

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСИБЖ

/А.С. Артемов /

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.14.ДВ.01.01 Психофизиологические основы поведения при чрезвычайных ситуациях

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: медицинских дисциплин и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	6		

Лекции	18		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
в т. ч. практическая подготовка	2		
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	54		

Всего часов: **108**

Трудоемкость: **3** зачетные единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент А.В. Добрин

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** Целями освоения дисциплины является изучение психофизиологических основ возникновения чрезвычайных ситуаций, путей использования психофизиологических методов для повышения безопасности и предупреждения возникновения экстремальных ситуаций..

**Задачи изучения дисциплины:**

- 1) дать знания об основных нейрофизиологических процессах, психофизиологических состояниях и свойствах личности в норме и при различных экстремальных ситуациях;
- 2) показать психофизиологические механизмы адаптации организма к различным экстремальным и стрессовым ситуациям;
- 3) дать представления об основных психотерапевтических методах коррекции психоэмоциональных и личностных расстройств.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули)

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8	Знать: - факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания; - алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; - правила техники безопасности на рабочем месте;	Знает: - психофизиологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; - кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;
	Уметь: - идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности;	Умеет: - поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; - применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
	Владеть: - действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и осуществлению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Владеет - методами и приемами психологической саморегуляции.
ПКС-1	Знать: - Правила, процедуры, критерии и нормативы, установленные государствен-	Знает: - психофизиологические феномены, категории, методы изучения и

	<p>ными нормативными требованиями охраны труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- организацию надзора и контроля в сфере безопасности, органы государственного надзора, их права и обязанности;</li> <li>- основные термины и определения в области охраны окружающей среды;</li> <li>- Требования к порядку обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда, приемов оказания первой помощи пострадавшим, установленные нормативными правовыми актами</li> <li>- Технологию, формы, средства и методы проведения обучения по охране труда, инструктажей и проверки знаний требований охраны труда, в том числе с применением системы цифровизации (электронных цифровых подписей);</li> <li>- Требования охраны труда, установленные правилами и инструкциями к технологическим процессам, машинам и приспособлениям;</li> <li>- Систему учета и хранения, в том числе в электронном виде, результатов обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда, приемов первой помощи пострадавшим</li> </ul>	<p>описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы в экстремальных и кризисных ситуациях;</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать контроль за соблюдением требований охраны труда;</li> <li>- проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям;</li> <li>- пользоваться законодательной документацией по вопросам надзора и контроля в сфере безопасности;</li> <li>- Анализировать и систематизировать данные о работниках, прошедших обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, приемов оказания первой помощи пострадавшим, в электронном виде</li> <li>- Разрабатывать информационные и методические материалы для подготовки инструкций по охране труда, оказанию</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать психофизиологические теории возникновения и развития психики в процессе эволюции, развития кризисных состояний у индивида;</li> <li>- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов</li> </ul>

	первой помощи пострадавшим, программы обучения работников безопасным методам и приемам выполнения работ	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения законодательных и правовых актов в области пожарной, промышленной безопасности, охраны труда и окружающей среды;</li> <li>- навыками обеспечения расследования и учета несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;</li> <li>- методами повышения безопасности технических средств и технологических процессов;</li> <li>- Проводить вводный инструктаж по охране труда</li> <li>- Консультировать работников по вопросам применения безопасных методов и приемов выполнения работ, подготовки инструкций по охране труда и проведения инструктажей, стажировок на рабочем месте;</li> <li>- Навыками контроля за проведением обучения работников безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктажей по охране труда и стажировок в соответствии с нормативными требованиями</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями и методами осуществления образовательного процесса;</li> <li>- навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации</li> <li>- технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях;</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	<b>Раздел I. Индивидуальные механизмы адаптации.</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>24</b>
2.	Тема 1. Биологические основы адаптации к экстремальным условиям среды.	14	2	4		8
3.	Тема 2. Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов.	14	2	4		8
4.	Тема 3. Психофизиологическое со-	14	2	4		8

