

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Т.Г.Шевченко

Естественно-географический факультет

Кафедра «Техносферная безопасность»

УТВЕРЖДАЮ:

Декан Е.Г.Ф. Филипенко С.И.

К.б.н.

« 10 » 09 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2019 /2020 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ОД. 21 «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

Направление подготовки:  
20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки: «Защита в ЧС».  
Квалификация (степень) выпускника - Бакалавр

Форма обучения: Заочная

Год набора: 2015

Группа: ЕГ15ВР62ТБ1

Тирасполь, 2019

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1. Целью освоения дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» является:

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

1.2. Изучение дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» способствует решению следующих задач профессиональной деятельности:

– 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.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Согласно ФГОС и ООП «Техносферная безопасность» дисциплина «Психологическая устойчивость в ЧС» является вариативной дисциплиной и относится к дисциплинам профессионального цикла (Б1.В.ОД21).

Изучение дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» базируется на междисциплинарных знаниях «Педагогике», «Психологии», «Физиологии человека», «Экологии» и других дисциплин естественно–научного, общепрофессионального и социально–экономического профиля. Для успешного освоения данной дисциплины студент так же должен владеть знаниями, умениями и навыками, сформированными дисциплинами ООП бакалавриата: «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности», «Ноксология», «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

3.1. *Основные общекультурные компетенции*, приобретаемые при изучении данной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура)
ОК-14	способностью использовать организационно-управленческие навыки профессиональной и социальной деятельности

3.2. *Основные профессиональные компетенции*, приобретаемые при изучении данной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ПК-19	способностью ориентироваться в основных проблемах техносферной безопасности

**В результате изучения дисциплины обучаемые должны:**

**Знать:**

- психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций;
- кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;

- механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий;
- условия эффективного внутригруппового взаимодействия.

**Уметь:**

- поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях;
- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций.

**Владеть:**

- методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях;
- методами и приемами психологической саморегуляции.

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам.

Семестр	Количество часов					Форма итогового контроля
	Трудоемкость з.е./часы	В том числе				
		Аудиторных			Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. зан		
5 з/оч. (9 сем)	3./108	18	9	9	86	Зачет 4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	
1	Психологические аспекты экстремальных ситуаций.	10	2		6
2	Психология риска.	10	1	1	4
3	Психологическая готовность спасателей к действиям в ЧС.	26	2	1	12
4	Психологические воздействия на людей в ЧС.	20	2	2	8
5	Социально – психологические отклонения в ЧС.	40	2	5	22
<i>Итого:</i>		106	9	9	86

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

4.3.1. Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Введение в психологию экстремальных ситуаций	Стенды, плакаты
2	2	1	Психология риска.	Плакат
3	3	2	Психологическая готовность спасателей к	Методическое

			действиям в ЧС.	пособи е
4	4	2	Психологические воздействия на людей в ЧС.	Методические рекомендации
5	5	1	Социально – психологические отклонения в ЧС.	Раздаточный материал
6	5	1	Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС.	Плакат
Итого:		9		

#### 4.3.2. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	1	Выявление склонности к риску по различным методикам.	Тестовые методики
2	3	1	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС	методические рекомендации
3	4	2	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей в ЧС. Психология страха, слуха, ужаса. Гнев. Психологический дибрифинг	Методическое пособие
4	5	2	Методика «Прогноз» для выявления нервно-психической неустойчивости (НПУ). Основные формы неврозов и способы их преодоления. Экспресс-диагностика уровня социальной фрустрированности (Л.И.Вассерман)	Тестовые методики, обсуждения
5	5	1	Типы конфликтных личностей. Источники, стадии, положительные и отрицательные стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Особенности поведения людей в конфликтных ситуациях.	методические рекомендации
6	5	2	Психосоматические расстройства. Преодоление кризисного состояния. Синдром посттравматических стрессовых нарушений. Стрессы и дистрессы.	методические рекомендации, обсуждения конкретных ситуаций
Итого:		9		

#### 4.3.3. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема	Объем часов
1	1	Источники психологической опасности в повседневной жизни	2
2	1	Влияние экстремальной ситуации на человека. Субъекты экстремальной ситуации.	2
3	1	Качества личности, обеспечивающие психологическую защищённость	2
		Норма психологического здоровья, как адаптационная деятельность - важнейший фактор состояния здоровья	

