

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**

**Специалитет по специальности**

**20.05.01 Пожарная безопасность**

**направленность (профиль) «Пожаротушение»**

**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.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

| Компетенции | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-8        | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов                      |
| ОПК-1       | Способен осуществлять профессиональную деятельность на объектах различного функционального назначения, включая опасные и особо опасные объекты в областях контрольно-надзорной деятельности, профилактической работы и охраны труда, экологической безопасности                                                 |
| ОПК-9       | Способен осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки и по результатам оценки принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий по тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций |

### 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. Способствовать формированию у обучающихся основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях.
4. Формирование представлений о психологических аспектах безопасности жизнедеятельности и особенностях поведения человека в условиях ЧС.
5. Формирование умений оценки психологических аспектов профессиональной деятельности на объектах различного функционального назначения, оценки психологических аспектов оперативно-тактической обстановки.

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

| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Безопасность жизнедеятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| УК-8.1. Знание причин, признаков и последствий опасностей, способов защиты от чрезвычайных ситуаций; основ безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; меры оказания первой помощи пострадавшим, в том числе – от опасных факторов пожара                            | Знает:                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | факторы ЧС, влияющие на пострадавших и специалистов, участвующих в аварийно-спасательных работах, группы пострадавших в ЧС и специфику оказания психологической поддержки в соответствии с особенностями психического их состояния УК-8.1. РО-1 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Владеет:                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | навыками оказания психологической поддержки пострадавшим в ЧС в соответствии с особенностями их психического состояния УК-8.1. РО-2                                                                                                             |
| УК-8.2. Способность выявлять причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для населения и территорий и принимать меры по ее предупреждению                                                                  | Умеет:                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности психогенных реакций населения, выявлять признаки острых стрессовых реакций у пострадавших в ЧС УК-8.2. РО-3                                                                         |
| УК-8.3. Владение методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности; навыками оказания первой помощи пострадавшим в зависимости от патологии                                                     | Знает:                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | психологические аспекты поддержания безопасных условий жизнедеятельности, связанных с удовлетворением базовых потребностей человека УК-8.3. РО-4                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Умеет:                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | применять методы профессионального общения с пострадавшими в целях поддержания безопасных условий жизнедеятельности УК-8.3. РО-5                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Владеет:                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | навыками прогнозирования развития социально-психологических последствий в условиях ЧС различного вида УК-8.3. РО-6                                                                                                                              |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОПК-1.1 Знание норм и требований общеотраслевых, отраслевых правил, регламентов, требования локальных нормативных документов по пожарной безопасности, охраны труда для решения стандартных задач профессиональной деятельности на объектах различного функционального назначения | Владеет:                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | навыками оценки риска развития массовых психологических явлений при пожарах и ЧС при несоблюдении норм и требований общеотраслевых, отраслевых правил, регламентов, требования локальных нормативных документов по пожарной                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | безопасности, охраны труда для решения стандартных задач профессиональной деятельности ОПК-1.1 РО-6                                                                                                                                                |
| ОПК-1.4. Владение навыками организации и планирования пожарно-профилактической работы на объекте, контроля выполнения запланированных противопожарных мероприятий на объекте                                                                                                                                                                                        | Умеет:                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | применять психологические знания поведения человека в экстремальных ситуациях при проведении контроля выполнения запланированных противопожарных мероприятий на объекте ОПК-1.4 РО-7                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Владеет:                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | навыками саморегуляции психического состояния ОПК-1.4 РО-8                                                                                                                                                                                         |
| ОПК-9.2. Знание порядка оценки обстановки на месте пожара и принятия решения на ведение действий по тушению пожара и проведению аварийно-спасательных работ; порядка определения решающего направления действий по тушению пожара, проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; условных обозначений | Знает:                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | психологическую составляющую профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля деятельности ОПК-9.2. РО-9                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Умеет:                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | оценивать признаки стрессового напряжения ОПК-9.2. РО-10                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Владеет:                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОПК-9.4. Способность осуществлять и руководить оперативно-тактическими действиями по тушению пожаров и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций                                                                                                                                                   | навыками самопомощи для нормализации психического состояния и поддержания работоспособности при ведении действий по тушению пожара и проведению аварийно-спасательных работ ОПК-9.2. РО-11                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знает:                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | психологические аспекты управления в ЧС ОПК-9.4. РО-12                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Умеет:                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | применять психологические знания при осуществлении и руководстве оперативно-тактическими действиями по тушению пожаров и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций ОПК-9.4. РО-13 |

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

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, направленность (профиль) «Пожаротушение»

