

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Направление подготовки:

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность:

Риск-менеджмент в техносфере

Квалификация выпускника:

бакалавр

**Кострома
2024**

Рабочая программа дисциплины «*Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях*» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.05.2020. № 680 (Зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2020. № 58837);
- Приказом Минобрнауки России от 26.11.2020. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2021. № 63650);
- с учебным планом направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, год начала подготовки 2024.

Разработал: Голубев В.В., доцент кафедры общей и социальной психологии КГУ,
к.п.с.н., доцент.

Рецензенты: Столяров А.С., заместитель директора департамента по труду и
социальной защите населения Костромской области;

 Брюханов И.Ю., директор по рискам и правовому обеспечению АО
«Костромской завод автокомпонентов».

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры техносферной безопасности

Протокол заседания кафедры № 9 от 15.05.2024 г.

Заведующий кафедрой техносферной безопасности

Лустгартен Татьяна Юрьевна, к.т.н., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

формирование целостного представления о психологии личности в кризисные и экстремальные ситуации как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью

Задачи дисциплины:

- изучить основные принципы психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях;
- научиться анализировать психологические особенности человека в чрезвычайных ситуациях;
- изучить принципы работы в коллективе в условиях экстремальной или кризисной ситуациях;
- изучить методы и приемы психологической саморегуляции.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенцию:

ПК-4. Способен разработать комплекс мероприятий по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций в организации.

Код и содержание индикаторов компетенции:

ИПК-4.1. Способен определять сценарии возникновения и развития аварий и чрезвычайных ситуаций на объектах, эксплуатируемых организацией.

ИПК-4.3. Способен разрабатывать плановые документы по эвакуации работников, членов их семей, материальных ценностей организации в безопасные районы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

знать:

- особенности психологии личности;
- принципы распределения функций с учетом психологических особенностей людей при работе в коллективе;
- основные проблемы техносферной безопасности, влияющие на психологическое состояние человека;

уметь:

- использовать эмоциональные и волевые особенности психологии личности в процессе работы и в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей;
- оказывать допсихологическую помощь пострадавшим в условиях кризисных и экстремальных ситуаций;

владеть:

- культурой безопасности и рискориентированным мышлением;
- методами допсихологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1.В.06. Изучается в 5 семестре.

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма
	Семестр 5
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	32
Лекции	16
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
ИКР	0,25
Самостоятельная работа, в часах	75,75
Форма промежуточной аттестации	Зачет

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	16
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
ИКР	0,25
Всего	32,25

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа, час
			лекции	практические	лабораторные	
1	Психологические основы профессиональной деятельности спасателя					
1.1.	Вводная лекция. Чрезвычайная ситуация. Характеристика стрессогенных факторов в чрезвычайных условиях. Психологические последствия криминальных, природных, техногенных и социально-политических событий.	3	2		-	4
1.2.	Структура, процесс и задачи психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации	4	2		-	4
1.3.	Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воз-	4	2	2	-	4

	действию негативных факторов.					
1.4.	Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей.	4	-	2	-	4
2	Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧП и ЧС					4
2.1.	Основы оказания экстренной психологической помощи.	4	-	2	-	4
2.2.	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях, условия их возникновения, методы предупреждения преречения	4	-	2		4
2.3.	Теоретические основы и характеристики психической травмы.	4	-	2	-	4
2.4.	Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР)	4	-	2	-	4
3	Профилактика профессиональных деструкций					4
3.1.	Последствия чрезвычайных происшествий. Особенности состояния, поведения и деятельности после завершения аварийно-спасательных работ .	4	2	-	-	4
3.2.	Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх.	4	2	-	-	4
3.3.	Психологическая устойчивость к деструктивным информационным воздействиям: формы и методы ее повышения.	4	2	-	-	5
3.4.	Формирование морально-психологической устойчивости во время участия в специальных мероприятиях и операциях	4	-	-	-	5
4	Профессиональная безопасность					
4.1.	Психологические основы личной безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ.	4	2	2	-	5
4.2.	Основы визуальной психодиагностики поведения лица в опасном состоянии	4	2	2	-	5
4.3.	Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС.	4	2	2	-	5
4.4.	Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей	4	-	2	-	5
	Подготовка к зачету	5,75				5,75
	ИКР	0,25				
	Итого	72	16	16	-	75,75

5.2. Содержание

1. Психологические основы профессиональной деятельности спасателя.

1.1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Понятие чрезвычайной ситуации. Классификация ЧС (внезапность, распространение) причины, особенности и характер развития ЧС.

1.2. Структура, процесс и задачи психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации. Виды психологической подготовки (основная (общая) психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, психологическая подготовка к деятельности в экстремальной ситуации.) Психологические особенности мобилизационной готовности. Создание установок психологической готовности.