4	1	человека. Критерии, определяющие психическую норму (детерминированность психических явлений, их необходимость, причинность, упорядоченность).	4
5	2	Психология риска как социально-психическая дезадаптивность, процесс нарушения адекватности личности в социальной среде. Концепции и методы анализа риска.	6
6	3	Психогенные реакции и расстройства, возникающие в экстремальных условиях	6
7	3	Принципы и приемы рационального действия специалиста в условиях паники	4
8	3	Психофизиологические основы регуляции психического состояния	2
9	3	Идентифицирование личности и составление психологического портрета	2
10	3	Психологические методы мобилизации в экстремальных условиях	2
11	3	Психологическая устойчивость (подготовленность) спасателей к действиям в экстремальных условиях, пути, формы и методы ее повышения. Изменения текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, лимита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий.	4
12	3	Страх и его преодоление в поведении спасателя. О физиологических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации. Управление состоянием спасателя и повышение эффективности спасательных работ, сохранение здоровья спасателя.	4
13	4	Индивидуальные различия в характере реакций людей на чрезвычайные ситуации. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей при чрезвычайных ситуациях.	4
14	4	Проблема устойчивости к психологической агрессии	2
15	4	Методы психологической саморегуляции, как инструмент повышения психологической устойчивости и расширения адаптационных возможностей личности	4
16	4	Эмоционально-волевая устойчивость, как один из показателей психологической подготовленности человека к экстремальным ситуациям	2
17	5	Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений	4
18	5	Методы диагностики лиц с психологическими отклонениями	2
19	5	Способы снятия эмоционального напряжения, преодоления чувства страха и перенапряжения	2
20	5	Релаксация, самовнушение, аутотренинг	2
21	5	Психологическая помощь подростку в преодолении кризисных ситуаций	4
22	5	Психологическая помощь пострадавшим от сексуального насилия	2
23	5	Проблема суицида в современном обществе	2
24	5	Психологическая помощь при депрессии, попытке суицида	4
25	5	Стресс и стадии стресса. Развитие учения о стрессе. Характеристика каждой стадии. Стресс и дистресс.	4
26	5	Особенности кризисной ситуации. Зависимость стрессовой реакции на ситуацию от личностного смысла события. Зависимость проявления стрессовой реакции от	4

		индивидуальных особенностей человека.	
27	5	Последствия стресса. Стратегии преодоления последствий стрессовых ситуаций. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям.	4
			Итого: 86

**5. Примерная тематика курсовых проектов (работ): не предусмотрены.**

**6. Образовательные технологии**

Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
Л	Сократический диалог, анализ конкретных ситуаций.	2
ПР, ЛР	Дискуссия, анализ конкретных ситуаций, круглый стол, работа в малых группах, сократический диалог.	2
Итого:		4

**7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**7.1.** Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: устный контроль, контрольная работа, защита практических работ, рефераты.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в 9 семестре на заочном обучении.

**Критерии оценки ответа в ходе практических работ:**

Оценка	Выполненная работа
5 (отлично)	Ответ студента полный и правильный. Студент способен обобщить материал, сделать собственные выводы, выразить свое мнение, привести примеры. Ответ студента логически выстроен, его содержание в полной мере раскрывает вопросы.
4 (хорошо)	Ответ студента правильный, но неполный. Не приведены примеры, обобщающее мнение студента недостаточно четко выражено. Ответ не имеет логического построения, содержание вопросов в целом раскрыто тему.
3 (удовлетворительно)	Ответ правилен в основных моментах, нет примеров, нет собственного мнения студента, есть ошибки в деталях или эти детали отсутствуют. Ответ не имеет четкой логической последовательности, содержание не в полной мере раскрывает вопросы.
2 (неудовлетворительно)	При ответе в основных аспектах вопросов допущены существенные ошибки, студент затрудняется ответить на вопросы или основные, наиболее важные их элементы.

**Критерии оценки результатов тестирования**

Тестовые задания могут проводиться на каждом занятии в качестве основного элемента закрепления знаний студентов. В этом случае тестовые задания оцениваются преподавателем либо в качестве полноценного ответа, либо в качестве элемента совокупной оценки знаний студента.

Количество оценок	четыре
Названия оценок	«неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»
Соответствие оценок баллам	«отлично» - 5 баллов, «хорошо» - 4 балла «удовлетворительно» - 3 балла «неудовлетворительно» - 2 балла
Пороги оценок	Менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно», 50%-69% правильных ответов – «удовлетворительно», 70%-89% правильных ответов – «хорошо»,

	90%-100% правильных ответов – «отлично»
Предел длительности ответа на каждый вопрос	1,5 мин.
Последовательность выбора тем	последовательно
Последовательность выборки вопросов из каждой темы	случайно

