного анализа и полного изучения (прочтения). Конспектирование способствует логизации мышления студентов, позволяет научиться точному и краткому выражению мыслей. Конспект произведения должен отвечать ряду требований:

- краткости, так как сам термин «конспект» означает краткое изложение какого-то выступления, произведения и т. д. (размер конспекта составляет 7-10 % от размера первоисточника);
- ясности, которой необходимо добиваться при сокращении изучаемого произведения в процессе конспектирования. Для этого некоторые положения автора следует формулировать своими словами;
- полноты и точности, которые не должны противоречить требованиям краткости и ясности. Полнота конспекта достигается за счет фиксации основных положений текста, воспроизводящих авторскую логику изложения. Для большей точности основные положения работы необходимо записывать в

формулировках, терминологии и стилистике автора, делая ссылки на страницу, откуда была взята цитата.

При конспектировании немаловажно делать определенные записи и пояснения, отражающие собственное отношение к тем или иным идеям и мыслям, высказанным в тексте; возможна формулировка возникающих по мере конспектирования вопросов и замечаний. Оформлять записи рекомендуем по такой форме: лист тетради делят на две части – слева 1/3 листа, где записывается план конспектируемого произведения, справа 2/3 листа, где записываются тезисные ответы к этим пунктам плана. Такая форма записи дает возможность делать впоследствии дополнения, исправления, замечания, уточнения. Различают два вида конспекта. Простой конспект представляет собой сплошную запись без оценки и анализа текста. Составление сложного конспекта требует более высоких аналитических умений работы с первоисточниками, так как необходимо расчленить текст на отдельные смысловые части, критически проанализировать и обобщить материал. Возможно составление конспекта сразу по нескольким источникам. Подобный вид работы называется сводным (тематическим) конспектом. Этот вид конспекта необходим для подготовки к проблемным семинарам, когда рекомендуется проанализировать несколько источников по одному вопросу. При составлении тематического конспекта следует первоначально ознакомиться с планом семинарского занятия, выделить логику и последовательность в изучении нескольких источников, составить план каждого из них и приступить непосредственно к конспектированию, следуя единому плану.

Анализ научной публикации

Студент самостоятельно выбирает минимум одну из предложенных для изучения публикаций и проводит анализ по предложенной схеме. Студент вправе провести анализ публикации, выбранной самостоятельно (в этом случае необходимо предъявить вместе с анализом копию полного текста статьи). Собеседование по анализируемым публикациям проводится преподавателем в часы консультаций.

Методические указания для студентов по проведению анализа научной публикации (статьи в периодическом издании, в сборнике материалов конференции и т.д.)

- 1) Автор статьи, название, выходные данные
 - Данные об авторе: в каком университете работает/должность; практик, или теоретик?
 - Где опубликована статья? Название и статус журнала?
 - Отражает ли название содержание статьи?
- 2) Актуальность темы исследования
 - Насколько актуальна проблема, поднимаемая в статье, в научном сообществе (обратите внимание на дату публикации статьи!)
 - Аргументированность автора (логика «тезис-доказательство»)
- 3) Научная новизна
 - Что нового в этой статье? Новая классификация, новая модель, новое описание нового события?
 - Соблюдает ли автор логику научного жанра: последовательность, аргументированность, структура, использует ли научную терминологию?
 - Делает ли этот материал вклад в науку? (на ваш взгляд и по мнению автора – как аргументирует)
- 4) Обзор литературы
 - Полнота обзора литературы

