

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Экстремальная психология**

**Специальность**

**21.05.04 «Горное дело»**

**Профиль**

**Технологическая безопасность и горноспасательное дело**

**Уровень специалитета**

**Санкт- Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цели освоения дисциплины «Экстремальная психология»:

формирование у обучающихся психологической составляющей профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, в том числе формирование и развитие профессионально важных качеств.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате обучения

| Компетенции | Содержание                                                                                                                                                     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-3</b> | Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели                                         |
| <b>УК-6</b> | Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни |
| <b>УК-9</b> | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах                                                                  |

### Задачи дисциплины «Экстремальная психология»

1. Способствовать формированию и развитию ряда профессионально важных качеств, сформировать мотивацию профессионального развития.
2. Создать условия для включения обучающихся в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса.
3. Сформировать навыки организации и руководства работой команды.
4. Способствовать формированию у обучающихся основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины «Экстремальная психология», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплины соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Планируемые задачи и результаты обучения

| Индикаторы достижения компетенции                              | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Универсальная компетенция</b>                               |                                               |
| УК-3.1. Знает типологию и факторы формирования команд, способы | Знает                                         |
|                                                                | анализ социально-значимых                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>социального взаимодействия; цели, задачи, функции и структуру управления; организацию и стиль работы руководителя; соотношение целей и средств в моральной деятельности сотрудников; нравственные отношения в служебном коллективе (начальник – подчиненный, взаимоотношения между сотрудниками); служебный этикет: основные принципы и формы; управление рисками, управление конфликтами; систему мотивации труда, стимулирование служебно-трудовой активности и воспитание подчиненных.</p> | <p>проблем и процессов и прогноза их развития;</p>                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>критерии социально-экономической эффективности;</p>                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>основы теории принятия организационно-управленческих решений</p>                                                              |
| <p>УК-3.2. Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением морально-этических принципов и норм взаимоотношения в коллективе; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного и профессионального роста.</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Умеет</p>                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>находить оптимальные организационно-управленческие решения;</p>                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>обоснованно выбирать современные технологии принятия решений</p>                                                              |
| <p>УК-3.3. Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Владеет</p>                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>навыками формирования информационной базы для принятия организационно-управленческих решений;</p>                             |
| <p>УК-6.1.<br/>Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; здоровьесбережение) саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни<br/>основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>Знает</p>                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>основы адаптационных механизмов; основы теории этики общения; современные способы и средства коммуникации и толерантности</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |
| УК-6.2.<br>Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.                                                                                                     | Умеет                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | взаимодействовать с людьми других культур, языков и религий                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | добиваться успеха в процессе коммуникации                                                                        |
| УК-6.3.<br>Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни. | Владеет                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | использования средств и способов защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | организации конструктивного межличностного коммуникативного общения                                              |
| УК-9.1. Знает основы базовых дефектологических знаний как фактора социализации человека с ограниченными возможностями здоровья.                                                                                                                  | Знает                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | методы организации проведения аварийных и спасательных работ                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | руководство оперативно-тактических действий подразделений спасателей                                             |
| УК-9.2. Умеет идентифицировать дефектологические патологии, определить способы взаимодействия.                                                                                                                                                   | Умеет                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | способы и средства ликвидации основных видов аварий                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | практической работы с аварийно-спасательной техникой, оборудованием, снаряжением и средствами коммуникации       |
| УК-9.3. Владеет практическими навыками организации и осуществлении коррекционного процесса в социальной и профессиональной сферах.                                                                                                               | Владеет                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | навыками использования средств и способов защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | навыками использования специализированного программного обеспечения для моделирования и прогноза опасных явлений |

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 21.05.04 «Горное дело», направление (профиль) "Технологическая безопасность и горноспасательное дело".

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 4.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, (78 часов).