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

##### 4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам и формам обучения для очной формы обучения

| Вид учебной работы                              | Трудоемкость |      |           |
|-------------------------------------------------|--------------|------|-----------|
|                                                 | з.е.         | час. | 6 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 2            | 72   | 72        |
| Контактная работа, в том числе:                 |              | 36   | 36        |
| <b>Аудиторные занятия</b>                       |              | 36   | 36        |
| Лекции (Л)                                      |              | 16   | 16        |
| Практические занятия (ПЗ)                       |              | 20   | 20        |
| Семинарские занятия (СЗ)                        |              |      |           |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>             |              | 36   | 36        |
| <b>Зачет</b>                                    |              | +    | +         |

##### для заочной формы обучения

| Вид учебной работы                              | Трудоемкость |      |        |        |
|-------------------------------------------------|--------------|------|--------|--------|
|                                                 | з.е.         | час. | 2 курс | 3 курс |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 2            | 72   | 36     | 36     |
| Контактная работа, в том числе:                 |              | 8    | 2      | 6      |
| <b>Аудиторные занятия</b>                       |              | 8    | 2      | 6      |
| Лекции (Л)                                      |              | 2    | 2      |        |
| Практические занятия (ПЗ)                       |              | 6    |        | 6      |
| Семинарские занятия (СЗ)                        |              |      |        |        |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>             |              | 64   | 34     | 30     |
| <b>Зачет</b>                                    |              | +    |        | +      |

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

##### для очной формы обучения

| № п/п | Наименование тем | Вс ег о | Количество часов по видам занятий | Ко | Са мо |
|-------|------------------|---------|-----------------------------------|----|-------|
|-------|------------------|---------|-----------------------------------|----|-------|

|   |                                                                                                         | часов     | Лекции    | Практические/<br>Семинарские<br>занятия | Лабораторные<br>работы | контроль | самостоятельная<br>работа |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------|------------------------|----------|---------------------------|
| 1 | 2                                                                                                       | 3         | 4         | 5                                       | 6                      | 7        | 8                         |
| 1 | Тема № 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля | 10        | 2         | 2                                       |                        |          | 6                         |
| 2 | Тема № 2<br>Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля.<br>Профессиональный стресс    | 8         | 2         | 2                                       |                        |          | 4                         |
| 3 | Тема № 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС. Острые реакции на стресс    | 10        | 4         | 2                                       |                        |          | 4                         |
| 4 | Тема № 4. Особенности общения с пострадавшими в ЧС                                                      | 12        | 2         | 4                                       |                        |          | 6                         |
| 5 | Тема № 5. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования                   | 10        | 2         | 2                                       |                        |          | 6                         |
| 6 | Тема № 6.<br>Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей                                | 10        | 2         | 2                                       |                        |          | 6                         |
| 7 | Тема № 7. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций             | 12        | 2         | 6                                       |                        |          | 4                         |
|   | <b>Зачет</b>                                                                                            |           |           |                                         |                        | +        |                           |
|   | <b>Итого</b>                                                                                            | <b>72</b> | <b>16</b> | <b>20</b>                               |                        |          | <b>36</b>                 |

**для заочной формы обучения**

| №<br>п/п | Наименование<br>тем | Вс<br>его | Количество часов по<br>видам занятий | Ко | Са<br>мо |
|----------|---------------------|-----------|--------------------------------------|----|----------|
|----------|---------------------|-----------|--------------------------------------|----|----------|

|               |                                                                                                         | часов     | Лекции   | Практические/<br>Семинарские<br>занятия | Лабораторные<br>работы | контроль | самостоятельная<br>работа |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------|------------------------|----------|---------------------------|
| 1             | 2                                                                                                       | 3         | 4        | 5                                       | 6                      | 7        | 8                         |
| <b>2 курс</b> |                                                                                                         |           |          |                                         |                        |          |                           |
| 1             | Тема № 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля | 36        | 2        |                                         |                        |          | 34                        |
|               | <b>Итого</b>                                                                                            | <b>36</b> | <b>2</b> |                                         |                        |          | <b>34</b>                 |
| <b>3 курс</b> |                                                                                                         |           |          |                                         |                        |          |                           |
| 2             | Тема № 2<br>Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля.<br>Профессиональный стресс    | 5         |          |                                         |                        |          | 5                         |
| 3             | Тема № 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС. Острые реакции на стресс    | 5         |          |                                         |                        |          | 5                         |
| 4             | Тема № 4. Особенности общения с пострадавшими в ЧС                                                      | 5         |          |                                         |                        |          | 5                         |
| 5             | Тема № 5. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования                   | 5         |          |                                         |                        |          | 5                         |
| 6             | Тема № 6.<br>Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей                                | 5         |          |                                         |                        |          | 5                         |
| 7             | Тема № 7. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций             | 11        |          | 6                                       |                        |          | 5                         |
|               | <b>Зачет</b>                                                                                            | <b>36</b> |          | <b>6</b>                                |                        | +        | <b>30</b>                 |
|               | <b>Итого</b>                                                                                            |           |          |                                         |                        |          |                           |
|               | <b>Всего</b>                                                                                            | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>6</b>                                |                        |          | <b>66</b>                 |

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

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

**Лекция.** Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Факторы экстремальности ситуации. 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 последствий чрезвычайных ситуаций. Профессионально важные качества (ПВК) специалиста экстремального профиля.

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

**Самостоятельная работа.** История экстремальной психологии.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [2].

## **Тема 2. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля. Профессиональный стресс**

**Лекция.** Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья. Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалистов экстремального профиля при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Деадаптивные 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. Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Синдром профессионального выгорания.

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

**Самостоятельная работа.** Применение приемов саморегуляции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [2].

## **Тема 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших 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:** Поведение человека в экстремальных ситуациях. Психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях с учетом региональных культурных особенностей.

**Самостоятельная работа.** Проанализировать факторы, влияющие на психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях с учетом региональных культурных особенностей.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3];

#### **Тема 4. Особенности общения с пострадавшими в ЧС**

**Лекция.** Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи. Переживание горя, утраты. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС.

**Практическое занятие:** Общение с жертвой в ЧС.

**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 5. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования**

**Лекция.** Понятие «психологический кризис». Кризисы развития и кризисы жизни. Последствия кризисов. Факторы, способствующие преодолению кризисов и усугубляющие кризис. Суицид как форма кризисного реагирования. Мифы о суициде. Виды суицидов. Суицидальные и антисуицидальные факторы. Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.

**Практическое занятие.** Психологические аспекты работы с суицидентом.

**Самостоятельная работа.** Суицидальные и антисуицидальные факторы. Готовность специалиста к работе с суицидентом.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [2];

## **Тема 6. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей**

**Лекция.** 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.

**Практическое занятие.** Толпа и закономерности ее поведения.

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

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3];

## **Тема 7. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций**

**Лекция.** Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Роль руководителя в процессе урегулирования межличностных конфликтов в коллективе. Способы предупреждения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности. Психологические аспекты управления коллективом при тушении пожаров и ведении аварийно-спасательных работ.

**Практическое занятие.** Стратегии разрешения конфликта.

**Самостоятельная работа.** Разрешение конфликта с участием третьей стороны.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 3].

## **заочной формы обучения**

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

**Лекция.** Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Факторы экстремальности ситуации. 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. Профессионально важные качества (ПВК) специалиста экстремального профиля.

**Самостоятельная работа.** История экстремальной психологии.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [2].

### **Тема 2. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля. Профессиональный стресс**

**Самостоятельная работа.** Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья. Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. 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. Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Синдром профессионального выгорания.

Формы и методы профилактики профессионального стресса. Система приемов и методов саморегуляции. Применение приемов саморегуляции.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [2].

### **Тема 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС. Острые реакции на стресс**

**Самостоятельная работа.** 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.

Поведение человека в экстремальных ситуациях. Психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях с учетом региональных культурных особенностей.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3];

**Тема 4. Особенности общения с пострадавшими в ЧС**

**Самостоятельная работа.** Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи. Переживание горя, утраты. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3];

**Тема 5. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования**

**Самостоятельная работа.** Понятие «психологический кризис». Кризисы развития и кризисы жизни. Последствия кризисов. Факторы, способствующие преодолению кризисов и усугубляющие кризис. Суицид как форма кризисного реагирования. Мифы о суициде. Виды суицидов. Суицидальные и антисуицидальные факторы. Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [2];

**Тема 6. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей**

**Самостоятельная работа.** 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.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3];

**Тема 7. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций**

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

**Самостоятельная работа.** Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Роль руководителя в процессе урегулирования межличностных конфликтов в коллективе. Способы предупреждения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности. Психологические аспекты управления коллективом при тушении пожаров и ведении аварийно-спасательных работ.

Стратегии разрешения конфликта.

Разрешение конфликта с участием третьей стороны.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 3].

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

При реализации программы дисциплины используются такие виды занятий: лекция, семинарское 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 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, тестирования, практических заданий.

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. Этапы профессионализации.
3. Психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях с учетом региональных культурных особенностей.
4. Особенности поведения человека при пожаре. Учет особенностей поведения человека при пожаре в сфере противопожарной профилактики.

**Практические задания.** Подготовка, демонстрация и выполнение приёмов психологической саморегуляции.

Упражнение (моделирование ситуации) «Общение с человеком, изолированным в очаге ЧС». Упражнение (моделирование ситуации) «Общение с пострадавшими, демонстрирующими различные острые стрессовые реакции.