- «Внушительность» и качество библиографического списка, соответствие заданной тематике
- 5) Операционализация и концептуализация понятий
- О чем говорит автор? Дает ли расшифровку сложных терминов, приводит ли свое авторское определение?
 - Доступна ли статья для понимания лично вам, представителям профессионального сообщества, непрофессионалам?
 - Логично ли использование тех, или иных категорий, концептов, конструктов? Можно ли (нужно ли) сказать проще?
- 6) Объективность отбора фактов и их репрезентативность, обоснованность научных выводов
- Степень субъективности автора исследования (тезис - доказательство!)
 - Соответствуют ли методы целям и задачам исследования?
 - Соответствуют ли приведенные выводы логическим конструктам? ($A \rightarrow B$, $B \rightarrow V \Rightarrow A \rightarrow V$)
 - Убедителен ли автор в своих аргументах и выводах (верите ли вы автору)?
- 7) Целостность статьи
- Соответствует ли статья требованиям по структуре
 - Название (заголовок).*
 - Аннотация.*
 - Ключевые слова.*
 - Введение.*
 - Обзор литературы.*
 - Основная часть (методология, результаты).*
 - Выводы и дальнейшие перспективы исследования.*
 - Список литературы*
 - Если какие-то элементы отсутствуют, на Ваш взгляд, почему? «Теряется» ли при этом ценность статьи?
- 8) Теоретическая и практическая значимость
- Новые знания
 - Практическое применение (если возможно, то что от этого изменится?)
 - Эффективность применения
 - Внедрение результатов
- 9) Перечислите несколько самых ярких фактов, примеров, мыслей, приведенных в статье (помните про правила цитирования!)

Требования к конспектированию

Объем текста (от 1/3 до 1/2 оригинала)

Логическое построение и связность текста: текст должен быть логически выстроен, должны осуществляться связные переходы от одной части к другой

Полнота/ глубина изложения материала: в тексте должны быть отражены ключевые положения, мысли авторского текста

Визуализация информации как результат ее обработки: приветствуется наличие в тексте схематических изображений, рисунков, таблиц, облегчающих восприятие и запоминание текста

Оформление: аккуратное, с использованием цветowych помет, выделений, подчеркиваний, облегчающих восприятие текста

Требования к подготовке и оформлению докладов

Доклад – это вид краткого, но информативного сообщения о сути рассматриваемого вопроса, различных мнениях об изучаемом предмете. В некоторых случаях допускается изложение собственной точки зрения автора в рамках тематической проблематики

Написание доклада предполагает научно-исследовательскую работу, требующую от студента способности к самостоятельным изысканиям, умения преподносить информацию, доступно и квалифицированно отвечать на вопросы.

Обычно объем текста не превышает пяти страниц формата А4, набранных 14 кеглем

Выделяют четыре основных структурных элемента доклада:

Вступление – приветственная часть.

Введение. На этом этапе докладчик должен заинтересовать слушателей, сформулировать актуальность, новизну исследований, подчеркнуть важность и цель проведенной работы.

Основная часть. В ней рассказывается об использованных методах исследований, проделанной работе, анализируются полученные результаты.

Заключение. Подводятся итоги работы. Докладчик завершает выступление.

Отличительная особенность доклада – научный стиль изложения. Не допускается использование: длинных сложных предложений, затрудняющих восприятие; малоупотребительных иностранных слов, узкоспециальной терминологии, известной ограниченному кругу профессионалов; вводных конструкций, не несущих смысловой нагрузки; общих слов. Позиция автора в докладе должна демонстрироваться минимально, нежелательно использование местоимений «я», «моя» (точка зрения).

Перед тем как приступить к написанию доклада, следует основательно продумать, с чего начать и чем закончить сообщение. Справиться с задачей помогает составление подробного плана с заголовками и подзаголовками. Написание доклада включает пять основных этапов:

- Подбор темы. Хорошо, когда у студента есть возможность выбора, так как в этом случае работать будет интереснее.
- Поиск литературы по теме (в интернете, библиотеке) – не менее десяти источников. После подбора следует изучить представленную информацию, чтобы выбрать наиболее интересный и важный материал.
- Составление плана. Ориентироваться при этом необходимо на слушателя.
- Подведение итогов, формулировка выводов.
- Подготовка к ответам на возможные вопросы.

Порядок и содержание элементов:

Оглавление составляется согласно плану. Каждый пункт начинается с новой строки с указанием номера страницы. Во введении кратко излагается основная идея работы, ее актуальность, новизна, цели. Основная часть должна полностью раскрывать тему, содержать доводы, аргументы. Заключительная часть включает выводы, которые делает докладчик по итогам проделанной работы. Список использованной литературы, оформленный по ГОСТ.

