

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)



(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Психология экстремальных ситуаций
Индекс:	ОП.07
Специальность:	20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	4
Семестр (ы):	7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 № 352.

Разработчик Т.Н.Кравчук, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>18.04.2022</u> № <u>08</u>	<u>Токинаева Т.В.</u>	<u>Т.Н.Кравчук</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>И.В. Чурилина</u>
Протокол от <u>27.04.2023</u> № <u>08</u>	<u>Якимов О.М.</u>	<u>О.М. Якимов</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>И.В. Чурилина</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»	6
3. Условия реализации программы дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях».

1.2. Место дисциплины структуре образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК,ПК), включающие в себя:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;
- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- основные направления работы с различными группами пострадавших;
- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;
- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы; принципы профилактики образования толпы;
- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- субсиндромы стресса;
- виды стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизм накопления профессионального стресса;
- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- этапы профессионального становления;
- основные виды профессиональных деформаций;
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 45 часов;
самостоятельной работы обучающегося 23 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

2.1.Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	45
в том числе:	
лекции	30
практические занятия	15
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	23
Доклады, рефераты, сообщения, презентации,	
Промежуточная аттестация в форме <i>экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1	"Экстремальная ситуация как социально-психологическое явление"		12/12/14	
Тема 1	Содержание учебного материала		2/4/6	2
Понятие экстремальности Виды экстремальных ситуаций	Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации. Чрезвычайная ситуация. Экстремальная ситуация. Кризисная ситуация. Кризис. Классификация чрезвычайных ситуаций. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальной ситуации		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Доклад по выбранной теме: История катастроф, экстремальных ситуаций, ЧС; О профессиональных особенностях службы спасателей МЧС, Профессиональные традиции, их роль в формировании личностных качеств спасателя, Возрастание социальной значимости профессии спасателя в связи с ростом в современных условиях числа катастроф антропогенного характера		2	
	Практическое занятие №1 Определение личностных качеств спасателя		2	
	Практическое занятие №2 Умение общаться		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Презентация на тему «Чрезвычайные и экстремальные ситуации»		4	
Тема 2	Содержание учебного материала		8/2/6	2
Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях	1	Личность в экстремальных ситуациях. Угроза для жизни. Нарушения самосознания. Аффективные реакции. Дисгармония двигательной деятельности. Воздействие опасности на психическую деятельность. Готовность к опасности. (Аффективные реакции)	2	
	2	Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека. (История изучения и современные представления возникновения стресса). Природа Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе., агрессии, ступоре, апатии.	2	

	3	Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальные, невербальные, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с жертвой изолированной в очаге ЧС.: основные задачи. Этапы работы. Переживание, горя, утраты. Частные случаи общения с пострадавшими в условиях ЧС.	2	
	4	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей в чрезвычайных ситуациях. Правила самоконтроля.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме «Дебрифинг стресса критического инцидента, психологическая поддержка и реабилитация».		2	
	Практическое занятие №3 Моя стрессоустойчивость.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по выбранной теме: <ul style="list-style-type: none"> • Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека. • Проблема стресса и дистресса в профессиональной деятельности пожарного. • Психофизиологические основы стрессового механизма. • Проблема цели жизни по Г. Селье • Основные правила поведения в условиях стресса. • Симптоматика посттравматического стрессового расстройства 		4	
Тема 3 Теории поведения личности в конфликте	Содержание учебного материала		2/6/2	1
	Сущность и структура производственного конфликта. Факторы возникновения и развития конфликтов. Типы конфликтных личностей. Основные принципы и тактики разрешения конфликта		2	
	Практическое занятие №4 Технологии эффективного общения и рационального поведения в конфликте		2	
	Практическое занятие №5 Управлением конфликтом		2	
	Практическое занятие №6 Мое поведение в конфликте		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат по теме «Конфликт» или «Стресс»		2	
Раздел 2	Профессионально-психологические особенности действия спасателей в чрезвычайных ситуациях		18/3/9	

Тема 4 Психологическая подготовка спасателей к действиям в ЧС	Содержание учебного материала		2/-/-	2
	Краткая история развития и применения спасательных сил. Особенности психической подготовки спасателей к ведению спасательных работ в очаге поражения. О формировании психологической готовности и устойчивости спасателей к действиям в очаге катастрофы.		2	
Тема 5 Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях	Содержание учебного материала		2/2/2	2
	Понятие психологической готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях. Экстремальные условия и их типы, воздействующие на спасателей при чрезвычайных ситуациях. Требования к психологической подготовленности спасателей МЧС РФ к ведению работ в очаге поражения. Роль эмоционально – волевых качеств личности спасателя в организации и осуществлении профессиональных действий. Роль эмоционально – волевых качеств личности спасателя в организации и осуществлении профессиональных действий		2	
	Практическое занятие №7 Диагностика профессиональной направленности		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление теста по теме		2	
Тема 6 Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях	Содержание учебного материала		10/-/-	2
	1	Психологическая устойчивость (подготовленность) спасателей к действиям в экстремальных условиях, пути, формы и методы ее повышения.	2	
	2	Изменения текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, лимита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий.	2	
	3	Страх и его преодоление в поведении спасателя.	2	
	4	О физиологических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации.	2	
	5	Управление состоянием спасателя и повышение эффективности спасательных работ, сохранение здоровья спасателя	2	
Тема 7	Содержание учебного материала		2/1/7	2

Основы саморегуляции и психической реабилитации	Методы управления состоянием спасателя при работе в экстремальных условиях и после выхода из очага поражения. О рациональной организации труда и отдыха спасателей при ведении спасательных работ.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад и презентация по выбранной теме: Методы психологической подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях. Проведение тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях, на огневой полосе. Психологическая подготовка пожарных и спасателей с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, химически опасных веществ. Субъективные и оперативные признаки состояний перевозбуждения, апатии, боевой готовности. Понятие о физических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации. Методики восстановления пожарного. Основы восстановления работоспособности. Формирование практических навыков аутогенной тренировки.	4	
	Практическое занятие №8 Антистресс: как снять нервное напряжение.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление кроссворда по теме	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение Мероприятий психологической помощи личному составу спасателей при проведении специальных работ в очаге поражения	1	
	Подготовка к экзамену	2	
	Экзамен		
Всего:		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета психологии.

Обнащенность учебного кабинета: посадочные места для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска учебная, персональный компьютер, проектор, экран, плакаты, учебно - методическая документация.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники

- Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под ред. Н. С. Хрусталёвой. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. – 748 с. – ISBN 978-5-288-06224-7. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418279>
- Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях : учебник / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова [и др.]. – 2-е изд. – Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2022. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-369-01784-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=399941>

Дополнительные источники

- Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности : учебное пособие / Н. С. Ефимова. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. – 192 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-8199-0843-3. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=399121>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;	Комплексная оценка практической работы
оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;	Комплексная оценка практической работы, контроль самостоятельной работы обучающихся
вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	Комплексная оценка практической работы
учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;	Комплексная оценка практической работы интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
знать:	
особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	Устный опрос, зачет
систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	Комплексная оценка практической работы, тестирование
факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	Тестирование, устный опрос
о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;	Фронтальный и индивидуальный опрос на занятиях;
классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	контроль самостоятельной работы обучающихся, тестирование
основные направления работы с различными группами пострадавших;	контроль самостоятельной работы обучающихся
общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	Тестирование, комплексная оценка практической работы, тестирование, зачет
алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;	Комплексная оценка практической работы, тестирование

механизмы образования толпы; принципы профилактики образования толпы;	Диагностика подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала
основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;	Комплексная оценка практической работы, тестирование
о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- стадии развития общего адаптационного синдрома;	контроль самостоятельной работы обучающихся, тестирование
- субсиндромы стресса;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- виды стресса;	контроль самостоятельной работы обучающихся, тестирование
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- механизм накопления профессионального стресса;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;	контроль самостоятельной работы обучающихся, тестирование
- отсроченные последствия травматического стресса;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- этапы профессионального становления;	Диагностика подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала
- основные виды профессиональных деформаций;	Диагностика подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса	Комплексная оценка практической работы, тестирование

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.