#### 4.1 Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам работ по семестрам и формам обучения

для очной формы обучения (5 лет 6 месяцев)

| Вид учебной работы                                | Всего часов | Семестры |
|---------------------------------------------------|-------------|----------|
|                                                   |             | 5        |
| Общая трудоемкость дисциплины в часах             | 72          | 72       |
| Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах | 2           | 2        |
| <b>Контактная работа</b>                          | 36          | 36       |
| В том числе:                                      |             |          |
| Лекции                                            | 18          | 16       |
| Семинары, практические занятия                    | 18          | 20       |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>             | 36          | 36       |
| Зачет                                             | +           | +        |

#### 4.2 Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

для очной формы обучения

| №<br>пп | Наименование тем                                                                      | Всего часов | Количество часов по видам занятий |                      | Контроль | Самостоятельная работа |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------|----------|------------------------|
|         |                                                                                       |             | Лекции                            | Практические занятия |          |                        |
| 1       | 2                                                                                     | 3           | 4                                 | 5                    | 6        | 7                      |
| 1.      | Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального | 10          | 2                                 | 2                    |          | 6                      |

|    |                                                                                   |           |           |           |   |           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|
|    | профиля                                                                           |           |           |           |   |           |
| 2. | Профессиональный стресс                                                           | 12        | 4         | 4         |   | 4         |
| 3. | Особенности общения с пострадавшими в ЧС. Острые реакции на стресс                | 10        | 2         | 2         |   | 6         |
| 4. | Социально-психологические особенности малых групп. Командообразование и лидерство | 10        | 4         | 4         |   | 2         |
| 5. | Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций | 10        | 2         | 2         |   | 6         |
| 6. | Инклюзивная компетентность                                                        | 10        | 2         | 2         |   | 6         |
| 7. | Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей                       | 10        | 2         | 6         |   | 2         |
|    | <b>Зачет</b>                                                                      |           |           |           | + |           |
|    | <b>Итого</b>                                                                      | <b>72</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |   | <b>36</b> |

#### 4.3 Содержание дисциплины для обучающихся очной формы обучения

##### Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля

**Лекция.** Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации. Факторы экстремальности в условиях ЧС и повседневной деятельности. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение специалистов в ЧС. Система прогнозирования негативных социально-психологических явлений при ликвидации последствия чрезвычайных ситуаций.

**Практическое занятие:** Экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.

**Самостоятельная работа.** История экстремальной психологии.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [1,2,3].

##### Тема 2. Профессиональный стресс

**Лекция.** Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Механизмы адаптации. Виды психологических защит. Стратегии совладания. Копинг-механизмы и копинг-стратегии.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалистов экстремального профиля при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля.

Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Профессиональное выгорание: внешние признаки синдрома «выгорания» специалиста, фазы развития. Причины возникновения.

Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматический рост личности. Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Факторы, способствующие развитию ПТСР.

**Практическое занятие:** Формы и методы профилактики профессионального стресса. Система приемов и методов саморегуляции. Диагностические критерии ПТСР.

**Самостоятельная работа.** Профилактика профессионального выгорания. Составление описания «синдрома выгорания» или симптомов посттравматического стрессового расстройства, а также факторов риска, на примерах литературных или кино персонажей. Составление индивидуальной программы профилактики профессионального стресса. Применение приемов саморегуляции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [1,2,3].

### **Тема 3. Особенности общения с пострадавшими в ЧС. Острые реакции на стресс**

**Лекция.** Психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС. Динамика психического состояния пострадавших в различных ЧС. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие экстренную психологическую помощь, цели, задачи. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной допсихологической помощи.

Острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамика, формы и типы. Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

**Практическое занятие:** Приемы общения с пострадавшими в ЧС. Отработка навыков общения с пострадавшими в группах.

**Самостоятельная работа.** Изучить основные факторы динамики работоспособности. Состояния утомления и психического пресыщения в процессе общения.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [1,2,3].

#### **Тема 4. Социально-психологические особенности малых групп. Командообразование и лидерство**

**Лекция.** Малые группы: определение, виды, структура, функции, групповая динамика. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы. Соотношение понятий: группа – команда – коллектив. Групповая динамика и этапы деятельности команды. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы. Коллектив. Социально-психологический климат коллектива. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.

Личность в команде. Командные роли Комплектование команд. Руководитель и коллектив. Стили управления. Стили лидерства. Технологии командообразования. Формирование команд: типы команд, подходы к комплектованию команд (типологический, ролевой и др. подходы), принципы организации команды.

