

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Экстремальная психология

---

Уровень высшего образования  
Специалитет

---

Направление подготовки / специальность  
37.05.02 - Психология служебной деятельности

---

Направленность образовательной программы  
Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.17 Экстремальная психология относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<p>УК-8.1: ИУК-8.1. Знает основы военной подготовки и основы организации профессиональной деятельности в повседневных условиях и при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.</p> <p>УК-8.2: ИУК-8.2. Умеет выявлять безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества; признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>УК-8.3: ИУК-8.3. Владеет основами военной подготовки и навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p>УК-8.1: Знать: основы военной подготовки и основы организации профессиональной деятельности в повседневных условиях и при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.</p> <p>УК-8.2: Уметь: выявлять безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p> <p>УК-8.3: Владеть: Навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	Тест	<p>Экзамен: Контрольные вопросы Тест Практическая задача</p>

ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности	<p>ПК-4.1: ИПК-4.1. Знает специфику условий реализации деятельности и индивидуально психологические и личностные требования к субъектам труда.</p> <p>ПК-4.2: ИПК-4.2. Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности</p> <p>ПК-4.3: ИПК-4.3. Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.</p>	<p>ПК-4.1: Знать: психологические методы и технологии , направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности</p> <p>ПК-4.2: Уметь: Применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности</p> <p>ПК-4.3: Владеть: опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.</p>	Тест	<p>Экзамен: Практическая задача Контрольные вопросы Тест</p>
---	---	--	------	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>16</b>
- КСР	<b>2</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>38</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b>
	<b>экзамен</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1. Психогенные факторы условий труда в опасных профессиях	24	5	5	10	14
Тема 2. Функциональные состояния и поведенческие реакции субъекта труда в опасных профессиях	22	5	5	10	12
Тема 3. Психологическая устойчивость субъекта труда особым условиям деятельности в опасных профессиях	24	6	6	12	12
Аттестация	36				
КСР	2				2
Итого	108	16	16	34	38

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

2 Караяни, А. Г. Военная психология в 2 ч. Часть 1 : учебник и практикум для вузов / А. Г. Караяни. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 218 с.

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

##### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-8

Выберите верный, по Вашему мнению, вариант:

1. *Профессионализм субъектов труда является важнейшим условием ... деятельности при действии экстремальных факторов (согласно А.А. Деркач и В.Г. Зазыкина).*

1. надёжности

2. *системности*

1. *нормативности*

1. *конфликтоустойчивости*

1. *Состояние психических функций, например, задания на проверку эффективности оперативной кратковременной памяти или проба измерения критической частоты слияния мельканий (КЧСМ), оценивают ... методы оценки функциональных состояний.*

1. поведенческие

1. физиологические

1. психометрические

1. субъективной оценки самочувствия, настроения

1. Эмпирически измеряемым критерием социальной активности личности является ... мотивация.

1. внутренняя

1. социальная

1. нематериальная

1. профессиональная

1. Эмпирически измеряемым критерием интеллектуальной лабильности является

1. самоконтроль

1. сообразительность

1. эмоциональная устойчивость

1. профессиональная мотивация

1. Витальная угроза является главным ... фактором условий труда в опасных профессиях

1. психогенным

1. внешним

1. опасным

1. главным

1. При помощи эмпирически измеряемого критерия «эмоциональная устойчивость» можно подвергнуть оценке

1. чувство самосохранения

1. конфликтоустойчивость

1. функциональные состояния в экстремальных ситуациях

1. сохранение работоспособности при высоком эмоциональном напряжении

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

1. *Эмоционально-ценностное отношение к профессиональной деятельности, сохранение*

*работоспособности при высоком эмоциональном напряжении, волевая регуляция, интеллектуальная лабильность и владение способами решения профессиональных задач являются системой ... , обеспечивающих специалистам опасных профессий психологическую устойчивость.*

1. качеств

1. *психики*

1. *психических состояний*

1. *психических процессов*

1. *Созданию оптимального напряжения, общей активации организма на предстоящую*

*деятельность, эмоциональной стабильности и противостоянию дезорганизующему воздействию опасных условий профессиональной деятельности способствует*

1. *эмоциональный настрой*

1. *эмоциональный интеллект*

1. *эмоциональное восприятие*

1. эмоциональная устойчивость

9. *Способность человека сохранять оптимальные рабочие параметры (работоспособность, бдительность, помехоустойчивость и др.) в профессиональной деятельности - есть*

1. надежность

1. *успешность*

1. *устойчивость*

1. *профессионализм*

1. *Синонимами термина «устойчивость» в психологической научной литературе являются термины*

1. *опора и стойкость*

1. стойкость и стабильность

1. *стабильность и надежность*

1. *надежность и опора*

1. *Содержание общенационального компонента психологической устойчивости субъекта труда к особым условиям деятельности в опасных профессиях следующее:*

*1) профессиональные знания, умения и навыки;*

2) владение способами решения профессиональных задач;

3) взаимосвязанность личностных и профессионально-деятельностных качеств;

4) готовность в любое время реагировать на сложные профессиональные ситуации.

