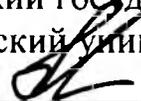


Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
экономический университет»

  
\_\_\_\_\_ В.Ю. Шутилин  
«25» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Регистрационный №УД 74779-20/уч.

**ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
УСЛОВИЯХ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности 1-23 01 04 «Психология»

Учебная программа составлена на основе ОСВО 1-23 01 04 - 2013, утвержденного 30.08. 2013 № 88

#### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

*Е.С. Макеева*, доцент кафедры педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат психологических наук, доцент.

*М.Н. Мисюк*, доцент кафедры педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат медицинских наук, доцент.

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Е.Л. Касьяник*, проректор по учебной работе учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования», кандидат психологических наук, доцент.

*А.А. Бородуля*, заведующий кафедрой философии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат философских наук, доцент.

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»  
(протокол № 10 от 12.05. 2020 г.)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»  
(протокол № 6 от 17.06. 2020 г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Психология поведения человека в экстремальных условиях» разработана для студентов учреждений высшего образования по специальности 1-23 01 04 «Психология» в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом для данной специальности.

**Цель учебной дисциплины** усвоение студентами методологических основ психологии поведения человека в экстремальных условиях, а также, приобретение теоретических знаний и практических навыков в сфере оказания психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.

**Задачи учебной дисциплины:**

- ознакомить с теоретическими аспектами, отражающими современные подходы к изучению психологии поведения человека в экстремальных условиях, а также, определить причины формирования кризисных состояний психики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности.
- сформировать представление об экстремальных и напряженных ситуациях жизнедеятельности, а также, об особенностях поведенческого реагирования людей на данные ситуации.
- ознакомить с теоретическими основами успешной профессиональной деятельности в условиях оказания психологической помощи людям, оказавшимся в экстремальных ситуациях.

В результате изучения учебной дисциплины «Психология поведения человека в экстремальных условиях» студенты должны

**знать:**

- методологические и теоретические подходы к проблеме человеческого поведения в экстремальных условиях жизнедеятельности;
- основные категории психологии поведения человека в экстремальных условиях;
- особенности и закономерности протекания психических процессов, состояний и свойств личности в зависимости от типа экстремальных условий;
- факторы детерминации человеческого поведения и деятельности в трудных жизненных ситуациях стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения;
- типы напряженных и экстремальных ситуаций, а также, симптомы посттравматических стрессовых нарушений
- характеристику основных методов психологической помощи, оказываемой пострадавшим в экстремальных условиях жизнедеятельности.

***уметь:***

- анализировать различные типы экстремальных ситуаций, а также, формы поведения людей в этих ситуациях;
- сопоставлять и анализировать типы экстремальных ситуаций, а также, формы поведения людей в этих ситуациях;
- распознавать и объяснять причины возникновения кризисных состояний у человека, побывавшего в экстремальных и напряженных ситуациях жизнедеятельности;
- оказывать психологическую помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций и техногенных катастроф.

***владеть:***

- навыками диагностики поведенческих реакций человека на экстремальные условия жизнедеятельности, а также способами конструктивного преодоления экстремальных ситуаций.
- методами отслеживания динамики поведения и психического состояния людей при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах;
- способами определения острых стрессовых реакций людей, пострадавших в экстремальных ситуациях разного генезиса.

Учебная дисциплина «Психология поведения человека в экстремальных условиях» базируется на изучении учебных дисциплин «Физиологические основы поведения», «Общая психология».

В соответствии с учебным планом специальности 1-23 01 04 «Психология» учебная программа рассчитана на 186 часов для дневной формы получения высшего образования, из них аудиторных занятий – 100 часов. Распределение по видам занятий: лекций – 50 часов, семинарских занятий – 50 часов. Форма текущей аттестации – зачет.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1. Предмет и структура психологии поведения человека в экстремальных условиях**

Психология экстремальных ситуаций как психологическая дисциплина и причины ее возникновения. Предмет, разделы, задачи психологии поведения человека в экстремальных условиях и ее связь с другими отраслями психологии. Основные категории: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие». Жизненные события: внешние и внутренние, позитивные и негативные.

### **Тема 2. Виды напряженных и экстремальных ситуаций**

Прямые и косвенные экстремальные факторы. Типология экстремальных ситуаций: по содержанию действующих факторов, по характеру возникновения, по продолжительности действия, по возможности разрешения, по последствиям, по сфере жизнедеятельности людей. Экстремальные ситуации в предметно-профессиональной деятельности и повседневно-бытовой жизни.