1.3. Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воздействию негативных факторов. Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Психологические и психофизиологические реакции стрессовых нагрузок. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания. Накопленный стресс – основные понятия. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации. Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, ОСР, эмоциональное заражение, кризисы, зависимое поведение, психосоматические заболевания. Виды психологических защит.

1.4. Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей. Острые реакции на стресс: определение, типы, динамика. Основные принципы работы при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧП и ЧС

2.1. Основы оказания экстренной психологической помощи. Принципы организации экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС. Экстренная психологическая помощь в зоне ЧС. Общение с пострадавшими в ЧС. ОСР. Реакции горя. Толпа. Суицид. Динамика развития психического и психофизиологического состояния пострадавших в ЧС. Факторы, снижающие риск развития негативных явлений. Этапы организации экстренной психологической помощи в зоне ЧС.

2.2. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях, условия их возникновения, методы предупреждения пресечения. Психологические особенности малых групп. Внутригрупповые процессы. Понятие толпы. Виды толпы. Механизмы образования толпы. Эмоциональное заражение. Особенности психологического состояния людей в толпе. Безопасное поведение в толпе. Общие принципы работы с пассивной толпой. Особенности групповой работы в толпе. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы способствующие распространению слухов. Приемы противодействия слухам. Методы и приемы профилактики образования толпы и превращения толпы в действующую. Паника: индивидуальная, групповая, массовая. Методы профилактики паники.

2.3. Теоретические основы и характеристики психической травмы. Понятие психологической травмы. Переживание горя, утраты. Нормальная работа горя. Фазы горя. Патологическое горе и причины его возникновения. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Интенсивные техники работы с психотравмой.

2.4. Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР). Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. ПТСР, ОСР определение, группы симптомов, диагностические критерии. Факторы способствующие возникновению ПТСР. Профилактика ПТСР. Диагностика ПТСР (методика Котенева.)

3. Профилактика профессиональных деструкций

3.1 Последствия чрезвычайных происшествий. Особенности состояния, поведения и деятельности после завершения аварийно-спасательных работ. Результаты социально-психологических изучений и психофизиологических обследований участников аварийно-спасательных работ.

3.2. Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх. Теоретические основы возникновения эмоций. Эмоциональное заражение. Способы противодействия негативным эмоциональным переживаниям. Психотехнические упражнения.

3.3. Психологическая устойчивость к деструктивным информационным воздействиям: формы и методы ее повышения. Причины и средства информационных воздействий. Информационно-разъяснительная работа с участниками ЧС. Роль СМИ.

3.4. Формирование морально-психологической устойчивости во время участия в специальных мероприятиях и операциях. Факторы морально-психологической устойчивости. Психологическая подготовка спасателей к действиям в условиях террористического акта

4. Профессиональная безопасность

4.1. Психологические основы личной безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ. Особенности личной безопасности. Понятие риска в профессиональной деятельности. Статистика и причины гибели при выполнении аварийно-спасательных работ.

4.2. Основы визуальной психодиагностики поведения лица в опасном состоянии. Визуальное обнаружение скрываемого оружия, алкогольное, наркотическое опьянение, психические отклонения. Аффект. Формы работы с зависимостями.

4.3. Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приёмы бесконфликтного общения. Приёмы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими. Частные случаи общения с пострадавшими в условиях ЧС: разбор учебных задач. Анализ ошибок в общении с пострадавшими в ЧС. Место переговорного процесса в профессиональной деятельности спасателей. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими. Общение с жертвой изолированной в очаге ЧС. Этапы работы. Общение с «жертвой» при ведении аварийно-спасательных работ. Общение с «жертвой» после извлечения.

4.4. Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей Основные правила оказания самопомощи. Приемы и методы саморегуляции. Виды дыхания. Аутогенная тренировка. Прогрессивно-мышечная релаксация Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Психогимнастика. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ).

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Рекомендуемая литература	Форма контроля
1.	Психологические основы профессиональной деятельности спасателя				
1.1	Чрезвычайная ситуация. Характеристика стрессогенных факторов в чрезвычайных условиях. Психологические последствия криминальных, природных, техногенных и социально-политических событий.	Изучить материалы	4	[1]	Контрольные тесты Вопросы к зачету
1.2	Структура, процесс и задачи психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации	Изучить материалы	4	[16,17]	Презентация
1.3	Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воздей-	Изучить материалы	4	[2]	Устный опрос

