

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.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, очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: Безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	5	
Семестр/триместр	8	13	

Лекции	22	4	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	22	4	
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет-0,2	Зачет-0,2	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	27,8	63,8	

Всего часов: 72

Трудоемкость: 2 зачетные единицы

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент Добрин А.В.

І. 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 вариативной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-5	Знать: – условия эффективного внутригруппового взаимодействия; – культуру общения и основные типы социально-психологического поведения, основные понятия профессиональной этики и морали; – характеристики основных психических явлений и их функции.	Знает: – психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; – кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления.
	Уметь: – учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; – анализировать ситуации межличностного общения; – ориентироваться в теоретических положениях культуры общения и этического знания, использовать теоретический аппарат культуры общения и профессиональной этики для анализа и решения различных практических проблем социально-психологического взаимодействия в организации.	Умеет: – поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; – применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

	Владеть: – методами эффективного воздействия в ситуациях, связанных с человеческим фактором; – простейшими приемами оценки социально-психологических ситуаций, навыками конструктивного психологического воздействия в деловых беседах, деловых переговорах, ведении телефонных разговоров, навыками учитывать принципиальные положения культуры общения; – способами саморегуляции эмоционального состояния и поведения в условиях психологического стресса.	Владеет – методами и приемами психологической саморегуляции.
ПК-11	Знать: – методы и способы выполнения профессиональных задач; – особенности обеспечения контроля за состоянием условий труда на рабочих местах.	Знает: – механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; – характеристики психологической устойчивости и способы ее формирования
	Уметь: – формулировать задачи организации деятельности; – разрабатывать информационное обеспечение для организации профессиональной деятельности; – оценить итоги выполнения профессиональных задач.	Умеет: – находить решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций. – использовать методы психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности.
	Владеть: – навыками обеспечения контроля за состоянием условий труда на рабочих местах; – навыками моделирования вариантов выполнения профессиональных задач; – навыками оценки экономической, ресурсной, технической и социальной эффективности исполнения собственной деятельности.	Владеет: – методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях; – методами психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности.

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»	6	2	2		2
2.	Тема 1. Основные понятия	6	2	2		2
3.	Раздел 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления	12	4	4		4
4.	Тема 2 Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС	6	2	2		2
5.	Тема 3 Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС	6	2	2		2
6.	Раздел 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость	12	4	4		4
7.	Тема 4 Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС	6	2	2		2
8.	Тема 5 Особенности поведения человека в кризисной ситуации	6	2	2		2
9.	Раздел 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях	12	4	4		4
10.	Тема 6. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях	6	2	2		2
11.	Тема 7. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС	6	2	2		2
12.	Раздел 5. Виды ЧС в производственной деятельности	18	6	6		6
13.	Тема 8. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и	6	2	2		2

	обусловленных человеческим фактором ситуациях					
14.	Тема 9. Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС	6	2	2		2
15.	Тема 10. ЧС в организации как конфликтогенные факторы	6	2	2		2
16.	Раздел 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях	11,8	2	2		7,8
17.	Тема 11. Техники самопомощи в ЧС. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь	11,8	2	2		7,8
18.	<i>Зачет</i>	<i>0,2</i>				
19.	<i>Итого за 8 семестр</i>	<i>72</i>	<i>22</i>	<i>22</i>		<i>27,8</i>
20.	ИТОГО:	72	22	22		27,8

Очно-заочная 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»	6	0,5	0,5		5
2.	Тема 1. Основные понятия	6	0,5	0,5		5
3.	Раздел 2. Понятие о стрессе и его последствиях, стратегии их преодоления	11	0,5	0,5		10
4.	Тема 2. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС	5,5	0,25	0,25		5
5.	Тема 3. Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС	5,5	0,25	0,25		5
6.	Раздел 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость	11	0,5	0,5		10
7.	Тема 4. Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС	5,5	0,25	0,25		5
8.	Тема 5. Особенности поведения человека в кризисной ситуации	5,5	0,25	0,25		5

9.	Раздел 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях	11	0,5	0,5		10
10.	Тема 6. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях	5,5	0,25	0,25		5
11.	Тема 7. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС	5,5	0,25	0,25		5
12.	Раздел 5. Виды ЧС в производственной деятельности	18	1,5	1,5		15
13.	Тема 8. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях	6	0,5	0,5		5
14.	Тема 9. Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС	6	0,5	0,5		5
15.	Тема 10. ЧС в организации как конфликтогенные факторы	6	0,5	0,5		5
16.	Раздел 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях	14,8	0,5	0,5		13,8
17.	Тема 11. Техники самопомощи в ЧС. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь	14,8	0,5	0,5		13,8
18.	<i>Зачет</i>	0,2				
19.	<i>Итого за 13 триместр</i>	72	4	4		63,8
20.	ИТОГО:	72	4	4		63,8

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

10. проведения 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
(8 семестр, очная форма обучения;
13 триместр очно-заочная 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 аустресс.
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. разрешения.
24. Профилактика конфликтов.
25. Стратегии поведения в конфликте.
26. Управление конфликтами в организации.
27. Организация психологической службы на предприятии.
28. Понятие психотерапии и психологической коррекции.
29. Значение аутогенной тренировки для формирования психологической устойчивости в ЧС. Описание конкретной техники.
30. устойчивости в ЧС. Описание конкретной техники.
31. Групповая психотерапия и ценность эмоциональной обратной связи.
32. Посттравматическое расстройство личности и способы экстренной психологической помощи.
33. психологической помощи.
34. Особенности психологической работы с детьми.
35. Основные направления психологической помощи и оценка их эффективности в зависимости от конкретного вида ЧС.
36. эффективности в зависимости от конкретного вида ЧС.
37. 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: 01.09.2020)

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: 01.09.2020)

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

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
2.	https://www.vniigochs.ru	Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России	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.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.