### **Тема 3. Методы изучения психологии поведения человека в экстремальных условиях**

Изучение субъективной значимости для человека психогенных ситуаций. Диагностика психических состояний человека при напряженных и экстремальных ситуациях. Методы изучения поведения человека и группы в напряженных и экстремальных ситуациях. Лабораторный и естественный эксперимент. Методы изучения межличностных конфликтов.

### **Тема 4. Переживание и поведение людей в напряженных (НС) и экстремальных ситуациях (ЭС)**

Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных НС и ЭС. Первичные поведенческие реакции человека на НС и ЭС. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека. Активная и пассивная формы поведения человека в НС и ЭС, их преимущества и недостатки. Типы поведения человека в НС и ЭС (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозный, трусливый). Фрустрация, типы фрустрирующих ситуаций и реакции на эти ситуации. Тревога и страх. Адаптационные реакции организма на НС и ЭС,

их разновидности и фазы. Теоретическая модель адаптации человека к НС и ЭС.

#### **Тема 5. Надежность профессиональной деятельности человека в напряженных и экстремальных ситуациях**

Надежность и подходы к ее изучению. Отличительные особенности надежности работы машины и деятельности человека. Отказ (срыв) деятельности человека. Характеристики надежности. Внешние и внутренние факторы надежности деятельности человека в напряженных и экстремальных ситуациях. Способы обеспечения надежности профессиональной деятельности человека.

#### **Тема 6. Психология стресса**

Стресс: история изучения и современные представления. Кривая развития стрессовой реакции. Модель стрессовой ситуации. Факторы стресса. Симптомы стресса. Фазы стресса и его виды. Механизмы стресса. Влияние индивидуальных особенностей человека на развитие стресса. Влияние стресса на организм человека.

#### **Тема 7. Психологическая устойчивость личности к экстремальным ситуациям**

Понятие «психологическая устойчивость» и «толерантность». Аспекты психологической устойчивости личности. Внутренние и внешние факторы психологической устойчивости. Содержание психологической устойчивости и толерантности личности в напряженных и экстремальных условиях.

#### **Тема 8. Поведение группы в напряженных и экстремальных ситуациях**

Надежность деятельности группы в напряженных и экстремальных условиях. Факторы надежности группы: формально-количественные и социально-психологические характеристики группы, психические состояния и личностные качества членов группы. Уровень сформированности групп и особенности их активности в напряженных и экстремальных ситуациях. Типы реакций групп на экстремальные ситуации.

## **Тема 9. Социальные и межличностные конфликты как разновидность напряженной ситуации**

Социальная напряженность ее характеристики и стадии. Понятие «социальный конфликт». Типологии социальных конфликтов: общественные и организационные, их разновидности. Стадии развития социального конфликта. Этапы и способы управления социальным конфликтом.

Понятие «межличностный конфликт» и их классификация. Межличностный конфликт в напряженных условиях жизнедеятельности. Преодоление группой конфликтных ситуаций. Профилактика, стратегии и приемы управления межличностными конфликтами.

## **Тема 10. Стихийное и массовое поведение людей в экстремальных ситуациях жизнедеятельности**

Понятие «толпы» и ее характеристики. Психологические теории толпы. Механизмы образования толпы. Поведение толпы людей в социальных конфликтах: типы толпы, социально-психологические и формально-структурные особенности толпы. Воздействие толпы на личность.

Массовидные явления психики: паника и слухи. Причины, свойства и виды паники. Факторы возникновения паники. Методы предотвращения паники. Понятие «слухи». Причины возникновения и виды слухов. Методы предотвращения слухов.

## **Тема 11. Психотравматические переживания человека в условиях стихийных бедствий и техногенных катастроф**

Виды стихийных бедствий (СБ) и техногенных катастроф (ТК). Психологические аспекты и проблемы их изучения. Динамика поведения и психического состояния людей при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.

Психотравматические переживания и способы их преодоления пострадавшими в постэкстремальный период. Психические расстройства у пострадавших в стихийных бедствиях и техногенных катастрофах. Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах.

## **Тема 12. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в условиях стихийных бедствий и техногенных катастроф**

Экстремальные ситуации жизнедеятельности и посттравматические стрессовые нарушения (PTSD). Симптомы PTSD. Направления изучения PTSD. Способы и факторы преодоления людьми PTSD. Методы изучения PTSD. Оказание психологической помощи при PTSD.