Командная стратегия для достижения цели.

**Практическое занятие.** Мониторинг эффективности команды в целом.

**Самостоятельная работа.** Концепция командных ролей Р.М. Белбина.

**Рекомендуемая литература:**

Основная [1],

Дополнительная [3].

#### **Тема 5. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций**

Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов. Особенности конфликтов в ЧС.

**Практическое занятие:** 1. Методика К.Томаса: стратегия поведения в конфликте. 2. Анализ стратегий разрешения конфликтов.

**Самостоятельная работа.** Описать прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [1,2,3].

**ТЕМА 6. Инклюзивная компетентность**

**Лекция.** Основы дефектологии как фактора социализации человека с ограниченными возможностями здоровья. Дефектологические патологии. Способы взаимодействия и коммуникации с лицами с дефектологическими патологиями. Специфика организации и осуществления коррекционного процесса в социальной и профессиональной сферах. **Этические основы инклюзивного взаимодействия.**

**Практическое занятие:** Коммуникативные и личностные особенности лиц с ограниченными возможностями здоровья как участников инклюзивного взаимодействия (лица с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, речи, задержкой психического развития, нарушением интеллекта, расстройством аутистического спектра).

**Самостоятельная работа.** Нормативно-правовое обеспечение инклюзивного взаимодействия.

**Практическое занятие.** Зачет. Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1];

дополнительная [3].

**Тема 7. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей**

Понятие толпы. Виды толпы. Особенности психологического состояния людей в толпе. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи. Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы противодействия слухам. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы и стабилизации психического состояния пострадавших. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС. Вербальный и невербальный компоненты информационно-разъяснительной работы.

**Семинарское занятие:** Толпа и закономерности ее поведения

**Самостоятельная работа.** Разработка текста устного сообщения для информирования большой группы пострадавших и текста комментария эксперта-специалиста, дающего комментарий в СМИ.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];  
дополнительная [1,2,3].

#### **4.4. Разделы дисциплины «Экстремальная психология» и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

| <b>ДИСЦИПЛИНА «Экстремальная психология»</b> | <b>ОБЕСПЕЧИВАЕМЫЕ (ПОСЛЕДУЮЩИЕ) ДИСЦИПЛИНЫ</b> |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| «Экстремальная психология»                   | «Промышленная практика»                        |

#### **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При реализации программы дисциплины используются такие виды занятий: лекция и практическое занятие.

**Лекция:** составляет основу теоретического обучения и должна давать систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

##### **Практические занятия,**

Практическое занятие проводится в целях: выработки практических умений и приобретения навыков, закрепления пройденного материала по соответствующий теме дисциплины. Главным их содержанием является практическая работа каждого обучающегося. Главным содержанием этого вида учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путем решения ситуативных задач.

**Самостоятельная работа обучающихся** направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям, в том числе контрольным работам и промежуточной аттестации.

#### **6. Оценочные материалы по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме опроса, докладов, решения задач, тестирования, выполнения контрольной работы.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, проводится в форме зачета.

## **6.1. Примерные оценочные материалы:**

### **6.1.1. Текущего контроля**

#### **Типовые вопросы для опроса:**

1. Что представляет собой профессиональный стресс?
2. Какие способы снятия стресс Вы считаете наиболее эффективными?
3. В чем заключается эффективность психической саморегуляции.
4. Что такое конфликт? Перечислите виды конфликтов. Раскройте структуру конфликта.
5. Какие причины способствуют возникновению межличностных конфликтов?
6. Какие стадии в своем развитии проходит в своем развитии конфликт?
7. Какие стратегии разрешения конфликтов являются эффективными?

#### **Типовые темы для докладов:**

1. Экстремальные условия деятельности и их влияние на психику.
2. Понятие профессионального здоровья.
3. Этапы профессионализации.
4. Адаптация. Адаптация к экстремальным условиям среды.
5. Психофизиологические резервы организма.
6. Профессиональная деформация личности.
7. Феномен профессионального выгорания. Симптомы. Стадии. Факторы, влияющие на развитие выгорания. Профилактика.
8. Принципы инклюзивного взаимодействия.
9. Нормативно-правовое обеспечение инклюзивного взаимодействия.
10. Этические основы инклюзивного взаимодействия.
11. Характеристика возможных барьеров при инклюзивном взаимодействии.