После того как определена структура доклада, составлен план, можно приступить к его оформлению. Обычно используют текстовый редактор Word, шрифт Times New Roman, 12-14

кегель, межстрочный интервал 1,5, выравнивание по ширине листа. Разметка страницы – левое поле 30 мм, остальные по 20 мм. Обязательна нумерация страниц:

В заголовках точки не ставятся. Титульный лист и содержание не нумеруются. Каждая отдельная часть доклада должна начинаться с нового листа.

Длительность доклада не должна превышать десяти-пятнадцати минут. Поэтому следует подбирать наиболее важные и интересные сведения. Важно: знать значения всех используемых терминов, уметь объяснять их аудитории; не бояться слушателей, информацию преподносить с уверенным видом; не торопиться: скорость речи – порядка 120 слов в минуту.

Презентация к докладу облегчает восприятие информации слушателями. Визуальное сопровождение выступления может состоять из слайдов со схемами, графиками, диаграммами и другим иллюстративным материалом – видео, фото.

Рекомендации по составлению интеллект-карт

(Интеллект-карта, (англ. Mind map) — способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем, также может рассматриваться как удобная техника альтернативной записи. Этот метод был разработан психологом Тони Бьюзеном.

Реализуется в виде древовидной схемы, на которой изображены слова, идеи, задачи или др. понятия, связанные ветвями, отходящими от центрального понятия или идеи.

Важно помещать слова НА ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих. Важно и то, что ветки должны быть живыми, гибкими, в общем, органическими. Рисование ментальной карты в стиле традиционной схемы полностью противоречит идее майндмэппинга. Это сильно затруднит движение взгляда по ветвям и создаст много лишних одинаковых, а следовательно монотонных, объектов.

Пишите на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям. Длина линии должна равняться длине слова. Это экономнее и чище. Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.

Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова. Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.

Используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен). В принципе ментальная карта вообще может целиком состоять из рисунков. Старайтесь организовывать пространство, не оставляя пустого места и не размещая ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты используйте лист А4, для большой темы - А3.

Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями. Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.

Обращайте внимание на форму получившейся ментальной карты — она многое выражает. Цельная, крепкая, живая форма показывает, что вы хорошо разобрались в теме. Бывает и так, что все ветви карты получились красивые, а одна — какая-то корявая и путаная. Это верный признак того, что этой части следует уделить дополнительное внимание — она может быть ключом к теме или слабым местом в ее понимании.

Чем индивидуальнее ваша ментальная карта, тем лучше. Ведь именно ваше личное мышление его осмысляет.

<https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2018/10/08/chto-takoe-intellekt-karta-i-kak-ee-sozdat/>

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии, направленные на развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые и деловые игры, анализ ситуаций, технология peer education/равный обучает равного, кейс-стади (case-study), обучение действием («action learning»), метафорическая игра, тематические дискуссии, групповой тренинг, групповая консультация и др.).

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции.

6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источников информации;
- использование электронной почты преподавателя – рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т. д.);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»), ZOOM, а также мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

6.3.1. Программное обеспечение (2022-2023 гг.):

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox, Google Chrome, Opera	Браузеры
Microsoft Office 2013, OpenOffice	Пакеты офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Учебный год	Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем
-------------	--

2022/2023	Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
	Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: http://journal.asu.edu.ru/
	Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". http://dlib.eastview.com Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU
	Электронно-библиотечная система elibrary. http://elibrary.ru
	Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
	Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 - Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Основные положения стратегии устойчивого развития России	УК-8	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии эссе
2	Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества	УК-8	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии, эссе

3	Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	УК-8	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии тестирование
4	Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8	доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии
	Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций		доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
рительно»	

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России

Темы для докладов (сообщений) и вопросы для обсуждения в групповой дискуссии

1. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях.
2. Психологические особенности геополитической ситуации в России.
3. Обеспечение экологически безопасного устойчивого развития в условиях рыночных отношений.

Практическое задание

Напишите эссе на одну из тем:

1. Специфика перехода России к устойчивому развитию.
2. Россия в системе международных отношений, связанных с устойчивым развитием.
3. Роль России в многополярном мире.
4. Роль государства в переходе к устойчивому развитию.
5. Роль науки в переходе к устойчивому развитию.

Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества

Темы для докладов (сообщений) и вопросы для обсуждения в групповой дискуссии

1. Социально-психологические проблемы современного общества.
2. Чрезвычайные ситуации: классификация и психологические особенности.
3. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.

Практическое задание

Напишите эссе на одну из тем:

1. Развитие цивилизации и биосфера.
2. Экологическая ситуация в России.
3. Противодействие угрозам природного и техногенного характера.
4. Качество жизни и социальная справедливость.
5. Права человека и консолидация общества.
4. Борьба с преступностью и терроризмом.
5. Интересы молодежи, женщин, семьи, пенсионеров, инвалидов.

Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья

Темы для докладов (сообщений) и вопросы для обсуждения в групповой дискуссии

1. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций.
2. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях.
3. Психологическая устойчивость. Модели здоровой личности.
4. Психология здорового образа жизни.

Практическое задание

Тестирование

1. Что такое копинг-стратегии? Выберите один вариант ответа.
 - а) это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом;

- b) вариант осознанного и целенаправленного поведения человека в трудной жизненной ситуации;
 - c) неосознаваемые психические процессы, направленные на минимизацию отрицательных переживаний.
2. Культурные и этнические особенности переживания в экстремальных ситуациях включают в себя:
- a) культурно-неспецифические и культурно-специфические реакции;
 - b) правильные и неправильные реакции;
 - c) психогенные реакции и симптоматические комплексы, относящиеся к острой реакции на стресс.
3. Отметьте ученого, который описал, как меняются внутреннее состояние человека, его психологическая структура, содержание мира, в котором он живет, т.е. изменяется психологическая ситуация данного конкретного человека в ситуации психологической опасности:
- a) К. Левин
 - b) Дж. Келли
 - c) Л. Секрест
4. Под онтологической безопасностью, по мнению Э. Гидденса, понимается:
- a) стабильное психическое состояние, которое включает в себя уверенность людей в их самоидентификации и в постоянстве окружающего социального и материального мира, в котором они действуют;
 - b) сетевая устойчивая совокупность необходимых и достаточных факторов, надежно обеспечивающих: достойную жизнь каждого человека; защищенность всех структур жизнеспособности семьи, общества и государства; их цели, идеалы, ценности и интересы, их культуру и образ жизни, традиции от неприемлемых рисков, от внутренних и внешних вызовов и угроз; способность эффективно предотвращать формирующиеся опасности на основе культуры компромисса по поводу благополучия и справедливости для всех;
 - c) рост, укрепление солидарности в обществе и усиление сознательных процессов самой личности.
5. Кто из ученых утверждал, что потребность в безопасности является основополагающей в развитии ребенка — быть любимым, желанным, защищенным от опасностей окружающей среды?
- a) К. Хорни;
 - b) А. Фрейд;
 - c) М. Спиро.
6. Отметьте вид безопасности, когда «понимается такое состояние защищенности личности, которое обеспечивает ее сохранность и целостность как активного социального субъекта и способствует развитию в условиях информационного взаимодействия с окружающей средой»:
- a) информационно-психологическая безопасность;
 - b) экологическая безопасность.
 - c) информационная безопасность.
7. Социальные конфликты – это:
- a) особая форма противоборства граждан с властями, обусловленная ущемлением интересов граждан, а также нарушением прав и гарантий в социальной сфере;

- b) конфликты между государственными и общественными структурами по поводу социальных гарантий граждан;
- c) конфликты между государственными структурами по поводу реализации социальных гарантий граждан.

8. Первое определение психологии безопасности было сформулировано:

- a) М. А. Котиком;
- b) С. И. Ожеговым;
- c) З. Фрейдом.

9. Психологические реакции на экстремальную ситуацию могут быть (один вариант ответа):

- a) адаптивные, дезадаптивные, острые аффективные;
- b) быстрая утомляемость, пониженная продуктивность;
- c) головные боли, головокружения, обмороки, нарушение сна, а также повышенная возбудимость.

10. Присущее любому живому существу, универсальное и фундаментальное свойство, которое обеспечивает приспособление, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом и успешность их взаимодействия с миром, называется:

- a) саморегуляция;
- b) идентификация;
- c) фрустрация.

Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций

Темы для докладов (сообщений) и вопросы для обсуждения в групповой дискуссии

1. Понятие «саморегуляция». Физическая и психическая саморегуляция.
2. Эффекты и механизмы саморегуляции. Естественные приемы саморегуляции.
3. Саморегуляция поведения. Саморегуляция состояний. Саморегуляция деятельности.
4. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях.
5. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Практическое задание

Подготовьте и проведите с одноклассниками одну методику по саморегуляции в соответствии с распределением (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции, ароматерапия, цветотерапия и др.).

Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций

Темы для докладов (сообщений) и вопросы для обсуждения в групповой дискуссии

1. Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
2. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
3. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.

Практическое задание

Составьте интеллект-карту на тему «Копинг-технологии» (понятие, виды, способы выявления и формирования и др. вопросы). Рекомендации по составлению изложены в п.5.3.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях.
2. Психологические особенности геополитической ситуации в России.
3. Обеспечение экологически безопасного устойчивого развития в условиях рыночных отношений.
4. Социально-психологические проблемы современного общества.
5. Чрезвычайные ситуации: классификация и психологические особенности.
6. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.
7. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций.
8. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях.
9. Психологическая устойчивость.
10. Модели здоровой личности.
11. Психология здорового образа жизни.
12. Понятие «саморегуляция». Физическая и психическая саморегуляция.
13. Эффекты и механизмы саморегуляции.
14. Естественные приемы саморегуляции.
15. Саморегуляция поведения.
16. Саморегуляция состояний.
17. Саморегуляция деятельности.
18. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях.
19. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
20. Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
21. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
22. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов				

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
1.	Задание закрытого типа	Состояние общественного сознания, при котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надёжное, поскольку оно создаёт реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан в настоящем и дает им основания для уверенности в будущем – это... (один вариант ответа) 1. социализм; 2. психологическая безопасность; 3. нормальное общественное состояние.	2	1
2.		Психологическая устойчивость личности – это... (один вариант ответа) 1. способность личности сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся обстоятельствах, в обстановке стресса, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, сопротивляться деструктивным внутренним и внешним воздействиям; 2. свойство личности, которое передается генетически; 3. умение не обращать внимание на неприятных людей.	1	1
3.		Ситуация, возникающая в природе или в процессе деятельности человека, при которой психофизиологические параметры могут превысить пределы компенсации организма, что приводит к нарушению безопасности жизнедеятельности человека – это... 1. экстремальная ситуация; 2. чрезвычайная ситуация; 3. нормативная ситуация.	1	1
4.		Неожиданная, внезапно возникшая ситуация на определенной территории или объекте экономики в результате аварии, катастрофы, опасного природного явления или стихийного бедствия, которые могут привести к человеческим жертвам, ущербу	1	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		здоровью людей или окружающей среде, материальным потерям и нарушению условий жизнедеятельности людей 1. чрезвычайная ситуация; 2. ситуация развития; 3. нормативная ситуация развития.		
5.		Какие бывают копинг-стратегии? Выберите несколько правильных вариантов ответа. 1. эмоциональные; 2. когнитивные; 3. волевые; 4. поведенческие; 5. произвольные.	1, 2, 4	1
6.	Задание открытого типа	12. М. Балинт описал две разнонаправленные ориентации характера человека: окнофил и филобат. Опишите их характеристики.	Филобат – это индивидуалист, идущий против общего течения, с меньшим стремлением к объединению, желанию слиться с другими, человек, который стремится к риску, наслаждается состоянием грозящей опасности, будучи абсолютно уверенным, что легко сможет преодолеть свой страх. Окнофил - стремится к близости, нуждается том, чтобы держаться за что-то надежное для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. При стрессе он обращается к другим, ищет плечо, чтобы опереться.	5-8
7.		Дайте определение психологии безопасности:	Психология безопасности это отрасль психологии, изучающая	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			психологические закономерности жизни и деятельности человека, связанные с обеспечением безопасного существования и развития;	
8.		Перечислите принципы работы горячей линии доверия.	Принципы работы горячей линии доверия: • управление разговором; • толерантность; • анонимность; конфиденциальность.	5-8
9.		Перечислите стадии психофизиологических реакций пострадавших в результате катастроф.	1. Стадия витальных реакций (до 15 мин, в течение которых поведение направлено на сохранение собственной жизни), переходящих в краткосрочное стояние оцепенения. 2. Стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации (длится 3—5 ч). Характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия, проявлением безрассудства при одновременном снижении критической	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			оценки ситуации. 3. Стадия психофизиологической демобилизации (длится до 3 суток). Характеризуется наиболее существенным ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием панических реакций, понижением моральной нормативности поведения и пр. 4. Стадия разрешения (продолжительность 3-12 суток после ситуации). В этой стадии стабилизируются самочувствие и настроение, но вместе с тем сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими. 5. Стадия восстановления (начинается с 12-го дня). У пострадавших активизируются межличностные отношения, начинают нормализовываться эмоциональная окраска речи, мимические реакции и	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			пр. 6. Стадия оставленных реакций, которая характеризуется отдаленными последствиями	
2.		Какими способами можно сформировать конструктивные копинг- стратегии?	Способы формирования конструктивных копинг-стратегий: • работа с эмоциональной сферой, снятие эмоционального напряжения; • повышение психологической компетентности, формирование знаний о причинах стресса и о способах его преодоления; • формирование умения объективной оценки различных жизненных ситуаций, обучение навыкам конструктивного принятия решений; • обучение приемам саморегуляции поведения, состояний, деятельности; • формирование активной мотивации, в частности на достижение успеха, установки к совладению, конструктивному решению возникающих трудностей.	5-8