	ствием негативных факторов.				
1.4	Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей.	Изучить материалы	4	[18]	Контрольные тесты Вопросы к зачету
2	Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧП и ЧС		4		Устный опрос Вопросы к зачету
2.1	Основы оказания экстренной психологической помощи.	Изучить материалы	4	[19]	Решение ситуационных задач
2.2	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях, условия их возникновения, методы предупреждения пресечения	Изучить материалы	4	[19]	Решение ситуационных задач
2.3	Теоретические основы и характеристики психической травмы.	Изучить материалы	4	[1,2]	Решение ситуационных задач
2.4	Тема 2.4. Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР)	Изучить материалы	4	[1,2]	Решение ситуационных задач
3	Профилактика профессиональных деструкций		4		
3.1	Последствия чрезвычайных происшествий. Особенности состояния, поведения и деятельности после завершения аварийно-спасательных работ	Изучить материалы	4	[20, 21]	Решение ситуационных задач
3.2	Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх.	Изучить материалы	4	[22]	Решение ситуационных задач
3.3	Психологическая устойчивость к деструктивным информационным воздействиям: формы и методы ее повышения.	Изучить материалы	5	[1,2]	Решение ситуационных задач
3.4	Формирование морально-психологической устойчивости во время участия в специальных мероприятиях и операциях	Изучить материалы	5	-[1,2]	Решение ситуационных задач
4	Профессиональная безопасность				
4.1	Психологические основы личной безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ.	Изучить материалы	5	[15]	Решение ситуационных задач
4.2	Основы визуальной психодиагностики поведения лица в опасном состоянии	Изучить материалы	5	[14,15]	
4.3	Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС.	Изучить материалы	5	[1,2]	Решение ситуационных задач
4.4	Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей	Изучить материалы	5	[1,2]	

6.2. Тематика и задания для практических занятий

1. Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воздействию негативных факторов.
2. Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей
3. Основы оказания экстренной психологической помощи.
4. Теоретические основы и характеристики психической травмы.

5. Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР)
6. Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх.
7. Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС.
8. Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не предусмотрено

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1.	Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: 60х90 1/16 (Переплёт) ISBN 978-5-9558-0249-7	http://znanium.com
2.	Социальная психология/Платонов Ю.П. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 352 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011147-6	http://znanium.com
<i>б) дополнительная</i>		
3.	<u>Леонова А. Б.</u> Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 429 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006052-1	http://znanium.com
4.	Марцинковская Татьяна Давидовна. Психология : учеб. / Марцинковская Татьяна Давидовна. - Москва : Академия, 2013. - 400 с. - (Выш. проф. образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9548-6 : 1046.00.	5 ТБ
5.	Психология экстремальных ситуаций : Хрестоматия / Сост. А.Е.Тарас, К.В.Сельченюк. - Москва; Минск : АСТ; Харвест, 2002. - 480 с. - (Б-ка практ. психологии). - ISBN 5-17-010762-5 : 80.00.	19 ТБ
6.	Экман Пол. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь : пер. с англ. / Экман Пол. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. - 334 с.: ил. - (Сам себе психолог). - ISBN 978-5-49807-705-5 : 270.00.	1 ТБ
Периодические издания		
7.	«ВЕСТНИК КОСТРОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. СЕРИЯ: ПЕДАГОГИКА. ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОКИНЕТИКА»	http://ksu.edu.ru/nauchnaya-deyatelnost/nauchnye-zhurnaly/vestnik-kgu-pip.html

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС «ZNIANIUM.COM» <http://znanium.com>

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;
- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;
- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;
- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;
- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;
- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p><i>Б-411</i> <i>Лаборатория анализа и управления техногенными и экологическими рисками.</i> Аудитория для лекционных, практических, лабораторных занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточных аттестаций.</p>	<p>Число посадочных мест –20. Рабочее место преподавателя. Рабочая доска. Экран. Имеется мультимедийный проектор (стационарно), ноутбук. Компьютеры с доступом в Интернет – 9 шт. Принтер.</p>	<p>Необходимое программное обеспечение – Офисный пакет</p>
<p>Электронный зал, корп. Б1, ауд. 202 Аудитории для самостоятельной работы</p>	<p>Читальный зал 128 индивидуальных рабочих мест, копировальный аппарат – 1 шт.; ПК – 3 шт.; экран и мультимедийный проектор – 1шт. Электронный читальный зал Рабочие места, оснащенные ПК – 18 шт.; демонстрационная LCD-панель – 1 шт.; аудио 2.1 – 1 шт.; принтеры в т.ч. большеформатный и цветной – 4 шт.; сканеры (А2 и А4) - 2шт.; web-камеры – 3 шт. микрофоны – 2 шт.</p>	<p>АИБС MapкSQL – 3 шт. Windows XP SP3 – 10 шт. лицензия. Windows 7 Pro лицензия 00180-912-906-507 постоянная – 1 шт.; Windows 8 Pro лицензия 01802000875623 постоянная – 1 шт.; ABBYY FineReader 11,12 Pro - box лицензия – 2 шт.; АИБС MapкSQL – 18 шт. лицензия.</p>