

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Т.Г.Шевченко

Естественно-географический факультет

Кафедра «Техносферная безопасность»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан ЕГФ Филипенко С.И.
К.б.н.
« 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: 2016
Группа: ЕГ16ВР62ТБ1

Тирасполь, 2019

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.п.н., доцент

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-5 | владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью |
| ОК-7 | владением культурой безопасности и рискориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности |
| ОК-11 | способностью к абстрактному и критическому мышлению, исследованию окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов, способность к принятию нестандартных решений и разрешению проблемных ситуаций |

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

| Код компетенции | Формулировка компетенции |
|-----------------|--|
| ОПК-4 | способностью пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды |
| ПК-5 | способностью ориентироваться в основных методах и системах обеспечения техносферной безопасности, обоснованно выбирать известные устройства, системы и методы защиты человека и окружающей среды от опасностей |

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 | Трудоемкость з.е./часы | Количество часов | | | | Форма итогового контроля |
|-----------------|------------------------|------------------|--------|---------------|----------------|--------------------------|
| | | В том числе | | | Самост. работы | |
| | | Аудиторных | | | | |
| | | Всего | Лекций | Практич. зан. | | |
| 4 з/оч. (7 сем) | 3./108 | 18 | 4 | 4 | 96 | 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. | 13 | 1 | | 12 |
| 2 | Психология риска. | 7 | | 1 | 6 |
| 3 | Психологическая готовность спасателей к действиям в ЧС. | 28 | 1 | 1 | 26 |
| 4 | Психологические воздействия на людей в ЧС. | 16 | 1 | 1 | 14 |
| 5 | Социально – психологические отклонения в ЧС. | 40 | 1 | 1 | 38 |
| <i>Итого:</i> | | 104 | 4 | 4 | 96 |

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 | 1 | Введение в психологию экстремальных ситуаций | Стенды, плакаты |
| 2 | 3 | 1 | Психологическая готовность спасателей к действиям в ЧС. | Методическое пособие |
| 3 | 4 | 1 | Психологические воздействия на людей в ЧС. | Методические рекомендации |
| 4 | 5 | 1 | Социально – психологические отклонения в ЧС. | Раздаточный материал |
| Итого: | | 4 | | |

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 | 1 | Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей в ЧС. Психология страха, слуха, ужаса. Гнев. Психологический дистрифинг | Методическое пособие |
| 4 | 5 | 1 | Психосоматические расстройства. Преодоление кризисного состояния. Синдром посттравматических стрессовых нарушений. Стрессы и дистрессы. | методические рекомендации, обсуждения конкретных ситуаций |
| Итого: | | 4 | | |

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 защищенность | 4 |
| 4 | 1 | Норма психологического здоровья, как адаптационная деятельность - важнейший фактор состояния здоровья человека. Критерии, определяющие психическую норму (летерминированность психических явлений. их | 4 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | необходимость, причинность, упорядоченность). | |
| 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 | 4 |
| 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 | 4 |
| 17 | 5 | Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений | 4 |
| 18 | 5 | Методы диагностики лиц с психологическими отклонениями | 4 |
| 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 | 4 |
| 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 индивидуальных особенностей человека. | 4 |

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 27 | 5 | стрессовых ситуаций. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям. | 4 |
| | | | Итого: 96 |

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 | 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 7 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:

- оборудованные кабинеты и аудитории;
- технические средства обучения: видеомагнитофон, 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 4 группа ЕГ16ВР62ТБ1 семестр 7.

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

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

Кафедра Техносферной безопасности.

Составитель



/Клименко И.В., к.п.с.н., доцент/

Зав. кафедрой:



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