

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

### **ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
среднего профессионального образования  
по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Автор(ы): к. психол. наук, доцент кафедры ПП С.А. Лысуенко  
к. психол. наук, зав. кафедрой ПП И.В. Мешкова

Программа пересмотрена и утверждена 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

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Программа учебной дисциплины ОП.07 «Психология экстремальных ситуаций» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 535 от 07.07.2022, учебным планом подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка).

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка) в части освоения основных видов профессиональной деятельности и соответствующих общих и профессиональных компетенций. Техник-спасатель готовится к следующим видам деятельности:

- организация и выполнение работ в составе аварийно-спасательных подразделений в чрезвычайных ситуациях;
- организация и проведение мероприятий по прогнозированию и предупреждению чрезвычайных ситуаций;
- ремонт и техническое обслуживание аварийно-спасательной техники и оборудования;
- обеспечение жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций;
- выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (приложение к ФГОС).

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» принадлежит к циклу общепрофессиональных программ среднего профессионального образования базовой подготовки по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях. Учебным планом по специальности СПО 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка) предусмотрено изучение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» на 3 (6 семестр) и 4 (7 семестр) курсах.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

**Цель** – формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся, основанных на изучении психологических состояний и поведения людей в экстремальной ситуации, способов оказания экстренной психологической помощи пострадавшим.

**Задачи** учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»:

1. ознакомить с общими представлениями о психологии экстремальных ситуаций;
2. изучить особенности эмоциональных состояний, поведения и деятельности в экстремальных ситуациях;
3. сформировать общие представления о психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях;
4. ознакомить с приемами и способами снятия физической, эмоциональной усталости.

### 1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки – 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки – 80 часов;  
самостоятельной работы – нет.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной 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 этнокультуральных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- субсиндромы стресса;
- виды стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизмы 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.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций (ПК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ПК 1.6.	Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
Лекционные занятия	30
лабораторные работы	-
практические занятия	50
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>нет</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме <i>экзамена</i>	<i>В 7 семестре</i>

**3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Психология экстремальных ситуаций»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Психология экстремальных ситуаций как прикладная отрасль психологии</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций. Теоретические и прикладные задачи психологии ЭС. Место психологии ЭС в системе наук. Психология катастроф. Понятия: «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация». Виды и критерии чрезвычайных ситуаций. Их классификация по разным основаниям. Субъекты экстремальной ситуации. Методы определения и изучения экстремальных ситуаций	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b> 1. Составление терминологического словаря. 2. Подготовить доклады: «История становления ПЭС», «Современные представления о предмете ПЭС», «Влияние экстремальной ситуации на человека»	2	2
<b>Тема 2. Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности. Экстремальные жизненные ситуации. Понятия риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния. Причины их возникновения и развития. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации.	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 2.</b> 1. Составление терминологического словаря 2. Подготовить сообщения и привести примеры экстремальных ситуаций. Назовите причины их возникновения. Выделите Основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации.	2	2
	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
Общество в ситуации нестабильности. Социальные стрессы и здоровье в современном обществе. Проблема безопасности и ее обеспечение. Чрезвычайные ситуации мирного времени. Массовое сознание в экстремальных ситуациях Феномен паники и агрессии. Агрессия в современном обществе. Агрессия в межличностных отношениях. Психология	2	2	