Методы оказания экстренной психологической помощи. Психологический дебрифинг. Психологическая помощь при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии, шоке, чувстве вины или стыда, двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, злости, агрессии. Самопомощь при острой реакции на стресс. Методы психодиагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ  
ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ»  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-23 01 04 «ПСИХОЛОГИЯ»  
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Иное	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	лк	сз (лз)	8	9
1	Предмет и структура психологии поведения человека в экстремальных условиях	4		4				[1,2,5,6]	Опрос, рефераты, дискуссия
2	Виды напряженных и экстремальных ситуаций	4		4				[1,2,6]	План-конспект семинара, кроссворд, пример домашнего задания по теме
3	Методы изучения	4		4				[1,5,6,9]	План-конспект семинара,

	психологии поведения человека в экстремальных условиях.								презентация, обобщающая таблица
4	Переживание и поведение людей в напряженных и экстремальных ситуациях	4		4				[1,2,5]	План-конспект лекции, словарь понятий, презентация, тестовый контроль знаний
5	Надежность деятельности человека в напряженных и экстремальных ситуациях	4		4				[1,5,6]	Обобщающая таблица, тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
6	Психология стресса	4		4				[1,2,5]	Обобщающая таблица, тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
7	Психологическая устойчивость личности к экстремальным ситуациям	4		4				[1,2,8.11]	Опорный конспект темы, кроссворд, презентация, тестовый контроль, рубрикатор методики
8	Поведение группы в напряженных и экстремальных ситуациях	4		4				[1,3,6,8]	Опорный конспект темы, тестовый контроль, рубрикатор методики
9	Социальные и межличностные конфликты как разновидность	6		6				[1,3,6,7]	План-конспект темы, словарь психологических

	напряженной ситуации								понятий, обобщающая таблица, тестовый контроль знаний, рубрикатор
10	Стихийное и массовое поведение людей в экстремальных ситуациях	4		4				[1,2,6]	Тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
11	Психотравматические переживания человека в условиях стихийных бедствий и техногенных катастроф	2		2				[1,2,5,6]	Тестовый контроль знаний, рубрикатор методики
12	Экстренная психологическая помощь пострадавшим в условиях стихийных бедствий и техногенных катастроф	6		6				[1,2,5, 11]	Опорный конспект, презентация, рубрикатор методики
	<b>Всего часов</b>	<b>50</b>		<b>50</b>					<b>Зачет</b>

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### ***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психологии поведения человека в экстремальных условиях»***

Самостоятельная работа студента по изучению учебной дисциплины является важным условием освоения учебного материала и формирования профессиональных знаний и навыков. В процессе самостоятельной работы студент развивает свои аналитические способности, навыки самоорганизации, вырабатывает привычку систематического чтения. При этом своевременная самостоятельная работа студента позволяет минимизировать затраты, в том числе и временные, по изучению учебного материала и добиваться прочного его усвоения.

Основные направления самостоятельной работы студентов:

1. ознакомление с программой учебной дисциплины
2. ознакомление со списком рекомендуемой литературы
3. изучение необходимой литературы по изучаемой теме и подбор дополнительной литературы
4. изучение специальной литературы по рассматриваемой на лекции и семинарском занятии проблематике
5. консультации у преподавателя
6. подготовка к семинарским занятиям по предложенному плану
7. подготовка к выполнению диагностических форм контроля
8. подготовка к экзамену.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М.: Владос, 2018. – 657 с.
2. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2017. – 240 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации (Справочник практического психолога) / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2016. – 996 с.
4. Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический институт РАО, 2018. – 387 с.
5. Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. - Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2017. - 276 с.

### Дополнительная:

1. Анцупов, А. Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - М.: Изд-во Эксмо, 2018. – 439 с.
2. Бурлачук, Л.Ф. Введение в психологию жизненных ситуаций/ Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. - М.: Эксмо, 2016. – 279 с.
3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания/ Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Речь, 2015. – 201 с.
4. Родионов, А.В. Психология деятельности в экстремальных условиях/ А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Неповалов. – М.: Академия, 2018. – 334 с.
5. Росс, Л. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии/ Л. Росс, Р. Нисбетт. – М.: Эксмо, 2015.- 566 с.
6. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях/ В.Г. Ромек, В.А. Конорович, Е.И. Крукович. – СПб.: Питер, 2015. – 256 с.
7. Шнейдер, Л.Б. Основы консультативной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психологического института; Воронеж: ИПО «МОДЭК», 2015. – 352 с.

**ПРОТОКОЛ**  
**согласования учебной программы по изучаемой дисциплине**  
**с другими дисциплинами специальности**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Социальное проектирование бизнес-структур	Кафедра экономической социологии		Протокол № 10 05.12.05.2020

## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО

на \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_ (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)  
(название кафедры)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание) \_\_\_\_\_ (подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание) \_\_\_\_\_ (подпись) (И.О.Фамилия)