### **7.2. Вопросы для проведения итогового контроля знаний:**

1. Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций.
2. Влияние экстремальной ситуации на человека.
3. Субъекты экстремальной ситуации.
4. Риск как возможная опасность неблагоприятного исхода.
5. Риск как активность человека в ситуации неопределенности.
6. Восприятие и приемлемость риска.
7. Уровни дезадаптивности: временная, устойчивая ситуативная, общая устойчивая и патологическая адаптированность.
8. Стрессоры ЧС и их воздействие на психику и поведение личного состава нештатных аварийно-спасательных формирований и нештатных формирований по обеспечению гражданской обороны (НАСФ и НФОГО).
9. Помощь специалистам, работающим в условиях ликвидации последствий ЧС, переживающих какие-либо симптомы снижения психологической устойчивости.
10. Психология толпы.
11. Психология страха.
12. Психология ужаса.
13. Психология паники.
14. Психология агрессии.
15. Психология слуха.
16. Основные причины различий состояния и активности людей ЧС.
17. Функциональные нарушения психической деятельности.
18. Трудные психические состояния.
19. Психические расстройства.
20. Индивидуальные психологические особенности личности и их учет при профессиональном отборе и подготовке спасателей.
21. Профессионально важные качества спасателя и средства их достижения.
22. Содержание и этапы выработки психологической готовности и устойчивости спасателей к действиям в зоне трагедии.
23. О воспитании у спасателей психологической готовности и устойчивости к встрече с опасностью для жизни.
24. Методы психологической подготовки спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях.
25. Морально-психологическое изучение личного состава и его отбор.
26. Морально-психологическая подготовка спасателей.
27. Профессионально-психологическая подготовка личного состава.
28. Установка на выживание и ее формирование у спасателя.
29. Преодоление страха в поведении спасателя.
30. О личной профессиональной безопасности спасателя.
31. Тактика и приемы обеспечения личной профессионально-психологической безопасности спасателей при выполнении спасательных работ.
32. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **8.1. Основная литература**

1. Гончаров С.В. и др. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. – М.: Паритет граф, 1999.

2. Горьковая И.А. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.:Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 249 с.
3. Ковтунович М.Г., Рожков Н.В., Ениколопов С.Н., Орлова Е.В. Психологическая подготовка спасателей: Учебное пособие/ Под ред. М.Г. Ковтунович. – М., 2007.
4. Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. В 3-х частях. – Новогорск: АГЗ, 2000.
5. Корчемный П.А., и др. Военная психология: методология, теория, практика. – Москва Военный университет, 1996 год.
6. Психология экстремальных ситуаций. – Минск: Харвест, 1999.
7. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика; Учеб пособие для вузов, — ЮНИТМ-ДАНА, 2002.
8. Чакиев А.М. (ред.) Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. Редактор: Чакиев А.М. к.м.н., Бишкек, Кыргызстан. 2013. - 366 с.

#### 8.2. Дополнительная литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Московского университета
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды.- М.: Мысль, 1980; Академия выживания. – М.: 1996
3. Гостюхин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. «Зеркало», 1994, 251с.
4. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: «Политиздат», 1991
5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: «Политиздат», 1987, 226 с.
6. Марищук В.Л., Евдокимов В.И, Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд.дом «Сентябрь», 2001
7. Михайлов Л.А, Маликова Т.В., Шатрова О.В Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Питер, 2009, 256 с.
8. Подоляк Я.В. Практические вопросы военной психологии. - М.: Воениздат, 1987.
9. Психические состояния. Под ред. Куликова Л.В. – СПб.: Питер, 2000.
10. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Словарь-справочник. – Новогорск: АГЗ, 2000
11. Психология экстремальных ситуаций. – Минск: Харвест, 1999
12. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: «Прогресс», 1979.

#### 8.3. ПРОГРАММНОЕ И КОММУНИКАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Операционные системы Windows, стандартные офисные программы, законодательно – правовая электронно-поисковая база по безопасности жизнедеятельности, электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных вузовской рабочей программой, находящиеся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе.

#### 8.4. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://ele74197079.narod.ru/> - Учебно-методические материалы для самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины;
2. <http://www.mchs.gov.ru/> - Сайт МЧС России;
3. <http://www.kbzhd.ru/fotovideo/video.php> - Видеотека МЧС;
4. <http://www.kbzhd.ru/library/> - Мультимедиа учебники;
5. <http://www.katastrof.com.ua/> - Природные катастрофы.

#### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

Рабочая программа дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» / сост. И.В. Клименко– Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2019 - 10 с.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль «Защита в ЧС», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 21 марта 2016 г. № 246.

Составитель:



И.В. Клименко, к.пс.н., доцент

- оборудованные кабинеты и аудитории;
- технические средства обучения: видеоматрифон, диапроектор, мультимедийный портативный переносной проектор, мультимедийное обеспечение; настенный экран;
- учебные и методические пособия: учебники, компьютерные программы, учебно-методические пособия для самостоятельной работы.

#### 10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

**Самостоятельная работа** студентов составляет не менее 50% от общей трудоемкости дисциплины и является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

##### Цели самостоятельной работы.

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

##### Организация самостоятельной работы.

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в выполнении домашнего задания, в проведении реферативного исследования, семинарам, практическим занятиям, к зачету.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Психологическая устойчивость в ЧС» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» со степенью «Бакалавр» и учебного плана по профилю подготовки (или специализации) «Защита в ЧС».

#### 11. Технологическая карта дисциплины.

Курс 5 группа ЕГ15ВР62ТБ1 семестр 9.

Преподаватель – лектор, к.п.н., доцент И.В. Клименко

Преподаватель, ведущий практические занятия к.п.н., доцент И.В. Клименко

Кафедра Техносферной безопасности.

Составитель



/Клименко И.В., к.п.н., доцент/

Зав. кафедрой:



/Ени В.В., доктор пед. наук, профессор/