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Выступление с докладом</i>	1 / 15	15	
2.	<i>Участие в групповой дискуссии</i>	3 / 5	15	
3.	<i>Тестирование</i>	1 / 20	20	
4.	<i>Написание эссе</i>	2 / 20	40	
Всего			90	
Блок бонусов				
5.	<i>Активная внеаудиторная работа, способствующая формированию профессиональных компетенций, предусмотренных данной дисциплиной</i>		10	
Всего			10	-
ИТОГО			100	-

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Несвоевременное выполнение заданий</i>	50% от количества баллов за каждый вид задания
<i>Опоздание</i>	1
<i>Не готов к практической части</i>	2
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	2
<i>Пропуск лекции без уважительной причины</i>	2
<i>Пропуск практического занятия без уважительной причины</i>	2

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
90–100	5 (отлично)
85–89	4 (хорошо)
75–84	
70–74	
65–69	3 (удовлетворительно)
60–64	

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Ващалова Т.В. Устойчивое развитие: учебное пособие для вузов / Т.В. Ващалова. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 186 с. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/472536>
2. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: учебник / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова [и др.]. - 2-е изд. – М. : РИОР : ИНФРА-М, 2020. - 224 с. - Текст : электронный // ЭБС Znanium.com [сайт]. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1064078>
3. Стратегия экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента Российской Федерации от 19 апреля 2017 года N 176.

8.2. Дополнительная литература

1. Аверченков А.А. Экономика и климат: участие России в решении глобальной экологической проблемы. - М.: ООО «Типография ЛЕВКО», Институт устойчивого развития / Центр экологической политики России, 2009. - 72 с. Текст : электронный. - URL: http://www.sustainabledevelopment.ru/upload/File/Books/Inst_book_9.pdf
2. Акимова Т.А., Мосейкин Ю.Н. Экономика устойчивого развития: Учебное пособие. - М.: Экономика, 2009. – 430 с.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. обр. учеб. заведений / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 176 с.
4. Бобылёв С.Н., Зубаревич Н.В., Соловьёва С.В., Власов Ю.С. Устойчивое развитие: методология и методики измерения: Учебное пособие. Серия `Высшее образование. – М.: Экономика, 2011. – 358 с.
5. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000. - 135 с.
6. Вассерман Л.И. Совладение со стрессом: теория и психодиагностика [Текст]: учебно - методическое пособие. - СПб.: Речь, 2010. -192 с.
7. Вершило Н.Д. Эколого-правовые основы устойчивого развития / Под ред. М.М. Бринчука. - М.: Формула права, 2008. - 319 с.
8. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). –М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. -318с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN5927000487.html>.
9. Зеер, Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов / Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. - Москва : Академический Проект, 2020. - 240 с. Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127251.html>
10. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни [Текст]. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. - 136 с.
11. Кружкова О.В., Шахматова О.Н. Психологические защиты личности [Текст]: учеб. пособие. - Екатеринбург: Изд-во РГПИУ, 2006. - 153 с.