	распространения слухов, паники. Профилактика панических реакций.		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 3.</b> 1. Подобрать примеры (из Интернета, СМИ), характеризующие изменения массового сознания в экстремальных ситуациях (экологические, социальные, военные, финансовые потрясения и катастрофы). 2. Раскрыть признаки проявления массового сознания.	2	2, 3
<b>Тема 3. Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных и экстремальных ситуациях</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Понятия «индивид», «личность», «субъект деятельности». Биологическое и социальное в структуре личности. Индивидуальные психологические особенности личности: потребности, мотивы, темперамент, характер, направленность. Психотип личности и его поведение в чрезвычайных ситуациях	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 4.</b> 1. Диагностика типа темперамента (тест «Формула темперамента, А. Белов»). 2. Диагностика психических состояний (тест Г. Айзенка) 3. Диагностика личностной и ситуативной тревожности (тест Спилберга) 4. Психологический анализ результатов диагностики. Практические рекомендации по коррекции личностных качеств и свойств темперамента.	2	
	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Личность в нестандартных и экстремальных условиях. Синдром хронической усталости. Суицидальное поведение, его виды. Неврозы и пограничные состояния личности. Страх и механизмы страха. Критические ситуации и их переживание Психические состояния. Характеристика негативных психических состояний человека. Эмоциональные состояния. Эмоциональная напряженность. Их последствия на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 5.</b> 1. Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Шесть стадий по М. Решетникову 2. Систематика психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. 3. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях	2	
<i>Содержание учебного материала</i>			



	<p><b>Практическое занятие № 6.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление терминологического словаря</li> <li>2. Подготовить доклады на тему «Влияние этнокультуральных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях», «Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях»</li> <li>3. Решение психологических задач с целью развития умения оценивать особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях</li> </ol>	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 7.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать памятку для детей или взрослых «Краткий курс выживания в ЭС» (в горах, для экстремалов-туристов, спортсменов и т.п.)».</li> <li>2. Разработать информационно-психологические рекомендации по формированию навыков конструктивного поведения в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>3. Подобрать примеры, иллюстрирующие специфику психологической готовности людей к чрезвычайным ситуациям.</li> </ol>	2	2
<p><b>Тема 4. Психология стресса</b></p>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	<p>Понятие психологического стресса. Стадии развития общего адаптационного синдрома; субсиндромы стресса; виды стресса. Механизм адаптации в экстремальной ситуации. Психические стрессоры. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Кривая развития стрессовой ситуации.</p>	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 8.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие стрессоустойчивости.</li> <li>2. Тип нервной системы человека и его влияние на стрессоустойчивость.</li> <li>3. Методы аутодиагностики (самооценки) стресса.</li> <li>4. Упражнения и техники по развитию стрессоустойчивости.</li> </ol>	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
<p><b>Практическое занятие № 9.</b></p> <p>Отсроченные последствия травматического стресса.  Посттравматический стрессовый синдром и расстройство.  Критерии и методы диагностики ПТСР.  Подготовить доклады на тему «История изучения стресса и современные представления»,</p>	2	2	

	«Позитивное и негативное влияние стресса на жизнь человека» Составление терминологического словаря.		
<b>Тема 5. Способы преодоления стресса в экстремальной ситуации</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Проблемы выживания в экстремальных условиях. Проблема доверия в стрессовой ситуации. Понятие фасцинации. Механизмы преодоления стрессовых состояний. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Предупреждение и преодоление стресса. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Методы самовоспитания. Приемы выработки коммуникативных качеств	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
<b>Тема 6. Оценка психического состояния пострадавших и прогноз динамики его развития.</b>	<b>Практические занятия №№ 10 – 11</b> 1. Методики психической и психофизиологической саморегуляции (аутогенная тренировка, массажи, аро-мофитоэргономика, цвето- и ауди-терапия и др.) 2. Методики психической саморегуляции профессиональной направленности. 3. Выполнение практических упражнений. 4. Разработать психологические рекомендации по повышению стрессоустойчивости и овладению способами преодоления стресса в экстремальной ситуации	4	2, 3
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 12.</b> 1. Критерии оценки психического состояния пострадавших. 2. Прогноз динамики его развития. 3. Решение психологических задач.	2	2, 3
<b>Тема 7. Проблемы адаптации к экстремальным условиям</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практические занятия № 13 - 14. Психология толпы</b> 1. Вопросы для обсуждения Понятие толпы. Механизмы образования толпы. Динамика психологии толпы Принципы профилактики образования толпы. Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы. 2. Просмотр и анализ документального фильма «Власть толпы».	4	2, 3
	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Понятие социально-психологической адаптации. Психологическая готовность людей к чрезвычайным ситуациям. Готовность человека к действиям в экстремальных условиях. Возможности и ограничения человека в экстремальных ситуациях. Оптимизация психических состояний, Психологическая защита личности. Функции психологической защиты. Защитные	2	2