	стояние и поведение человека в экстремальных условиях.					
5.	<b>Раздел II. Психофизиологические основы поведения при катастрофах.</b>	66	12	24		30
6.	Тема 4. Основные факторы психофизиологических перегрузок в очаге катастрофы.	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>8</b>
7.	Тема 5. Психические расстройства при стихийных бедствиях.	14	2	4		8
8.	Тема 6. Психогении при островозникших жизнеопасных ситуациях.	20	4	8		8
9.	Тема 7. Психофизиологические особенности детского организма и поведение детей в очаге катастрофы.	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>6</b>
10.	<i>Форма отчетности</i>	<i>зачет</i>				
11.	<i>Итого за 6 семестр</i>	<i>108</i>	<i>18</i>	<i>36</i>		<i>54</i>
12.	в т.ч. практическая подготовка	2				
13.	ИТОГО:	<i>108</i>	<i>18</i>	<i>36</i>		<i>54</i>

**Очно-заочная форма обучения (не реализуется)**

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

#### **Вариант 1.**

1. Раскройте методы психодиагностики уровня психической адаптации и степени выраженности дезадаптивных процессов: ПТСР, психосоматических и невротических расстройств и т.д.
2. Раскройте понятие, цель, условия в которых оказывается экстренная психологическая помощь.

#### **Вариант 2.**

1. Напишите правила оказания экстренной психологической помощи, помощи родственникам пострадавших.
2. Раскройте понятие экстремальной ситуации в психологии, уровни экстремальности. Опишите экстремальные ситуации антропогенного или социального характера.

## Примерная тематика рефератов

1. Стрессогенные факторы чрезвычайных и кризисных ситуаций. Их зависимость от личностных особенностей человека
2. Профессиональное мышление специалиста МЧС России
3. Проявление психологической устойчивости и профессиональные действия при пожаре, наводнении, террористическом акте, транспортном происшествии, землетрясении и др. ЧС
4. Профессиональная деформация и «эмоциональное выгорание» в деятельности психолога МЧС
5. Предсказуемые кризисы в жизни человека и их связь с ЧС
6. Причины и особенности производственных конфликтов
7. Профилактика конфликтов в организации. Управление конфликтами и их конструктивное разрешение
8. Профессиональное посредничество в конфликте
9. Методы управления состоянием. Аутогенная тренировка, техника ее проведения
10. Дыхательные и физические упражнения
11. Приемы психической саморегуляции

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету.*

### Вопросы к зачету

( 6 семестр, очная форма обучения)

1. Понятие адаптация. Физиологические механизмы индивидуальных адаптаций.
2. Краткосрочная и долгосрочная адаптация.
3. Общий адаптационный синдром. Стресс. Акклиматизация.
4. Пассивные и активные формы адаптации в экстремальных условиях внешней среды.
5. Срыв адаптации. Компенсаторные механизмы незавершенных адаптаций.
6. Адаптация и здоровье.
7. Теория функциональных систем (П.К. Анохин) как теоретическая основа психофизиологических реакций организма.
8. Основные нервные процессы в коре больших полушарий – возбуждение и торможение и их характеристика.
9. Основные психофизиологические процессы и их роль в обеспечении безопасности.
10. Типологические особенности ВНД. Типологии личности (К. Юнг).
11. Черты личности: индивидуальные, кардинальные, глубинные, поверхностные.
12. Основные факторы сущности личности: экстраверсия, доброжелательность, сознательность, нейротизм, открытость опыту.
13. Теории личности: психоаналитическая (З. Фрейд), бихевиористская (Миллер и Доллард), гуманистическая (Маслоу, К. Роджерс).
14. Роль наследственности и среды в формировании личности.
15. Психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок.

