

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 01.08.2025 12:44:59

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Бакалавриат по направлению подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) «Пожарная безопасность»

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-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
ПК-18	Способен участвовать в кадровом, психологическом, материально-техническом и финансовом обеспечении оперативно-служебной деятельности подразделений федеральной противопожарной службы

Задачи дисциплины «Экстремальная психология»

- Способствовать формированию и развитию ряда профессионально важных качеств, сформировать мотивацию профессионального развития.
- Сформировать навыки организации и руководства работой команды.
- Создать условия для включения обучающихся в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса.
- Способствовать формированию у обучающихся основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях.
- Способствовать формированию у обучающихся основ применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия; цели, задачи, функции и структуру управления; организацию и стиль работы руководителя; соотношение целей и средств в моральной деятельности работников; нравственные отношения в рабочем коллективе (начальник – подчиненный, взаимоотношения между	Знает:
	Роль мотивационного компонента психологической готовности специалиста к работе в ЧС; система психологической подготовки спасателей.
	Умеет:
	формировать команды, применять способы социального

работниками); служебный этикет: основные принципы и формы; управление рисками, управление конфликтами; систему мотивации труда, стимулирование служебно-трудовой активности и воспитание подчиненных	взаимодействия; цели, задачи, функции и структуру управления; организацию и стиль работы руководителя; определять соотношение целей и средств в моральной деятельности работников;
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	Знает:
	профессионально важные качества пожарных, факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций; порядок определения целей и работы в направлении личностного и профессионального роста; систему профилактики профессионального стресса, приемы и методы саморегуляции.
	Умеет:
	действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением морально-этических принципов и норм взаимоотношения в коллективе; проявлять уважение к мнению и культуре других;
УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем	Знает:
	методы оценки своих действий, планирования и управления временем
	Умеет:
	распределять роли в условиях командного взаимодействия;
ПК-18.2. Умеет принимать управленческие решения в соответствии с должностными обязанностями.	Знает:
	психологическую составляющую профессиональной деятельности спасателя, психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС
	Умеет:
	в соответствии с должностными обязанностями организовать психологическую подготовку личного состава
ПК-18.3. Владеет навыками реализации процедуры принятия управленческого решения.	Знает:
	Специфику профессионального стресса и профессионального здоровья специалиста и роль руководителя в профилактике профессионального стресса и профессиональных деструкций; способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС

	Умеет:
	использовать приемы психологической саморегуляции в том числе в экстремальных условиях при принятии управленческого решения;
	использовать приемы конструктивного общения с пострадавшими в том числе в экстремальных условиях при принятии управленческого решения;
	анализировать факторы возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС с целью их предупреждения при принятии управленческого решения

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к факультативным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, профиль «Пожарная безопасность».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

4.1 Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам работ по курсам и формам обучения

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		6	2	4
Лекции		2	2	
Практические занятия		4		4
Лабораторные работы				
Консультация перед экзаменом				
Самостоятельная работа		66	34	32
Курсовая работа (проект)				
Зачет		+		+
Зачет с оценкой				
Экзамен				

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

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка			Консультация	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
3 курс								
1	Тема № 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС	8	2					6
2	Тема № 2 Психологическая подготовка пожарного	8						8
3	Тема № 3. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса	8						8
4	Тема № 4. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Деадаптивные психические состояния	8						8

4 курс								
5	Тема № 5 Методы и приемы психологической саморегуляции	8						8
6	Тема № 6. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими	8						8
7	Тема № 7. Оказание психологической поддержки пострадавшим	8						8
8	Тема № 8. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС	14		4				10
	Зачет						+	
	Итого	72	2	4				66

4.3 Содержание дисциплины для обучающихся:

заочной формы обучения

Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС

Лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС. Мотивационный компонент психологической готовности специалиста к работе в ЧС. Система психологической подготовки спасателей.

Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС).

Самостоятельная работа. История экстремальной психологии.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [2].

Тема 2. Психологическая подготовка пожарного.

Самостоятельная работа. Психическая готовность. Общая

психологическая готовность пожарного. Профессионально важные качества пожарных и профессиональная пригодность. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.

Экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.

Прогнозирования развития социально-психологических последствий в условиях пожаров и ЧС.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [2].

Тема 3. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса

Самостоятельная работа. Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания.

Травматический стресс и причины его возникновения. Накопленный стресс – основные понятия.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации.

Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, ОСР, эмоциональное заражение.

Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

Стратегии противодействия хроническому стрессу.

Понятие психологический кризис и суицид.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2];

Тема 4. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния

Самостоятельная работа. Профессиональное здоровье. Этапы профессионального становления. Профессионально важные качества спасателя. Профессиональная идентификация.

Профессиональные деструкции. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя.

Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.

Изучить основные факторы динамики работоспособности.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2];

Тема 5. Методы и приемы психологической саморегуляции

Самостоятельная работа. Система профилактики профессионального стресса. Приемы и методы саморегуляции.

Дыхательные методы саморегуляции. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ). Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка. Медитация.

Применение методов саморегуляции.

Рекомендуемая литература:

основная [1,2];

дополнительная [2];

Тема 6. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими

Самостоятельная работа. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приемы бесконфликтного общения. Приемы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими.

Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи.

Приемы активного слушания.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2];

Тема 7. Оказание психологической поддержки пострадавшим

Самостоятельная работа. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.

Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).

Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной допсихологической помощи.

Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.

Общение с пострадавшими, переживающими утрату.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

Тема 8. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС

Самостоятельная работа. Специфика работы пожарных при большом скоплении людей. Понятие толпы, виды толпы. Правила безопасного поведения в толпе.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы.

Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Приемы профилактики распространения слухов.

Практическое занятие. Решение ситуативных задач.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

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 соответствующей 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. Назовите приемы бесконфликтного общения.

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.

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

Примерный перечень вопросов для зачета:

1. Психологическая готовность специалиста к действиям в чрезвычайных ситуациях.

2. Профессионально важные качества пожарных и профессиональная пригодность.

3. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.

4. Стресс как естественная реакция организма.
5. Виды стресса.
6. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.
7. Хронический стресс. Последствия хронического стресса.
8. Эмоциональное выгорание.
9. Стратегии противодействия хроническому стрессу.
10. Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.
11. Методы саморегуляции.
12. Дыхательные методы саморегуляции.
13. Приемы концентрации внимания.
14. Нервно-мышечная релаксация.
15. Визуализация.
16. Аутогенная тренировка.
17. Самовнушение.
18. Идеомоторная тренировка.
19. Медитация.
20. Специфика работы пожарных при большом скоплении людей.
21. Понятие толпы, виды толпы.
22. Правила безопасного поведения в толпе.
23. Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы.
24. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.
25. Травматический стресс и его последствия для человека.
26. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.
27. Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).
28. Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.
29. Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Охарактеризуйте соотношение данных понятий.
30. Учет особенностей поведения человека при пожаре в сфере охраны труда, противопожарной профилактики.
31. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение человека в чрезвычайных ситуациях.
32. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и деятельность специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС.
33. Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья.
34. Этапы профессионального становления.
35. Кризисы профессионального становления.
36. Профессиональная идентификация.
37. Профессионально-важные качества специалиста экстремального профиля. Понятие профессиональной пригодности.

38. Профессиональные деструкции и профессиональные деформации.

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

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

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

42. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при агрессии, нервной дрожи.

43. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи.

44. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов.

45. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы по пресечению слухов.

46. 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

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Astra Linux Common Edition релиз Орел - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-ore-2.12-client-6196.

2. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14545.

3. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14544.

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ).

2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ).

3. Система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru> (свободный доступ).

4. Электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ).

5. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

6. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com> (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. 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>

2. 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: (дата обращения: 09.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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.