1. Состояние настроенности и мобилизованности психики субъекта профессиональной деятельности на преодоление предстоящих трудностей профессиональной деятельности и успешности выполнения задач адекватно их значимости и сложности - это

1. заблаговременная готовность

1. психологическая готовность

1. функциональная готовность

1. оперативная готовность

1. Субъективными показателями психологической устойчивости являются:

1. психологические и функциональные

1. функциональные и личностные

1. личностные и физиологические

1. физиологические и психологические

1. Умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое напряжение и усталость, мобилизовываться на выполнение задач и поддержание высокой работоспособности, умение вызывать желательные психические состояния – это ... компонент психологической подготовленности специалиста к деятельности в экстремальных условиях.

1. эмоциональный

1. регулятивный

1. мотивационный

2. 4) когнитивный

15. Установите соответствие:



Функциональные состояния	Характеристика функциональных состояний
1. утомление 2. невротизация 3. психическое пресыщение	А. объективные, закономерные, типичные для большинства субъектов труда процессы снижения возможностей организма работающего человека осуществлять трудовые функции по мере увеличения длительности работы Б. состояния неприятия слишком простой и субъективно неинтересной или малоосмысленной деятельности, приводящие к приостановке работы или замещению выполняемых задач В. состояние, характеризующееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низкой самооценкой

1) 1Б2А3В2) 1А2Б3В

3) 1Б2В3А

4) 1А2В3Б

16. Установите соответствие:

Авторы определений психологической устойчивости	Определения психологической устойчивости
1. Анупов А.Я., Шипилов А.И. 2. Малинин В.Р. 3. Деркач А.А.	А. гармония интеллектуальных, эмоционально-волевых и личностно-профессиональных характеристик человека, адекватность психического состояния ситуациям жизнедеятельности Б. личностно-профессиональную ориентацию, имеющую нравственную

	<p>составляющую наряду с наличием определенной целевой направленности и способностей</p> <p>В. интегративное личностное образование, состоящее в сохранении</p> <p>оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего</p> <p>и стрессогенного воздействия трудных ситуаций, не являющееся</p> <p>врожденным свойством личности, а формирующееся одновременно с</p> <p>ее развитием</p>
--	---

1) 1A2B3B2) 1A2B3B

3) 1B2B3A4) 1B2A3B

17. Установите соответствие:

<p>Компоненты психологической</p> <p>подготовленности военного</p> <p>специалиста к деятельности в</p> <p>экстремальных условиях (В.Л. Марищук)</p>	<p>Содержание компонентов психологической подготовленности</p> <p>военного специалиста к деятельности в экстремальных условиях</p> <p>(В.Л. Марищук)</p>
<p>1. когнитивный</p> <p>2. эмоционально-волевой</p> <p>3. регулятивный</p>	<p>А. эмоциональная устойчивость к длительным напряженным</p> <p>нагрузкам; готовность к риску, опасности, вера в свои силы и</p> <p>возможность оказания содействия со стороны сослуживцев;</p> <p>ответственность, самостоятельность и решительность при</p>

	<p>выполнении профессиональных задач</p> <p>Б. помехоустойчивость познавательных процессов, правильное</p> <p>представление о предстоящих трудностях, условиях, требованиях</p> <p>службы; умение правильно понимать и оценивать мотивы</p> <p>поведения товарищей и социально-психологические явления в</p> <p>коллективе; знание ухищрений, приемов, применяемых</p> <p>противоборствующей стороной</p> <p>В. умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое</p> <p>напряжение и усталость; мобилизовываться на выполнение задач и</p> <p>поддержание высокой работоспособности; умение вызывать</p> <p>желательные психические состояния</p>
--	---

1) 1A2B3B2) 1B2A3B

3) 1A2B3B 4) 1B2A3B

18.