	механизмы психики. Профилактика психологической готовности людей к чрезвычайным ситуациям.		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 15</b> 1. Провести диагностику защитных механизмов психики по методике «Индекс жизненного стиля» (Плутчик-Келлерман-Конте). 2. Провести самодиагностику по методике Роджерса-Даймонда «Социально-психологическая адаптация» (СПА) 3. Обработать результаты тестирования. Написать психологическое заключение.	2	2, 3
<b>Тема 8. Особенности экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи. Классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Основные направления работы с различными группами пострадавших	2	2
	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	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. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке	2	2
<b>Тема 9. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 16. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (копинг-стратегии).</b> 1. Диагностика копинг поведения в стрессовой ситуации по методике С. Норман, Д.Ф. Эндлер и др. (адаптированный вариант Т.А. Крюковой) или по методике «Копинг-тест» Р. Лазаруса 2. Диагностика стресс-совладающего поведения по методике Д. Амирхана 3. Диагностика копинг-механизмов по тесту Хейма. 4. Обработать результаты тестирования. Написать психологическое заключение.	2	2, 3
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практические занятия № 17 - 18</b> Подготовить доклады, презентации к практическому занятию по темам: Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины или стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс.	4	2, 3

	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практические занятия № 19 – 20. Оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях</b> 1. Проведение информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. 2. Учет этнокультуральных особенностей пострадавших при оказании экстренной психологической помощи. 3. Помощь профессионалам в экстремальных ситуациях. <b>Выполнение практических заданий</b> по оказанию помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях.	4	2, 3
<b>Тема 10. Экстремальные условия в профессиональной деятельности техника-спасателя</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении. Человек в технических системах. Природа ошибок человека-оператора. Техногенные катастрофы. Проблемы безопасности на железнодорожном транспорте. Проблемы прогнозирования психологических последствий ЧС. Принятие решений в экстремальных ситуациях. Психология принятия решений, сопряженных с риском. Антикризисные методы управления. Мониторинг потенциально опасных промышленных объектов и мониторинг природных объектов	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 21</b> 1. Подобрать примеры (из Интернета, СМИ), характеризующие возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении. Раскрыть причины и последствия этих явлений. 2. Подобрать информацию о проведении мониторинга потенциально опасных промышленных объектов и мониторинга природных объектов. 3. Разработать план мероприятий по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций	2	2, 3
<b>Тема 11. Профессиональное развитие и самосовершенствование спасателя.</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	<i>Этапы профессионального становления.</i> Содержание профессиональной деятельности техника-спасателя. Выполнение основных профессиональных задач: спасение жизни, сохранение здоровья пострадавшим и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Требования к морально-психологическим качествам спасателя в условиях ЧС. Базовые основы регуляции поведения спасателя. Возможности адекватного и профессионального поведения спасателя в экстремальной ситуации. <i>Основные виды профессиональных деформаций.</i>	2	2