Выполнение упражнения (моделирование ситуации) «Общение с суицидентом» (сбор информации, суицидальные и антисуицидальные факторы, оценка летальности, поиск ресурса).

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.

### **6.1.2. Промежуточной аттестации**

#### **6.2. Примерный перечень вопросов для зачета:**

1. Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Охарактеризуйте соотношение данных понятий.
2. Учет особенностей поведения человека при пожаре в сфере охраны труда, противопожарной профилактики.
3. Учет психологических особенностей человека в сфере обеспечения экологической и промышленной безопасности.
4. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение человека в чрезвычайных ситуациях.
5. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и деятельность специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС.
6. Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья.
7. Этапы профессионального становления. Кризисы профессионального становления. Профессиональная идентификация.
8. Профессионально-важные качества специалиста экстремального профиля. Понятие профессиональной пригодности.
9. Профессиональные деструкции и профессиональные деформации.
10. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях.
11. Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса.
12. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалистов.
13. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса юриста. Формы и методы профилактики профессионального стресса.
14. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста



экстремального профиля деятельности. Влияние дезадаптивных состояний специалистов на производственный процесс.

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

16. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) как последствие профессионального стресса у специалистов МЧС России. Группы симптомов ПТСР.

17. Профессиональное выгорание. Фазы эмоционального выгорания.

18. Группы факторов риска развития профессионального выгорания.

19. Концепция «заботы о себе».

20. Система приемов и методов саморегуляции.

21. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика.

22. Приемы концентрации внимания.

23. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.

24. Визуализация и самовнушение, как приемы психологической саморегуляции.

25. Аутогенная тренировка по Шульцу и по Линдемману.

26. Медитация как способ саморегуляции.

27. Динамика психического состояния пострадавших в различных ЧС.

28. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие деятельность по оказанию экстренной психологической помощи, цели, задачи.

29. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания помощи.

30. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное.

31. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС.

32. Особенности психического состояния и поведения человека в уголовном процессе.

33. Особенности общения с пострадавшими, переживающими горе, утрату.

34. Особенности общения с субъектами уголовного процесса.

35. Острые реакции на стресс: определение, симптомы, виды.

36. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при плаче, истероидной реакции.

37. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при двигательном возбуждении, страхе.

38. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при апатии, ступоре.

39. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при агрессии, нервной дрожи.
40. Психологические аспекты квалификации объективных признаков нарушения правил пожарной безопасности.
41. Психология судебного процесса.
42. Психологические аспекты безопасности. Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.
43. Понятие толпы. Виды толпы.
44. Особенности психологического состояния людей в толпе. Принципы безопасного поведения для людей, находящихся в толпе.
45. Профилактика возникновения действующей толпы. Приемы управления действующей толпой, используемые правоохранительными органами.
46. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи.
47. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов.
48. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы по пресечению слухов.
49. 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.
50. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ.
51. Понятие конфликта. Виды конфликтов.
52. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов.
53. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе.
54. Разрешение конфликта с участием третьей стороны.
55. Роль руководителя в процессе урегулирования межличностных конфликтов в коллективе.
56. Способы предупреждения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности.
57. Стратегии разрешения конфликта.
58. Особенности межличностных конфликтов в ЧС.
59. Разрешение конфликтов с участием третьей стороны. Условия включения третьей стороны в разрешение конфликта.
60. Этапы переговорного процесса. Стратегии ведения переговоров.
61. Особенности ведения переговорного процесса в условиях ЧС.
62. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля. Основные направления психологического сопровождения деятельности специалистов МЧС России.

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

Система оценивания включает:

| 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] (инострannого производства);
- Microsoft Windows 8 Professional – ПО-842-573 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Microsoft Office 2007 Standard – ПО-D86-664 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Microsoft Office Standard 2010 – ПО-413-406 [Лицензионное] (инострannого 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-EB7-115 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- Google Chrome – ПО-F2C-926 [Свободно распространяемое] (иностранного производства);
- LibreOffice – ПО-CBB-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. Караяни А. Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Юриспруденция», «Правоохранительная деятельность» / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 247 с. – ISBN 978-5-238-01608-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/81553.html>
2. Здоровьесберегающие психологические технологии в подготовке специалистов помогающих профессий: учебное пособие: [гриф МЧС] / Д. Н. Церфус [и др.]; ред. Э. Н. Чижиков; МЧС России. – СПб.: СПбУ ГПС МЧС России, 2017. – 166 с. – URL: <http://elib.igps.ru/?0&type=card&cid=ALSFR-08964b64-a2e7-47b9-a4ee-c0ba367ab607&remote=false>
3. Цветков, В. Л. Психология конфликта. От теории к практике [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / В. Л. Цветков. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 183 с. — 978-5-238-02360-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81551.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.