Стадии стресса (Г. Селье)		Характеристика стадий стресса (Г. Селье)
1.	стадия адаптации	А. после длительного действия стрессора, к которому организм
2.	стадия сопротивления	приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной
3.	реакция тревоги	энергии, что может привести индивида к гибели
		Б. фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая
		устойчивость по отношению к конкретному травмирующему
		воздействию

		В. стабилизации всех параметров, внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов	
1) Э1Б2В3А	2) 1А2В3Б	3) 1В2А3Б	4) 1В2Б3А



1. Последовательность периодов (фаз) динамики работоспособности человека (или его функциональных состояний) в процессе трудовой деятельности следующая:

А. конечный порыв

Б. предстартовое состояние

В. фаза срыва, или период прогрессивного снижения продуктивности

Г. фаза декомпенсации

Д. фаза субкомпенсации

Е. вработывание

Ж. фаза компенсации, или период оптимальной работоспособности 1)БЕЖДГВА 2)ЕБДЖГ ВА 3)ЕБЖГДАВ 4)БЕЖГДВА

1. Последовательность стадий стресса по Г. Селье следующая:

А. реакция тревоги

Б. стадия истощения

В. стадия сопротивления

1) АВБ            2) АБВ            3) ВБА            4) БВА

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного

Оценка	Критерии оценивания
	программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

##### Оценочное средство - Контрольные вопросы

##### Экзамен

##### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции 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.)**

Труд, классификация условий труда

2. Труд в особых, экстремальных и субэкстремальных условиях
3. Типология профессий по условиям труда

4. Опасные профессии: критерии опасности и риска
5. Предмет и задачи психологии опасных профессий
6. Методы изучения деятельности субъекта труда в опасных профессиях
7. Ситуационный эксперимент и ситуационное моделирование в опасных профессиях
8. Классификация психогенных факторов в опасных профессиях (А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, В.Л. Марищук и др.)

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4 (Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)**

Повышенная опасность как психогенный фактор условий труда в опасных профессиях

10. Неопределенность как психогенный фактор условий труда в опасных профессиях
11. Необычность как психогенный фактор условий труда в опасных профессиях
12. Опасность как фактор потенциальной угрозы в опасных профессиях
13. Типология опасных факторов (М.А. Котик)
14. Витальная угроза как главный психогенный фактор условий труда в опасных профессиях
15. Риск в опасных профессиях
16. Классификация ситуаций риска в опасных профессиях

**Оценочное средство - Тест**

*Экзамен*

**Критерии оценивания (Тест - Экзамен)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне



Оценка	Критерии оценивания
	«очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### Типовые задания (Тест - Экзамен) для оценки сформированности компетенции 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. Важнейшим условием эффективной и надежной деятельности при действии экстремальных факторов (согласно А.А. Деркач и В.Г. Зазыкина) является ... субъектов труда.

- 1) скорость реакций
- 2) профессионализм
- 3) конфликтоустойчивость
- 4) морально-психологические качества

2. Состояние физиологических функций, например, замеры частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления оценивают ... методы оценки функциональных состояний.

1. поведенческие

1. психометрические

1. физиологические

1. субъектной оценки самочувствия, настроения

### 3. Эмпирически измеряемым критерием эмоционально-ценностного

отношения к профессиональной деятельности является ... мотивация.

1. внутренняя 2) социальная

1. нематериальная

1. профессиональная

1. Главным психогенным фактором условий труда в опасных профессиях является

1. риск

1. витальная угроза

1. неопределенность

1. дефицит времени

1. При помощи эмпирически измеряемого критерия *самоконтроля* можно подвергнуть оценке

1. установки личности

1. волевою регуляцию

1. стрессоустойчивость

1. чувство самосохранения

1. Эмоционально-ценностное отношение к профессиональной деятельности, сохранение работоспособности при высоком эмоциональном напряжении, волевая регуляция, интеллектуальная лабильность и владение способами решения профессиональных задач являются системой качеств, обеспечивающих специалистам опасных профессий

1. эффективность деятельности

1. профессиональную успешность

1. психологическую устойчивость

1. профессиональную надежность

1. Созданию оптимального напряжения, общей активации организма на предстоящую деятельность, эмоциональной стабильности и противостоянию дезорганизующему воздействию опасных условий профессиональной деятельности способствует

- 1. мотивация
- 1. темперамент
- 1. монотоностойчивость
- 1. эмоциональная устойчивость

1. Безошибочное выполнение человеком возложенных на него профессиональных обязанностей в течение требуемого времени и при заданных условиях деятельности - есть ... профессиональной деятельности.

- 1. успешность
- 1. надежность
- 1. устойчивость
- 1. профессионализм

1. Синонимами термина «устойчивость» в психологической научной литературе являются термины

- 1. стабильность и стойкость
- 1. стойкость и надежность
- 1. надежность и опора
- 1. опора и стабильность

10. Содержание операционального компонента психологической устойчивости субъекта труда к особым условиям деятельности в опасных профессиях следующее:

- 1. профессиональные знания, умения и навыки;
- 1. владение способами решения профессиональных задач;
- 1. взаимосвязанность личностных и профессионально-деятельностных качеств; 4)  
готовность в любое время реагировать на сложные профессиональные ситуации.

11. Состояние настроенности и мобилизованности психики субъекта профессиональной деятельности на преодоление предстоящих трудностей профессиональной деятельности и успешности выполнения задач адекватно их значимости и сложности - это

- 1. психологическая устойчивость
- 1. заблаговременная устойчивость
- 1. психологическая готовность
- 1. психологическая адаптация

12. В качестве субъективных показателей психологической устойчивости выделяют

- 1. личностные и психологические
- 1. психологические и физиологические
- 1. физиологические и функциональные
- 1. функциональные и личностные

13. Умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое напряжение и

усталость, мобилизовываться на выполнение задач и поддержание высокой работоспособности, умение вызывать желательные психические состояния – это ... компонент психологической подготовленности специалиста к деятельности в экстремальных условиях.

- 1. регулятивный
- 1. эмоциональный
- 1. мотивационный
- 1. когнитивный

**Типовые задания (Тест - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4**  
(Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)

Установите соответствие:

Функциональные состояния	Характеристика функциональных состояний
1. невротизация	А. состояние сниженного сознательного контроля за

2. психическое пресыщение	исполнением деятельности, возникающее в ситуациях однообразной работы с
	частым повторением стереотипных действий в обедненной внешней
3. монотония	среде Б. состояния неприятия слишком простой и субъективно
	неинтересной или малоосмысленной деятельности, приводящие к
	приостановке работы или замещению выполняемых задач
	В. состояние, характеризующееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низкой самооценкой

1) 1В2Б3А 2) 1А2Б3В

3) 1Б2В3А

4) 1В2А3Б



15. Установите соответствие:

Авторы определений психологической устойчивости	Определения психологической устойчивости
---	--

1. Деркач А.А.	А. гармония интеллектуальных, эмоционально-волевых и
2. Жилкин Д.С. 3. Анцупов	личностнопрофессиональных характеристик человека, адекватность
А.Я., Шипилов А.И.	психического состояния ситуациям жизнедеятельности
	Б. интегративное личностное образование, состоящее в сохранении
	оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего
	и стрессогенного воздействия трудных ситуаций, не являющееся
	врожденным свойством личности, а формирующееся одновременно с ее
	развитием
	В. характеризуется устойчивостью конкретных психических
	(эмоциональных, волевых, личностных и т.д.) составляющих к
	изменениям конкретных параметров внешней среды

1) 1Г2В3Б4А    2) 1А2Б3Г4В    3) 1Б2Г3А4В    4) 1В2А3Б4Г

16. Установите соответствие:

Компоненты психологической	Содержание компонентов психологической подготовленности
подготовленности военного	военного
специалиста к деятельности в	специалиста к деятельности в
экстремальных условиях (В.Л. Марищук)	экстремальных условиях (В.Л. Марищук)

1. мотивационный

1. поведенческий

(операционный)

1. когнитивный

А. гуманистическая направленность служебно-боевой деятельности,

глубокое понимание и осознание государственного значения и

важности выполняемых задач; любовь к профессии; гражданское

мужество, принципиальность; сознательное стремление к

преодолению трудностей и настойчивость в достижении цели Б.

помехоустойчивость познавательных процессов, правильное

представление о предстоящих трудностях, условиях, требованиях

службы; умение правильно понимать и оценивать мотивы

поведения товарищей и социально-психологические явления в

коллективе; знание ухищрений, приемов, применяемых

противоборствующей стороной

В. умение ориентироваться и адекватно вести себя в психологически сложной ситуации; способность к адаптации к изменяющимся условиям выполнения задач в экстремальных условиях; возможность быстро анализировать и уверенно действовать при воздействии экстремальных стресс-факторов; внутренняя собранность, ответственность; уравновешенность, самооценка

1) 1A2B3B

2) 1B2A3B

3) 1B2B3A

4) 1B2A3B

17. Установите соответствие:

Стадии стресса (Г. Селье)	Характеристика стадий стресса (Г Селье)
1. стадия	А. фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая
2. адаптации	устойчивость по отношению к конкретному травмирующему
3. реакция тревоги	воздействию
стадия истощения	Б. после длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии, что может привести индивида к гибели
	В. стабилизации всех параметров, внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов

1) 1А2В3Б

2) 1Б2В3А 3) 1В2А3Б

4) 1В2Б3А

1. Расположите в правильной последовательности периоды (фазы) динамики работоспособности человека (или его функциональных состояний) в процессе трудовой деятельности:

А. вработывание

Б. конечный порыв

В. фаза декомпенсации

Г. фаза субкомпенсации

Д. предстартовое состояние



Е. фаза компенсации, или период оптимальной работоспособности

Ж. фаза срыва, или период прогрессивного снижения продуктивности

1. ДАЕГВЖБ 2) АДВЕГ ЖБ 3) ДАГВДБЖ 4) ДАЕВГЖБ

1. Расположите в правильной последовательности стадии стресса по Г. Селье

А. стадия сопротивления

Б. реакция тревоги

В. стадия истощения

1) АБВ

2) БАВ

3) ВБА

4) БВА

20. Существуют следующие поведенческие реакции субъекта труда в опасных профессиях:

1. ступор

1. хаотичная активность

1. адекватная активность

1. приспособительно-защитные

1. профессионально-опытных действий

21. В.Л. Марищук выделяет следующие психотравмирующие факторы экстремальной ситуации, вызывающих негативные психические реакции, снижающие (полностью ограничивающие) работоспособность субъекта:

1. факторы визуального ряда

1. факторы аудиального ряда

1. факторы тактильного ряда

1. факторы обонятельного ряда

1. факторы интерактивного ряда

22. Особые условия деятельности отличаются от экстремальных и сверхэкстремальных

1) непостоянством действия экстремальных факторов или высокой осознаваемой вероятностью их появления

1. меньшей по сравнению с экстремальными условиями их интенсивностью или мощностью

1. высокими нервно-психическими и энергетическими затратами

1. умеренной выраженностью негативных функциональных состояний 5) включением в деятельность резервных возможностей компенсаторного типа

23. Психогенными факторами условий труда в опасных профессиях (по В.Д. Небылицыну) являются

1. необычность

1. нестабильность

1. неопределенность

1. повышенная опасность

24. Психодиагностическими процедурами оценки функциональных состояний субъекта труда в опасных профессиях являются

1. поведенческие

1. физиологические

1. психометрические

1. методы субъектной оценки самочувствия, настроения

**Оценочное средство - Практическая задача**

**Экзамен**

**Критерии оценивания (Практическая задача - Экзамен)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

Оценка	Критерии оценивания
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**Типовые задания (Практическая задача - Экзамен) для оценки сформированности компетенции 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.)

Проанализируйте статью «Психологические механизмы и модели «рискового поведения» Г. Н. Солнцева, Г. Л. Смолян Труды ИСА РАН 2007. Т. 31 Ответьте на вопросы:

1. В какой мере соответствуют друг другу «надситуативный» риск и риск «прагматический»?
2. Как соотносятся явление «надситуативного» риска и уровень притязаний личности?
3. Не сводятся ли случаи риска к проявлению потребности субъекта в самоутверждении?

**Типовые задания (Практическая задача - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4** (Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)

1. Составьте методические рекомендации на тему «Формирование жизнестойкости у сотрудников силовых структур»

2. Составьте методические рекомендации «Проективная диагностика экстремальных состояний в современном патопсихологическом исследовании».

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490083> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-9916-9094-2 : 959.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785916&idb=0>.
2. Психологическая помощь : Практическое пособие / Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. ; под ред. Кораблиной Е.П. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. - 222 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-08536-5 : 569.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=564943&idb=0>.
3. Психология труда / под ред. Климова Е.А., Носковой О.Г. - Москва : Юрайт, 2022. - 249 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492050> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-00294-2 : 809.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785681&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Караяни А. Г. Военная психология : учебник и практикум / А. Г. Караяни. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 593 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496203> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-12209-1 : 2209.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=816681&idb=0>.
2. Караяни А. Г. Военная психология : учебник и практикум / А. Г. Караяни. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 593 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12209-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840897&idb=0>.
3. Караяни Александр Григорьевич. Настольная книга военного психолога : Практическое пособие / Караяни А. Г. - Москва : Юрайт, 2021. - 332 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-00263-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=765968&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Интернет-ресурсы

1. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
2. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
3. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
4. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)

5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека
6. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
7. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: проектор, экран для демонстрации презентаций

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по специальности 37.05.02 - Психология служебной деятельности.

Автор(ы): Ромашкова Юлия Ивановна.

Рецензент(ы): Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.