	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> 1. Знакомство с профессиограммой профессии «техник-спасатель». 2. Диагностика образа профессионала (техника-спасателя) 3. Развитие рефлексивных навыков самопознания и саморазвития. 4. Подготовить презентацию для профориентации старшеклассников «Профессия – техник-спасатель».	2	2, 3
<b>Тема 12.</b> <b>Психологическая устойчивость как профессионально важное качество техника-спасателя</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Влияние профессии и психологических особенностей личности на возникновение и развитие стресса. Понятие психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости: динамичность, эмоциональность, воля. Интеллектуальные компоненты психологической устойчивости. Профессиональная компетентность как компонент психологической устойчивости. Соотношение понятий «психологическая устойчивость» и «стрессоустойчивость».	2	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 23</b> 1. Понятие конфликта в психологии. Виды конфликтов. 2. Причины конфликтов в профессиональной деятельности техника-спасателя. 3. Стратегии поведения в конфликте. 4. Способы разрешения конфликтов. 5. Тренинг по развитию навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	2	
<b>Тема 13.</b> <b>Профессиональное здоровье спасателя</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Факторы, определяющие «зону стабильности» профессионального здоровья специалистов. Теория «профессионального выгорания» по Аминову. Сопротивление синдрому профессионального выгорания. Методы саморегуляции, применяемые для поддержания психического здоровья специалистов. Подбор методов и приёмов профилактики профессионального выгорания, которые являются проблемными для применения в профессиональной среде спасателей.	4	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 24. Профессиональное здоровье специалистов</b> 1. Механизмы накопления профессионального стресса. 2. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. 3. Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания.	2	2, 3

	<p>4. Диагностика уровня эмоционального выгорания (методика В. В. Бойко). Анализ результатов.</p> <p>5. Диагностика стратегий поведения в конфликте (тест Томаса)</p> <p>6. Обработка и анализ результатов диагностики. Развитие рефлексивных навыков и навыков конструктивного поведения в конфликте.</p>		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<p><b>Практическое занятие № 25.</b></p> <p>1. Приведите примеры приемов саморегуляции первой и второй групп</p> <p>2. Приведите примеры приемов саморегуляции, которыми вы пользуетесь.</p> <p>3. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.</p> <p>4. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретным человеком.</p> <p>5. Составить психологический автопортрет личности на основании результатов проведенной психодиагностики.</p> <p>6. Постройте индивидуальную программу профилактики профессионального выгорания для себя.</p>	2	2, 3
	<b>Всего</b>	<b>80</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – узнавание (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы и т.п.).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### 4.2. Информационное обеспечение:

#### *Основная литература:*

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций / О.В. Заварзина. - Москва : КУРС, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-906818-17-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/360634/reading>. - Текст: электронный.

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под редакцией Н. С. Хрусталевой. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. — 748 с. — ISBN 978-5-288-06224-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242249>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. Учебник для вузов / Ю.С. Шойгу. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-4461-0792-6. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/359231/reading>. - Текст: электронный.

#### *Дополнительные источники:*

1. Даниленко, А. А. Психология поведения в экстремальных ситуациях : руководство / А. А. Даниленко, А. А. Кочин, О. А. Чулков. — Санкт-Петербург : ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/361028>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Маруняк, С. В. Психология экстремальных состояний и ситуаций : методические рекомендации / С. В. Маруняк, И. М. Бойко. — Архангельск : СГМУ, 2013. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279884>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие / под редакцией Н. С. Хрусталёвой. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2013. — 142 с. — ISBN 978-5-288-05451-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/94706>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Рогачева, Т. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие / Т. В. Рогачева, Г. В. Залевский, Т. Е. Левицкая. — Томск : ТГУ, 2015. — 276 с. — ISBN 978-5-94621-442-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/68281>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

5. Хрусталева Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / Н.С. Хрусталева. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2016. - 445 с. - ISBN 978-5-288-05660-4. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/379599/reading>. - Текст: электронный.

6. Хрусталёва Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / Н.С. Ва. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2018. - 748 с. - ISBN 978-5-288-05830-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/379600/reading>. - Текст: электронный.

#### **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 [Айбукс](#).

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

<https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы контроля
1	2	3	4
<b>Тема 1. Психология экстремальных ситуаций как прикладная отрасль психологии</b>	<p><b>Знает</b> определения понятий: «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация».</p> <p><b>Умеет</b> определять виды и критерии чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Умеет</b> выбирать методы определения и изучения экстремальных ситуаций.</p>	<p><b>Знает</b> основные категории психологии экстремальных ситуаций. Различает экстремальную, чрезвычайную, критическую ситуации; <b>Знает</b> методы определения и изучения экстремальных ситуаций и основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации.</p>	<p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Проверка выполнения домашнего задания.</p> <p>Проверка конспектов лекций.</p> <p>Наблюдение за активностью на занятиях.</p> <p>Контрольная работа № 1.</p>
<b>Тема 2. Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека</b>	<p><b>Знает</b> оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности, определения понятий риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния.</p> <p><b>Умеет</b> определить причины их возникновения и развития. определить основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации</p>	<p><b>Знает</b> оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности. <b>Имеет представление</b> об экстремальных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Знает</b> определения понятий риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния.</p> <p><b>Умеет</b> определить причины их возникновения и развития.</p> <p><b>Умеет</b> определить основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации</p>	<p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Проверка выполнения домашнего задания.</p> <p>Проверка конспектов лекций.</p> <p>Наблюдение за активностью на занятиях.</p> <p>Контрольная работа № 1.</p>
<b>Тема 3. Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных и экстремальных ситуациях</b>	<p><b>Умение</b> оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития.</p> <p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- систематику психогенных реакций и</li> </ul>	<p><b>Знает</b> особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях, систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. <b>Имеет представление</b> о влиянии этнокультуральных особенностей пострадавших на</p>	<p>Проверка конспекта лекции по теме «Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях».</p> <p>Оценка активности в работе на практическом занятии № 1.</p> <p>Подготовка докладов и ответов на вопросы.</p>

	<p>расстройств в чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- о влиянии этнокультуральных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях,</li> <li>- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях</li> </ul>	<p>поведение в чрезвычайных ситуациях, - о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях. <b>Умеет</b> оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития.</p>	<p>Решение психологических задач по теме занятия. Составление терминологического словаря. Контрольная работа № 1.</p>
<p><b>Тема 4. Психология стресса</b></p>	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие стресса, стадии, виды, причины;</li> <li>- стадии развития общего адаптационного синдрома; - субсиндромы стресса; виды стресса;</li> <li>- отсроченные последствия травматического стресса.</li> <li>- механизм адаптации в экстремальной ситуации.</li> </ul>	<p><b>Знает</b> стадии развития общего адаптационного синдрома, субсиндромы и виды стресса. <b>Владеет</b> методиками психической саморегуляции профессиональной направленности; методами аутодиагностики (самооценки) стресса</p>	<p>Проверка конспекта лекции по теме «Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях». Оценка активности в работе на практическом занятии № 2. Подготовка докладов и ответов на вопросы. Составление терминологического словаря</p>
<p><b>Тема 5. Способы преодоления стресса в экстремальной ситуации</b></p>	<p><b>Знает</b> определение понятия фасцинации, механизмы преодоления стрессовых состояний. <b>Умеет</b> применять психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости, саморегуляции, методы самовоспитания.</p>	<p><b>Знает</b> определение понятия фасцинации, механизмы преодоления стрессовых состояний. <b>Умеет</b> применять психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости, саморегуляции, методы самовоспитания</p>	<p>Составление терминологического словаря. Проверка выполнения домашнего задания. Проверка конспектов лекций. Наблюдение за активностью на занятиях.</p>
<p><b>Тема 6. Оценка психического состояния пострадавших и прогноз динамики его</b></p>	<p><b>Знает</b> критерии оценки психического состояния пострадавших, прогноз динамики его развития. <b>Знание</b></p>	<p><b>Знает</b> понятие и признаки толпы, механизмы ее образования, принципы профилактики образования толпы. <b>Имеет представление</b> об основных</p>	<p>Анализ документального фильма «Власть толпы». Наблюдение за работой на практическом занятии № 4.</p>

