

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.07.10 «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль программы	«Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура»
Форма обучения	очная
Автор(ы):	канд. психол. наук, зав. кафедрой педагогики и психологии

Мешкова И.В.

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол от «18» января 2024 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «23» января 2024 г. № 3.

Нижний Тагил  
2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** изучения дисциплины: ознакомление студентов с понятием психологической безопасности, источниками психологических угроз и путями выработки психологической устойчивости; формирование представлений о социально-психологических основах безопасности и социально-психологических аспектах безопасного поведения личности.

**Задачи:**

- овладеть основными понятиями курса «Психологическая безопасность» и знаниями по оказанию психологической помощи пострадавшим в критических и экстремальных ситуациях;
- изучить различные виды психологических угроз и сформировать навыки определения потенциальных источников психологической угрозы;
- сформировать навыки по распознаванию кризисных психологических состояний у детей, подростков и взрослых;
- сформировать необходимые умения по оказанию психологической помощи людям в различных экстремальных ситуациях;
- овладеть способами снятия эмоциональной напряженности, повышения психологической устойчивости в различных критических обстоятельствах;
- сформировать навыки безопасного поведения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психологическая безопасность» является частью учебного плана по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура», очная форма обучения.

Дисциплина реализуется на факультете спорта и безопасности жизнедеятельности филиала кафедрой педагогики и психологии. Курс «Психологическая безопасность» изучается на втором курсе, в 3 семестре параллельно с изучением курсов «Психология», «Педагогика», составляющих психологическую основу общепедагогической подготовки.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Безопасность жизнедеятельности	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	ИУК 8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК 8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

	чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
	ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ИПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ИПК.1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p>ИПК.1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения – очная 3 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108 ч / 3 з.е.</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>42</b>
Лекции	20
Практические занятия	22
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>57</b>
<b>Подготовка и сдача экзамена</b>	<b>9</b>

##### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
<i>2 курс, 3 семестр</i>					
1. Психологическая безопасность как специальный предмет исследования	10	2	-	8	Проверка конспектов
2. Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения	14	2	4	8	Проверка конспектов
3. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа	12	2	2	8	Оценка устного сообщения Собеседование на практическом занятии
4. Психологическая помощь пострадавшим	19	4	6	9	Оценка устного сообщения Собеседование на практическом занятии
5. Проблема суицида в современном обществе	12	2	2	8	Проверка конспектов

6. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение	16	4	4	8	Оценка устного сообщения Собеседование на практическом занятии
7. Основы педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся на разных ступенях образования	16	4	4	8	Проверка конспектов
Экзамен	9			9	Подготовка к зачету
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>57+9</b>	

### 4.3. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Психологическая безопасность как специальный предмет исследования** **Лекция (2 часа)**

Концептуальный подход в понимании системы безопасности. Социально-психологическое измерение безопасности. Методы изучения и обеспечения социально-психологических аспектов безопасности.

Проблема психологической безопасности в современном мире. Понятие «безопасности личности» (по Л.А. Михайлову). Факторы безопасности: человеческий фактор, фактор среды, фактор защищенности. Психологическая безопасность и среда. Массовые психологические явления. Паника. Толпа. Правила сохранения психологической безопасности человека, попавшего в толпу.

Микросоциальная среда. Семья и семейное воспитание. Виды неправильного воспитания. Роль групп в формировании психологической безопасности личности (реальная формальная группа и референтная группа).

Социальные и физические средства защиты. Психологические средства защиты. Межличностная психологическая защита. Внутриличностная психологическая защита. Защитные механизмы психики.

Психологическая безопасность образовательной среды. Методы обеспечения психологической безопасности субъектов образовательного процесса в образовательной среде учебного заведения. Методы диагностики психологической безопасности образовательной среды школы.

#### **Тема 2. Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения**

##### **Лекция (2 часа)**

##### **Практическое занятие (4 часа)**

Проблема психологической устойчивости в обеспечении безопасности жизнедеятельности. Психологические феномены как потенциальный источник психологической опасности. Типологии личности. Экстровертированность и интровертированность. Проблема фрустрации. Психогенные реакции. Депрессивные состояния. Тревожно-фобические состояния. Эмоциональная лабильность. Дисфорические состояния. Пограничные состояния.

