

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности

/О.В. Багрянцев/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.14.ДВ.01.02 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Защита в чрезвычайных ситуациях

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: формирование представления о психологии кризисных и экстремальных ситуаций как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью и осуществляющейся в сложных, экстремальных условиях.

Задачи изучения дисциплины:

- овладение основными законами и принципами психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях;
- анализ психологических особенностей экстремальных ситуаций и возникающих вследствие этого у человека состояний;
- усвоение технологий работы руководителя в условиях экстремальной или кризисной ситуации;
- формирование практических умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности..

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: <ul style="list-style-type: none">– факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания;– алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;– правила техники безопасности на рабочем месте;	Знает: <ul style="list-style-type: none">• психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций;• кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">– идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности;	Умеет: <ul style="list-style-type: none">• поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях;• применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
	Владеть: <ul style="list-style-type: none">– действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и осуществлению спасательных и неотложных аварийно-	Владеет <ul style="list-style-type: none">• методами и приемами психологической саморегуляции.

	восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	
ПКС-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила, процедуры, критерии и нормативы, установленные государственными нормативными требованиями охраны труда; – правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; – организацию надзора и контроля в сфере безопасности, органы государственного надзора, их права и обязанности; – основные термины и определения в области охраны окружающей среды; – Требования к порядку обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда, приемов оказания первой помощи пострадавшим, установленные нормативными правовыми актами – 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); – Требования охраны труда, установленные правилами и инструкциями к технологическим процессам, машинам и приспособлениям; – 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 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; • характеристики психологической устойчивости и способы ее формирования
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечивать контроль за соблюдением требований охраны труда; – проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций.

	<p>на их соответствие нормативным требованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться законодательной документацией по вопросам надзора и контроля в сфере безопасности; – 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 – Разрабатывать информационные и методические материалы для подготовки инструкций по охране труда, оказанию первой помощи пострадавшим, программы обучения работников безопасным методам и приемам выполнения работ 	<ul style="list-style-type: none"> • использовать методы психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности • Разрабатывать информационные и методические материалы для подготовки инструкций по охране труда, оказанию первой помощи и психологической поддержки пострадавшим, программы обучения работников безопасным методам и приемам выполнения работ.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками применения законодательных и правовых актов в области пожарной, промышленной безопасности, охраны труда и окружающей среды; – навыками обеспечения расследования и учета несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; – методами повышения безопасности технических средств и технологических процессов; – Проводить вводный инструктаж по охране труда – Консультировать работников по вопросам применения безопасных методов и приемов выполнения работ, подготовки инструкций по охране труда и проведения инструктажей, стажировок на рабочем месте; – Навыками контроля за проведением обучения работников безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктажей по охране труда и стажировок в соответствии с нормативными требованиями 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях; • методами психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности • Консультировать работников по вопросам психологического сопровождения профессиональной деятельности, применения безопасных методов и приемов выполнения работ, подготовки инструкций по охране труда и проведения инструктажей, стажировок на рабочем месте;

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.	Раздел 1. Введение в «Психологическую устойчивость в ЧС»		2	4		5
2.	Тема 1. Основные понятия		2	4		5
3.	Раздел 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления		4	8		10
4.	Тема 2 Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС		2	4		5
5.	Тема 3 Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС		2	4		5
6.	Раздел 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость		2	4		10
7.	Тема 4 Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС		1	2		5
8.	Тема 5 Особенности поведения человека в кризисной ситуации		1	2		5
9.	Раздел 4 Профессиональная деятельность в экстремальных условиях		2	4		10
10.	Тема 6 Особенности профессиональной деятельность в экстремальных условиях		1	2		5
11.	Тема 7 Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС		1	2		5
12.	Раздел 5 Виды ЧС в производственной деятельности		6	12		15
13.	Тема 8 Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях		2	4		5
14.	Тема 9 Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС		2	4		5
15.	Тема 10 ЧС в организации как конфликтотогенные факторы		2	4		5
16.	Раздел 6 Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях		2	4		4
17.	Тема 11 Техники самопомощи в ЧС. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь		2	4		4

18.	Форма отчетности	зачет				
19.	Итого за <u>6</u> семестр	108	18	36		54
20.	в т.ч. практическая подготовка	2				
21.	ИТОГО:	108	18	36		54

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.

Типовой вариант контрольной работы

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 об экстремальных и кризисных ситуациях.
2. Проявление психологической реакции на физическую травму.
3. «Психологическая устойчивость в ЧС» в системе наук.
4. Деятельность психологов МЧС.
5. Психотравмирующие факторы специалиста МЧС.
6. Понятие физиологического и психологического стресса.
7. Дистресс и аутресс.
8. Симптомы хронического стресса.
9. Способы повышения стрессоустойчивости.
10. Адаптация к стрессу.
11. Биологические кризисы и особенности их проявлений в ЧС.
12. Социальные кризисы и их влияние на поведение в ЧС.
13. Экзистенциальный кризис (кризис середины жизни) и реакция на ЧС.
14. Акцентуации характера и особенности поведения в ситуации стресса.
15. Этапы психосоциального развития по Э. Эриксону.
16. Тревога и личностный рост.
17. Использование командной работы в чрезвычайных ситуациях.
18. Функции лидера в ЧС.
19. Проявление профессиональной деформации специалистов МЧС.
20. Требования профотбора для деятельности, связанной с ЧС.
21. «Эмоциональное выгорание» и способы его преодоления.
22. Конфликты на предприятии: виды, особенности, способы конструктивного разрешения.
23. Профилактика конфликтов.
24. Стратегии поведения в конфликте.
25. Управление конфликтами в организации.
26. Организация психологической службы на предприятии.
27. Понятие психотерапии и психологической коррекции.
28. Значение аутогенной тренировки для формирования психологической устойчивости в ЧС. Описание конкретной техники.
29. Групповая психотерапия и ценность эмоциональной обратной связи.
30. Посттравматическое расстройство личности и способы экстренной психологической помощи.
31. Особенности психологической работы с детьми.
32. Основные направления психологической помощи и оценка их эффективности в зависимости от конкретного вида ЧС.
33. Самопомощь в кризисных ситуациях.

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: 01.09.2022)

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: 01.09.2022)

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
2	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3	http://femb.ru/	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения РФ	Свободный доступ.
4	http://webmedinfo.ru/	Открытый информационно-образовательный медицинский ресурс	Свободный доступ.

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	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.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	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