<p><b>развития.</b></p>	<p>- понятия толпы, механизмы образования толпы; - принципы профилактики образования толпы. - основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы</p>	<p>принципах ведения информационно-разъяснительной работы</p>	<p>Составление терминологического словаря.</p>
<p><b>Тема 7. Проблемы адаптации к экстремальным условиям</b></p>	<p><b>Знает</b> определение понятий «социально-психологическая адаптация», «психологическая готовность человека к чрезвычайным ситуациям», «защитные механизмы психики». функции психологической защиты. <b>Умеет</b> проявлять готовность к действиям в экстремальных условиях; определять возможности и ограничения человека в экстремальных ситуациях.</p>	<p><b>Знает</b> определение понятий «социально-психологическая адаптация», «психологическая готовность человека к чрезвычайным ситуациям», «защитные механизмы психики». функции психологической защиты. <b>Умеет</b> проявлять готовность к действиям в экстремальных условиях; определять возможности и ограничения человека в экстремальных ситуациях.</p>	<p>Составление терминологического словаря. Проверка выполнения домашнего задания. Проверка конспектов лекций. Наблюдение за активностью на занятиях.</p>
<p><b>Тема 8. Особенности экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях</b></p>	<p><b>Умение</b> -оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; -вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p><b>Знает</b> стратегии совладания с экстремальными ситуациями (копинг-стратегии); содержание деятельности по оказанию экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи. <b>Имеет представление</b> об основных направлениях работы с различными группами пострадавших об общих принципах и особенностях общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. <b>Знает</b> алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; алгоритм оказания</p>	<p>Проверка конспекта лекции по теме «Особенности экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях». Оценка активности в работе на практическом занятии № 8-9 Контрольная работа № 2.</p>
<p><b>Тема 9. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях</b></p>	<p>-учитывать этнокультуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи. <b>Знание</b> - Понятие экстренной психологической</p>	<p>алгоритм оказания</p>	

	<p>помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- Основные направления работы с различными группами пострадавших;</li> <li>- Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации. - Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс.</li> <li>- Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке</li> </ul>	<p>экстренной психологической помощи при суицидальной попытке.</p> <p><b>Умеет</b> оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях с учетом этнокультуральных особенностей пострадавших; вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях</p>	
<p><b>Тема 10.</b> <b>Экстремальные условия в профессиональной деятельности техника-спасателя</b></p>	<p><b>Знает</b> общую характеристику экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении, антикризисные методы управления.</p> <p><b>Знает</b> особенности техногенных катастроф. <b>Имеет представление</b> о проблемах безопасности на железнодорожном транспорте, о проблемах прогнозирования психологических последствий ЧС, о мониторинге потенциально опасных промышленных объектов и мониторинге природных объектов.</p> <p><b>Умеет</b> принять решение в экстремальных ситуациях,</p>	<p><b>Знает</b> общую характеристику экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении, антикризисные методы управления.</p> <p><b>Знает</b> особенности техногенных катастроф. <b>Имеет представление</b> о проблемах безопасности на железнодорожном транспорте, о проблемах прогнозирования психологических последствий ЧС, о мониторинге потенциально опасных промышленных объектов и мониторинге природных объектов.</p> <p><b>Умеет</b> принять решение в экстремальных ситуациях, сопряженных</p>	<p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Проверка выполнения домашнего задания.</p> <p>Проверка конспектов лекций.</p> <p>Наблюдение за активностью на занятиях.</p>