#### **Типовые задачи:**

**Практическое задание Тема № 2.** Подготовка, демонстрация и выполнение приёмов психологической саморегуляции.

**Практическое задание Тема № 3.** Упражнение (моделирование ситуации) «Общение с человеком, изолированным в очаге ЧС». Упражнение (моделирование ситуации) «Общение с пострадавшими, демонстрирующими различные острые стрессовые реакции».

**Практическое задание Тема № 5.** Выполнение упражнения (моделирование ситуации) «Конфликт в экстремальной ситуации», анализ стратегий поведения в конфликте, вариантов предотвращения и разрешения конфликта.

#### **Типовые задания для тестирования:**

- 1) Профессиональное здоровье - это:

А) способность регулировать собственное поведение с целью гармонизации личностного бытия

Б) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающий высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни

В) особое состояние человека, достигшего высокого уровня самообладания, характеризующееся гармоничностью внутреннего мира, уверенностью в себе, эмоциональной уравновешенностью

2) Формирование психологической устойчивости, как сохранения оптимального функционирования психики, не зависит от таких факторов, как:

А) тип высшей нервной деятельности, опыт специалиста

Б) экономическая стабильность в стране

В) уровень профессиональной подготовки

3) Нарушение усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессионально-важных качеств, появление стереотипов профессионального поведения говорит о:

А) профессиональных деформациях

Б) профессиональных деструкциях

В) остановке профессионального развития

4) Напряженное состояние работника, возникающее в процессе трудовой деятельности – это:

А) семейный стресс

Б) экологический стресс

В) финансовый стресс

Г) профессиональный стресс

5) Конструктивные последствия конфликта могут выражаться в:

А) снижении общего фона настроения и эффективности индивидуальной деятельности у участников конфликта

Б) возникновении более глубокого и адекватного взаимопонимания между людьми

В) психологическом обновлении отношений

Г) уменьшении межличностных коммуникаций вплоть до их полного исчезновения

Д) эмоциональной разрядке

Е) снятии враждебности участников конфликта по отношению друг другу.

**Типовые задания для контрольной работы:**

1. История экстремальной психологии.

2. Проблема стрессоустойчивости и совладающего поведения сотрудников МЧС России.

3. Теоретические подходы к изучению стресса.

4. Профилактика профессионального выгорания сотрудников МЧС России.
5. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности.
6. Соотношение понятий «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация», «кризисная ситуация», «трудная жизненная ситуация», «ситуация неопределенности и риска».
7. Соотношение понятий «психическое состояние», «экстремальное состояние», «кризисное состояние».
8. Характеристика психического состояния в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.
9. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа. Психологическое сопровождение АСДНР.
10. Профессиональная пригодность. Профессиональный психологический отбор специалистов к деятельности в экстремальных условиях.
11. Психологические аспекты риска в служебной деятельности.
12. Психологическая подготовка как одно из направлений деятельности психологической службы МЧС России.
13. Профессиональные кризисы. Способы преодоления профессионального кризиса сотрудника МЧС России.
14. Психологические аспекты работы сотрудника МЧС России с суицидентом.
15. Психическая травматизация в ЧС.

**Примерный перечень вопросов для зачета:**

1. Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Охарактеризуйте соотношение данных понятий.
2. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение человека в чрезвычайных ситуациях.
3. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и деятельность специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС.
4. Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья.
5. Этапы профессионального становления. Кризисы профессионального становления. Профессиональная идентификация.
6. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности.

7. Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса.

8. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалистов.

9. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса. Формы и методы профилактики профессионального стресса.

10. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации. Копинг-механизмы. Защитные механизмы.

11. Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля.

12. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, посттравматическое стрессовое расстройство.

13. Профессиональное выгорание. Фазы эмоционального выгорания.

14. Группы факторов риска развития профессионального выгорания.

15. Группы факторов риска нарушений профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций.

16. Концепция «заботы о себе».

17. Понятие конфликта. Виды конфликтов.

18. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов.

19. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе.

20. Разрешение конфликта с участием третьей стороны.

21. Малые группы: определение, виды, структура, функции, групповая динамика.

22. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы.

23. Коллектив. Социально-психологический климат коллектива. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.

24. Роль руководителя в процессе урегулирования межличностных конфликтов в коллективе.

25. Перечислите основные факторы влияющие на формирование команды.

26. Охарактеризуйте одну из формальных групп, членом которой вы в настоящее время являетесь (учебная группа, подразделение в организации и т.п.). Определите какие признаки рабочей группы и какие признаки команды свойственны вашей группе на данном этапе ее развития.

27. Проанализируйте особенности групповой динамики вашей группы и обсудите на каком этапе, стадии, цикле развития она находится в данный момент.
28. Управленческая деятельность, критерии эффективной управленческой деятельности. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.
29. Стили руководства коллективом. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности.
30. Управление коллективом в условиях ЧС.
31. Способы предупреждения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности.
32. Стратегии разрешения конфликта.
33. Манипуляции и методы противодействия манипуляциям.
34. Система приемов и методов саморегуляции.
35. Принципы инклюзивного взаимодействия.
36. Нормативно-правовое обеспечение инклюзивного взаимодействия.
37. Этические основы инклюзивного взаимодействия.
38. Характеристика возможных барьеров при инклюзивном взаимодействии.
39. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением зрения.
40. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением слуха.
41. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
42. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением речи.
43. Коммуникативные и личностные особенности лиц задержкой психического
44. Коммуникативные и личностные особенности лиц с нарушением интеллекта.
45. Коммуникативные и личностные особенности лиц расстройством аутистического спектра.
46. Понятие толпы. Виды толпы.
47. Особенности психологического состояния людей в толпе. Принципы безопасного поведения для людей, находящихся в толпе.
48. Профилактика возникновения действующей толпы. Приемы управления действующей толпой, используемые правоохранительными органами.
49. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи.
50. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов.

51. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы по пресечению слухов.

52. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы и стабилизации психического состояния пострадавших. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС.

53. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ.

## **6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.**

| Форма контроля | Показатели оценивания         | Критерии выставления оценок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Шкала оценивания |
|----------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| зачет          | правильность и полнота ответа | дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа; дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя; дан недостаточно правильный и полный ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; в ответе отсутствуют выводы. | зачтено          |
|                |                               | ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | не зачтено       |

## **7. Ресурсное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

- Microsoft Windows 7 Professional – ПО-ВЕ8-834 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Windows 8 Professional – ПО-842-573 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Office 2007 Standard – ПО-D86-664 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Office Standard 2010 – ПО-413-406 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Microsoft Office Standard 2013 – ПО-3C0-218 [Лицензионное] (иностранного производства);
- Adobe Acrobat Reader – ПО-F63-948 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- 7-Zip – ПО-F33-948 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Adobe Flash Player – ПО-765-845 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Apache OpenOffice – ПО-ЕВ7-115 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Google Chrome – ПО-F2C-926 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- LibreOffice – ПО-СВВ-979 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Альт Образование 8 – ПО-534-102 [Свободно распространяемое-1912] (отечественного производства).

## **7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

## **7.3. Литература**

### **Основная литература:**

1. Учебное пособие по дисциплине "Экстремальная психология" для курсантов МЧС России / М. С. Талмач [и др.]; сост. Х. И. Емельянова;

ред. Ю. С. Шойгу; МЧС России, ЦЭПП МЧС России. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. – 228 с. – URL: Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?2&type=card&cid=ALSFR-3aeae2b8-b0a4-4695-99b0-d50e9a7375b8>

2. Шуванов И. Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. – Саратов: Вузовское образование, 2017. – 188 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58322.html>

#### **Дополнительная литература:**

1. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие (практикум) / составители Ю. А. Маренчук, О. В. Прасолова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 144 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92739.html>

2. Марченко, Б. И. Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-9275-3629-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115529.html>

3. Психология автономного выживания: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 109 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95420.html>

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная (меловая) доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся, при проведении практических занятий - ноутбуки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

**Авторы:** кандидат психологических наук, Иванова Т.В.