Качества личности, обеспечивающие психологическую защищенность. Эмоционально-волевая устойчивость, как один из показателей психологической подготовленности человека к экстремальным ситуациям.

Основные пути выработки психологической устойчивости:

- наработка стереотипов поведения в сложных условиях;
- умение реально оценивать степень риска при неожиданном возникновении опасности;
- способность противостоять психологическому воздействию со стороны окружающей среды;
- умение вести психологическое взаимодействие с лицами, оказавшимися в критической ситуации;
- умение контролировать нестандартные психологические ситуации.

### **Тема 3. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа**

*Лекция (2 часа)*

**Практическое занятие (2 часа)**

Характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций. Экстремальные ситуации как острое стрессовое расстройство и предвестник кризиса в жизни человека. Психология экстремальных ситуаций.

Типы психофизиологических реакций человека на чрезвычайную ситуацию по М.М. Решетникову: «Стадия витальных реакций», «Стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации», «Стадия психофизиологической демобилизации», «Стадия разрешения», «Стадия восстановления» психофизиологического состояния». Угроза жизни.

Проблема состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях. Результаты исследования людей, подвергшихся воздействию экстремальных факторов во время войсковых, антитеррористических операций и катастроф.

Психологические состояния, определяющие особенности поведения в опасной ситуации. Понятия утомления, усталости, стресса, дистресса, посттравматического стрессового расстройства.

Психогенез при остроновинших жизнеопасных ситуациях. Профилактика психогенеза в экстремальных ситуациях

Склонность к рискованному поведению.

Агрессия как поведение. Агрессия и намерение. Агрессия как причинение ущерба или нанесение оскорблений. Фruстрации и агрессия. Месть как защита. Пол – объект агрессии. Раса – объект агрессии. Личность и агрессия. Насильники – абсолютно не контролирующие и чрезмерно контролирующие себя агрессоры. Гендер и агрессия. Жара, шум, теснота и загрязнение среды как внешние посылы к агрессии. Сексуальная агрессия. Влияние порнографии на агрессию. Агрессии, связанные со спортивными событиями. Превентивные меры и управление агрессией.

### **Тема 4. Психологическая помощь пострадавшим**

*Лекция (4 часа)*

**Практическое занятие (6 часов)**

Психологические методы мобилизации в экстремальных ситуациях. Факторы формирования отношения к опасной ситуации: биологические, психофизиологические, психологические особенности личности.

Горе. Основные этапы переживания горя. Психологическая помощь взрослому и ребенку при переживании горя.

Экстренная психологическая помощь пострадавшим в условиях экстремальной ситуации. Первая помощь при истериках, тяжелых психологических травмах

Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности. Понятие психологического стресса. Борьба со стрессом. Релаксация. Самовнушение. Аутотренинг.

Первая помощь при тяжелых психологических травмах и других критических психологических состояниях:

- Апатия. Симптомы. Психологическая помощь при апатии.
- Ступор. Симптомы. Психологическая помощь при ступоре.
- Истерика. Симптомы. Психологическая помощь при истериках.
- Плач. Психологическая помощь при плаче.
- Смертельная болезнь. Психологическая помощь умирающим.
- Сексуальное насилие. Психологическая помощь пострадавшим от сексуального насилия.
- Психологическая помощь взрослому и ребенку при насилии, связанном с угрозой для жизни.

## **Тема 5. Проблема суицида в современном обществе**

### **Лекция (2 часа)**

#### **Практическое занятие (2 часа)**

Суицид как психологический кризис. Общее представление о суициде, суициdalной попытке и суициdalном поведении.

Издергки семейного воспитания и социальной среды как провоцирующие факторы, формирующие личность склонную к суициду.

Причины суицида среди подростков. Распознавание признаков суициdalной опасности у подростков. Способы предотвращения суицида среди детей и подростков.

Психологическая помощь подростку в преодолении кризисных ситуаций.

Интернет-игры, представляющие угрозу жизни детей и подростков. «Группы смерти».

## **Тема 6. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психологико-педагогическое сопровождение**

### **Лекция (4 часа)**

#### **Практическое занятие (4 часа)**

Понятия «педагогическая безопасность» и «психологическая безопасность» образовательной среды. Модель психологической безопасности образовательной среды по И.А. Баевой.

Понятия буллинга, моббинга, троллинга. Школьный буллинг, его причины и виды.

