

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)
Филиал АГУ им. В. Н. Татищева в г. Знаменск

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП



Б.В. Рыкова

«08» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой педагогики,
психологии и гуманитарных дисциплин



Б. В. Рыкова

«08» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ПСИХОЛОГИЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА ПРИ УГРОЗЕ И
ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»**

Составитель	Абдуллаева Н.И., доцент, к.псих.н., доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин
Согласовано с работодателями	Е.Г. Семихова, учитель начальных классов ЗАТО Знаменск СОШ № 234 Е.А. Слащева, воспитатель ЗАТО Знаменск ДС № 1 «Жар-птица»
Направление подготовки	44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность (профиль)	(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) ДОШКОЛЬНОЕ И НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	заочная
Год приёма	2025
Курс	2
Семестры	3, 4

Знаменск – 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» являются сформировать у обучающихся готовность и способность личности применять в профессиональной деятельности и повседневной жизни совокупность знаний, умений и навыков обеспечения безопасности на основе характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- 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 части, формируемой участниками образовательных отношений, Б1.В.Д.10.02 и осваивается в 3, 4 семестрах.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:

- *«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 и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- *«Основы саморазвития личности».*

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

а) универсальной (УК): 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 компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-8	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	– методы оценки факторов риска	– обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	– способностью обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	– методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов	– применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру безопасного и ответственного поведения	– навыками формирования культуры безопасного и ответственного поведения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов заочной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения	для очно-заочной формы обучения	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	-	-	3
Объем дисциплины в академических часах	-	-	108

Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	-	-	10
- занятия лекционного типа, в том числе:	-	-	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	-	-	6
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- консультация (предэкзаменационная)	-	-	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	-	-	98
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)			зачет – 4 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины

для заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 3.										
Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России	2							20	22	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии эссе
Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества								20	20	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии эссе
Консультации										
Контроль промежуточной аттестации										
ИТОГО за семестр:	2							40	42	
Семестр 4.										
Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	2		2					18	22	Доклад (сообщение) участие в групповой

										дискуссии, тестирование
Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций			2					20	22	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии
Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций			2					20	22	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии
Консультации										
Контроль промежуточной аттестации										Зачет
ИТОГО за семестр:	2		6					58	66	
Итого за весь период	4		6					98	108	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
		УК-8	
Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России	22	+	1
Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества	20	+	1
Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	22	+	1
Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	22	+	1
Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций	22	+	1
ИТОГО	108		

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

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

Основные формы занятий по данной дисциплине – лекционные и практические (семинарские) занятия.

Лекция представляет собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела учебной дисциплины. Слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студентов, главная задача которых - понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых проблемах и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. При этом студент должен конспектировать (делать записи) изложенный в лекции материал. Ведение конспектов является творческим процессом и требует определенных умений и навыков. Целесообразно следовать некоторым практическим советам: формулировать мысли кратко и своими словами, записывая только самое существенное; учиться на слух отделять главное от второстепенного; оставлять в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений; постараться выработать свою собственную систему сокращений часто встречающихся слов (это дает возможность меньше писать, больше слушать и думать). Сразу после лекции полезно просмотреть записи и по свежим следам восстановить пропущенное и дописать в конспект. Важно уяснить, что лекция - это не весь материал по изучаемой теме, который дается студентам

для его «зубрежки». Прежде всего, это – «путеводитель» студентам в их дальнейшей самостоятельной учебной и научной работе.

Практическое (семинарское) занятие - это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Его отличительной особенностью является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов. Преподаватель дает возможность студентам свободно высказаться по обсуждаемому вопросу и только помогает им правильно построить обсуждение. Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к семинару. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; внимательно прочитать конспект лекции по этой теме; изучить рекомендованную литературу, делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать. Практическое (семинарское) занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать с учебной литературой и документами, освоению студентами методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студентов на семинаре позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» составляет 98 часов.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление навыков.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

для заочной формы обучения

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.	20	Работа с научными и учебными текстами; анализ научных публикаций

4) Стратегия экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента Российской Федерации от 19 апреля 2017 года N 176		
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.	20	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. 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	18	Работа с научными и учебными текстами; 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	20	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.	20	Работа с научными и учебными текстами; анализ научных публикаций
---	----	--

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

Для выполнения всех видов письменных работ по дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь рабочую тетрадь. Все письменные домашние задания выполняются по учебникам, указанным в перечне основной и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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, конструкторов? 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 цветовых 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 кегль, 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 Бьюзенем.

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/>

Подготовка к зачету

К зачету необходимо готовиться целенаправленно и систематически, с первых дней обучения дисциплины. Необходимо в самом начале учебного курса ознакомиться с программой дисциплины, перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть, тематическими планами лекций, семинарских занятий, контрольными заданиями, учебником, учебно-методическими пособиями, электронными ресурсами и списком вопросов к зачету. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволяет успешное освоение дисциплины и создание достаточной базы для сдачи зачета.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества.

Интерактивная лекция. Предполагает метод визуализации, показ презентаций, использование обратной связи, реакции аудитории на проблемно поставленные вопросы, наводящие вопросы, экспресс-тестирование, мини опрос.

Интерактивный семинар. Предполагает использование классических форм опроса, которые сочетаются с вопросом к преподавателю по проблеме, которая вызывает затруднение в понимании.

Образовательные технологии семинара: групповые дискуссии, метод «равный обучает равного», работу в командах, разработка командных проектов, дискуссии, решение кейсов, игровые методики, мозговой штурм.

Диспут. Обсуждения командами в форме дискуссии письменно подготовленного доклада-проекта по выбранной проблемной ситуации или вопросу.

Тестирование. Предполагает письменные ответы на поставленные в тестах вопросы. Тестирование проходит по каждой пройденной теме (или группе тем), включает в себя внимательное чтение учебного материала, который указывается в предварительном задании.

Контрольная работа: письменная проверка умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Таблица 5. Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России	Интерактивная лекция	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	Обзорная лекция	Опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	Не предусмотрено
Тема 4. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	Не предусмотрено	Опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	Не предусмотрено
Тема 5. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций	Не предусмотрено	Опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	Не предусмотрено

6.2. Информационные технологии

– использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.)

– использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные

библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации

- использование возможностей электронной почты преподавателя
- 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 интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды (*LMS Moodle «Электронное образование»*) или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

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

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 10 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-

систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>

4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

5. 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>

6. 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 ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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 и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. Основные положения стратегии устойчивого развития России	УК-8	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии эссе
Тема 2. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества	УК-8	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии, эссе
Тема 3. Психология безопасности и психология здоровья	УК-8	Доклад (сообщение) участие в групповой дискуссии тестирование
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	УК-8	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

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

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;
 - б) вариант осознанного и целенаправленного поведения человека в трудной жизненной ситуации;
 - с) неосознаваемые психические процессы, направленные на минимизацию отрицательных переживаний.
2. Культурные и этнические особенности переживания в экстремальных ситуациях включают в себя:
 - а) культурно-неспецифические и культурно-специфические реакции;
 - б) правильные и неправильные реакции;
 - с) 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:
 - а) К. Левин
 - б) Дж. Келли
 - с) Л. Секрест

4. Под онтологической безопасностью, по мнению Э. Гидденса, понимается:

а) стабильное психическое состояние, которое включает в себя уверенность людей в их самоидентификации и в постоянстве окружающего социального и материального мира, в котором они действуют;

б) 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;

с) 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?

а) К. Хорни;

б) А. Фрейд;

с) 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»:

а) информационно-психологическая безопасность;

б) экологическая безопасность.

с) информационная безопасность.

7. Социальные конфликты – это:

а) особая форма противоборства граждан с властями, обусловленная ущемлением интересов граждан, а также нарушением прав и гарантий в социальной сфере;

б) конфликты между государственными и общественными структурами по поводу социальных гарантий граждан;

с) конфликты между государственными структурами по поводу реализации социальных гарантий граждан.

8. Первое определение психологии безопасности было сформулировано:

а) М. А. Котиком;

б) С. И. Ожеговым;

с) З. Фрейдом.

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

а) адаптивные, дезадаптивные, острые аффективные;

б) быстрая утомляемость, пониженная продуктивность;

с) 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:

а) саморегуляция;

б) идентификация;

с) 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, вносимых на зачет

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				
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 даёт 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

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
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 здоровью людей или окружающей среде, материальным потерям и нарушению условий жизнедеятельности людей 1. чрезвычайная ситуация; 2. ситуация развития; 3. нормативная ситуация развития.	1	1
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	М. Балинт описал две разнонаправленные ориентации характера человека: оконфил и филобат. Опишите их характеристики.	Филобат – это индивидуалист, идущий против общего течения, с меньшим стремлением к объединению, желанию слиться с другими, человек,	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			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.	
7.		Дайте определение психологии безопасности:	Психология безопасности это отрасль психологии, изучающая психологические закономерности жизни и деятельности человека, связанные с обеспечением безопасного существования и развития;	5-8
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.	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			2. Стадия острого психозомоционального шока с явлениями сверхмобилизации (длится 3—5 ч). Характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия, проявлением безрассудства при одновременном снижении критической оценки ситуации. 3. Стадия психофизиологической демобилизации (длится до 3 суток). Характеризуется наиболее существенным ухудшением самочувствия и психозомоционального 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.	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			5. Стадия восстановления (начинается с 12-го дня). У пострадавших активизируются межличностные отношения, начинают нормализовываться эмоциональная окраска речи, мимические реакции и пр. 6. Стадия оставленных реакций, которая характеризуется отдаленными последствиями	
10.		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,	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			установки к совладению, конструктивному решению возникающих трудностей.	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

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

Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Выступление с докладом	1 / 15	15	По календарно-тематическому плану
2.	Участие в групповой дискуссии	3 / 5	15	По календарно-тематическому плану
3.	Тестирование	1 / 20	20	По календарно-тематическому плану
4.	Написание эссе	2 / 20	40	По календарно-тематическому плану
Всего			90	
Блок бонусов				
5.	Отсутствие пропусков занятий	2,5	2,5	По календарно-тематическому плану
6.	Своевременное выполнение всех заданий	3	3	По календарно-тематическому плану
7.	Активное участие в семинарском занятии, обсуждении семинарских вопросов	9/0,5	4,5	По календарно-тематическому плану
Всего			10	
ИТОГО			100	

Таблица 11. Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
Опоздание на занятие	-1
Нарушение учебной дисциплины	-1
Неготовность к занятию	-3

Показатель	Балл
Пропуск занятия без уважительной причины	-2

Таблица 12. Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины 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

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. Эколога-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 РГППУ, 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

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart www.iprbookshop.ru

2. Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://book.ru>

3. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

4. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной

генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» <https://biblio.asu.edu.ru>

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>

8. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>

9. Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>

10. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>

11. Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>

12. Российское движение школьников <https://рдиш.рф>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

Аудитория для семинарских занятий с мультимедиа ресурсами для показа видео- контента и презентаций, организации командной работы со студентами.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины 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. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости

осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).