	сопряженных с риском.	с риском.	
<b>Тема 11. Профессиональное развитие и самосовершенствование спасателя.</b>	<b>Знание</b> - этапы профессионального становления; - основные виды профессиональных деформаций;	<b>Знает</b> профессиограмму профессии «техник-спасатель». <b>Имеет представление</b> о психологической устойчивости и ее компонентах как профессионально важном качестве техника-спасателя.	Проверка конспекта лекции по теме «Профессиональное развитие и самосовершенствование спасателя». Оценка активности в работе на практическом занятии № 22 Контрольная работа № 3
<b>Тема 12. Психологическая устойчивость как профессионально важное качество техника-спасателя</b>	<b>Знание</b> - механизмы накопления профессионального стресса - Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	<b>Знает</b> механизмы накопления профессионального стресса; стадии формирования и симптомы профессионального выгорания; принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	Проверка конспекта лекции по теме «профессиональное здоровье спасателя». Оценка активности в работе на практическом занятии № 24-25. Контрольная работа № 3
<b>Тема 13. Профессиональное здоровье спасателя</b>	- Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания - Факторы, определяющие «зону стабильности» профессионального здоровья специалистов. - Теория «профессионального выгорания» по Аминову. - Методы саморегуляции, применяемые для поддержания психического здоровья специалистов. Умеет подбирать методы и приёмы профилактики профессионального выгорания, которые являются проблемными для применения в профессиональной среде спасателей.	- <b>Владеет</b> методами и приемами профилактики негативных последствий профессионального стресса.	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным участником, Определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации. Принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника	Наблюдение за процессом взаимодействия, умения аргументировать и возражать. Активность на занятиях (экспертное суждение; дополнения к ответам сокурсников и т.п.)
	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды, Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации	Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности
	Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от особенностей ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.).	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях Наблюдение за процессом общения на занятии.
ПК 1.6. Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях	Знает основные направления работы с различными группами пострадавших; Знает общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. Знает алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации. - Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс Умеет оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; Умеет вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; Умеет учитывать этнокультуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях Наблюдение за процессом общения на занятии. Самоанализ деятельности

**Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации**

**ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.**

**1. В чем проявляется гражданско-патриотическая позиция человека? (ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ)**

- а) в нежелании принимать участие в выборах в органы государственной власти
- б) в осознании прав и обязанностей гражданина
- в) в гражданском сознании, чувствах, поведении
- г) в активном участии личности в общественной жизни страны, города, института и т.п.

**2. Какие ценности не относятся к традиционным в Российской Федерации?**

- а) многообразие гендерных идентичностей
- б) патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу
- в) крепкая семья, созидательный труд
- г) историческая память и преемственность поколений

**3. Какие стандарты антикоррупционного поведения для работников организаций указаны в Федеральном законе от 25.12.2008 №273-ФЗ «О противодействии коррупции»?**

- а) воздержание от совершения и (или) участия в совершении коррупционных правонарушений в личных интересах или от имени организации
- б) соблюдение установленных федеральными законами ограничений и запретов, исполнение обязанностей, связанных с прохождением государственной службы
- в) осуществление деятельности в пределах полномочий соответствующего государственного органа

**4. Как называются нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, которые лежат в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны? (ответ: традиционные ценности)**

**5. Какому механизму образования толпы соответствует определение: «взаимное заражение, т.е. передача эмоционального состояния на психофизиологическом уровне контакта между организмами»? (ответ: циркулярная реакция)**

**ПК 1.6. Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях.**

**1. Возникновение эмоционального стресса связывается с:**

- а. ситуациями угрозы и опасности
- б. с основной угрозой организму
- в. с модальной ситуацией
- г. с техногенной аварией

**2. Определите тип темперамента человека по его поведению в экстремальной ситуации: «... болезненно реагируют на внезапное усложнение установки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, часто чувствуют себя неуверенно».**

- а) меланхолический

- б) сангвинический
- в) флегматический
- г) холерический

**3. Первичные психические состояния при катастрофе (ЧС)**

- А) депрессия
- Б) страх, аффект, паника
- В) эустресс и дистресс
- Г) фрустрация

**4. Как называются пострадавшие, изолированные в очаге ЧС** (например, люди, находящиеся в завале под плитами при землетрясении, зажатые в машине при автомобильной катастрофе или находящиеся на крыше затопленного дома, на дереве при наводнении) (ответ: *жертвы*)

**5. Как называется неспецифическая ответная реакция организма на экстремальные воздействия?** (ответ: *стресс*)