12. Касимов Н.С., Мазуров Ю.Л. Феномен концепции устойчивого развития и его восприятия в России // Вестник РАН. -№1. – 2004. – С.28-36.
13. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 213с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476642>.
14. Львов В.М. . Управление человеческими ресурсами в эргатических системах: Доп. УМО вузов по университетскому политехническому образованию в качестве учеб. пособ. для вузов по специальности "Эргономика" / В. М. Львов, С. А. Багрецов, Н. Л. Шлыкова. - Тверь: ООО "Триада", 2004. - 228 с. (1 экз.).
15. Марфенин Н.Н. Чему и как учить для устойчивого развития? / Россия в окружающем мире: 2010. Устойчивое развитие: экология, политика, экономика: Аналитический ежегодник. - М.: Изд_во МНЭПУ, 2010. - С. 146-177.
16. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Устойчивое развитие: вводный курс. Учебное пособие для ВУЗов. Серия: Новая университетская библиотека. - М.: Логос, 2006. – 311 с.
17. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: учебник / В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, В.А. Лепихова [и др.]. - 2-е изд. – М.: РИОР: ИНФРА-М, 2020. — 224 с. - Текст : электронный // ЭБС Znanium.com [сайт]. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1064078>.
18. Основные положения стратегии устойчивого развития России / Под ред. А.М. Шелехова. М., 2002. - 161с. Текст : электронный. - URL: <http://www-sbras.nsc.ru/win/sbras/bef/strat.html>.
19. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Михайлова. - СПб.: Питер, 2009. - 256 с.
20. Психотехнологии и психотехники профессионального развития личности. Учебное пособие // Под ред. Л.М. Митиной, С.А. Подосинникова. - Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2008. -362с.
21. Ромашин А.Ф. Продовольственная безопасность как фактор устойчивого развития России. - Нижний Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии государственной службы, 2008. - 127 с.
22. Святова Н.В., Мисбахов А.А., Кабыш Е.Г., Мустаев Р.Ш., Галеев И.Ш. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: ТГГПУ, НЦ БЖД, 2011. – 132 с.
23. Скоморохина Е.В. Стратегия (концепция) устойчивого развития: перспективы реализации в мире и России // Вестник ВГУ. Серия: Право. -2015. - №4. –С.13-18.
24. Устойчивое развитие: Новые вызовы: Учебник для вузов / Под общ. ред. В.И. Данилова-Данильяна, Н. А. Пискуловой. - М.: Издательство «Аспект Пресс», 2015. — 336 с.
25. Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий. Учебное пособие. –М.: Издательство «Кнорус», 2021. -336с.

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru. *Регистрация с компьютеров АГУ.*
- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru> *Учетная запись образовательного портала АГУ.*
- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru> *Доступ свободный.*
- Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/> *Доступ свободный.*
- Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com> *Имя пользователя: AstrGU
Пароль: AstrGU.*

- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» раздел «ЛЕГЕНДАРНЫЕ КНИГИ» www.biblio-online.ru, <https://urait.ru/>. Доступ свободный.
- Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний <http://mars.arbicon.ru>. Доступ свободный.
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru . Электронный доступ к журналам по гуманитарным, естественным, техническим наукам. Перечень журналов представлен на сайтах университета и научной библиотеки. <http://elibrary.ru>. Регистрация с компьютеров АГУ.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для лекционных и практических занятий необходима аудитория с доской, плазменной панелью или мультимедиа-проектором и экраном для демонстрации презентаций, фрагментов фильмов и т.п. Для подготовки к практическим, семинарским занятиям необходимы компьютерные аудитории с выходом в интернет.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).