Методы обеспечения психологической безопасности субъектов образовательного процесса в образовательной среде учебного заведения.

Методы диагностики психологической безопасности образовательной среды школы. Критерии и показатели психологической безопасности образовательной среды по И.А. Баевой.

Экспертиза школьной образовательной среды по В.А. Ясину.

## **Тема 7. Основы педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся на разных ступенях образования**

### **Лекция (4 часа)**

#### **Практическое занятие (4 часа)**

Понятия «социализация обучающихся», «профессиональное самоопределение», «педагогическое сопровождение», «профориентация».

Педагогическое сопровождение обучающихся в процессе их социализации на разных ступенях образования. Особенности педагогического сопровождения обучающихся

в контексте различных педагогических подходов. Сущность, цели и задачи, этапы и принципы, педагогические тактики (поддержка, защита, помочь) и функции педагогического сопровождения обучающихся в процессе их социализации.

Концепция организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывного образования, ее основные идеи.

Система работы школы по обеспечению профессионального самоопределения обучающихся. Условия формирования компетенций профессионального самоопределения школьников. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

Профессиональная проба как способ самоопределения в выборе профессии. Организация сотрудничества в сфере профориентации с предприятиями, вузами, образовательными учреждениями среднего профессионального образования.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Структура содержания курса «Психологическая безопасность» представляет собой систему лекционных и практических занятий.

На лекционных занятиях раскрываются наиболее крупные теоретические проблемы, обобщающего и систематизирующего характера. При этом преимущественно, монологическая речь преподавателя на лекции перемежается с мини-дискуссиями, стимулирующими познавательную активность студентов на занятии. Активная познавательная деятельность студентов на лекции будет инициирована в том случае, если преподаватель, постоянно рассуждая, знакомит с различными точками зрения, чем вовлекает студентов в свои рассуждения. Лекция призвана побуждать студентов задавать вопросы и формировать у них потребность найти ответы в разнообразных источниках.

В процессе преподавания дисциплины «Психологическая безопасность» применяются следующие образовательные технологии: развивающее обучение, проблемное обучение, коллективная система обучения, лекционно-зачетная система обучения, технология развития критического мышления (в том числе «casestudy»). При чтении данного курса применяются такие виды лекций как вводная, лекция-информация, лекция-презентация, обзорная, проблемная.

Специфика практических занятий по дисциплине «Психологическая безопасность» состоит в том, что важнейшим их назначением является сообщение и освоение новой учебной информации. Лекционные и практические занятия ориентированы на реализацию, прежде всего, информативной и когнитивной функций. При этом реализация названных функций предполагает активную опору на самостоятельную работу, в процессе которой студенты из разнообразных источников черпают учебную информацию, осмысливают ее, оформляют в доклады и сообщения, которые воспроизводят уже на практических занятиях.

Для формирования предусмотренных программой компетенций в ходе практических занятий необходимо использовать следующие технологии:

- обучение в сотрудничестве (работа в группах);
- технологию проблемного обучения;
- технологию кейсов.

В процессе освоения дисциплины предусмотрено интерактивное (диалоговое и дискуссионное) построение практических занятий:

- обсуждение, анализ и оценка выступлений студентов;
- обсуждение, анализ и оценка представленных проектов, презентаций.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***Основная литература***

1. Гридиева, Л. Н. Психологическая безопасность образовательной среды : учебное пособие / Л. Н. Гридиева, В. Р. Петросянц. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 132 с. — ISBN 978-5-00044-878-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253358> (дата обращения: 17.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психологическая безопасность : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 170 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176396> (дата обращения: 17.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Романова, Н. Р. Актуальные проблемы психологии безопасности : учебное пособие / Н. Р. Романова. — Иваново : ИГЭУ, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-00062-443-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183940> (дата обращения: 17.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей

### ***Дополнительная литература***

1. Информационно-психологическая безопасность : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 135 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176395> (дата обращения: 17.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Несмелова, Н. Н. Психологические аспекты безопасности : учебное пособие / Н. Н. Несмелова. — Москва : ТУСУР, 2019. — 123 с. — ISBN 978-5-86889-855-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/313643> (дата обращения: 17.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### ***Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Сетевые ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks.

<http://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система Айбуks.

<https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Издательства Лань.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория № 201Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (48 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: интерактивная доска, маркерная доска, ноутбук;

– вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);

компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);

компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А