16. Синдром полярного напряжения.
17. Синдром психоэмоционального напряжения.
18. Болезни нарушенной адаптации (неврозы, депрессивные состояния, алкоголизм).  
Способы и методы коррекции.
19. Телемедицина и другие технические средства помощи в экстремальных районах.
20. Психогенные реакции.
21. Депрессивные состояния.
22. Тревожнофобические состояния.
23. Эмоциональная лабильность.
24. Пограничные состояния.
25. Свойства нервной системы, способствующие опасному поведению: слабость, неуравновешенность, низкая подвижность нервных процессов, нарушения памяти, недостаточная концентрация, объем, распределение и переключение внимания, нарушения сенсомоторной координации, эмоциональная неустойчивость, утомление и переутомление нервной системы и т.д.
26. Влияние личностных качеств на развитие опасных ситуаций.
27. Нарушения мотивационных (недооценка опасности, склонность к риску, нарушение правил, психологические и эмоциональные состояния), и (или) исполнительских действий (несоответствие психологических и физиологических возможностей человека требованиям).
28. Половые особенности, определяющие возникновение и ликвидацию опасностей.
29. Непатологические (физиологические) реакции.
30. Психогенные патологические реакции.
31. Психогенные невротические состояния.
32. Реактивные психозы.
33. Типы психогенных реакции и расстройств.
34. Клинические особенности психогений.
35. Профилактика психогений в экстремальных ситуациях.
36. Виды паники и причины ее возникновения.
37. Социально-ситуативные, психологические и физиологические условия возникновения массовой паники.
38. Поведение человека в аварийных ситуациях: гипермобилизация, потеря ориентации, нарушение действий, обострение оборонительных реакций и отказ. Формирование психологической готовности людей (заблаговременной и ситуативной) к экстремальным ситуациям.
39. Развитие в онтогенезе основных свойств нервных процессов.
40. Особенности формирования типологических свойств ВНД.
41. Психофизиологические и возрастные особенности мальчиков и девочек.
42. Особенности реагирования детей на различные экстремальные ситуации.
43. Методы психологической подготовки детей к действию в чрезвычайных ситуациях. Профилактика безопасности детей в условиях крупного города.
44. Проблемы суицида у подростков.
45. Первая помощь при стрессах, попытках суицида, психологических травмах.  
Профилактика и защита ребенка при нападении животных

46. Психологическая подготовка детей к действию в чрезвычайных ситуациях. Профилактика безопасности детей в условиях крупного города. Проблемы суицида у подростков.
47. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях. Болезни нарушенной адаптации (неврозы, депрессивные состояния, алкоголизм). Способы и методы коррекции.
48. Поведение человека в аварийных ситуациях. Формирование психологической готовности людей к экстремальным ситуациям.
49. Агрессия как поведение. Теории агрессии. Психофизиологические основы агрессивности человека.
50. Социальные, индивидуальные и внешние детерминанты агрессии. Превентивные меры и управление агрессией. Внешние факторы, способствующие агрессии.
51. Анализ поведения человека в условиях измененного сознания. Методы обеспечения безопасности в условиях измененного сознания.
52. Психофизиологические основы повышения безопасности. Методы воспитания безопасного мышления.
53. Психотерапевтические методы помощи людям в экстремальных ситуациях и в процессе реабилитации.
54. Классификация психических расстройств. Основные факторы риска суицида и его предупреждение.
55. Медико-социальная и психотерапевтическая помощь людям с нарушением психического здоровья.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451164>. (дата обращения: 01.04.2023)

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454620>. (дата обращения: 01.04.2023)

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в элек- тронной форме	Доступность
2	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3	<a href="http://femb.ru/">http://femb.ru/</a>	Федеральная электронная медицинская	Свободный доступ.



		библиотека Министерства здравоохранения РФ	
4	<a href="http://webmedinfo.ru/">http://webmedinfo.ru/</a>	Открытый информационно-образовательный медицинский ресурс	Свободный доступ.

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета