

**Дальневосточная пожарно-спасательная академия –  
филиал Санкт-Петербургского университета  
Государственной противопожарной службы МЧС России**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Специальность  
20.05.01 Пожарная безопасность**

**Уровень специалитета**

**Владивосток**

## 1. Цели и задачи дисциплины «Экстремальная психология»

Дисциплина «Экстремальная психология» направлена на овладение курсантами психологической составляющей профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, в том числе формирование и развитие профессионально важных качеств.

В процессе освоения дисциплины «Экстремальная психология» обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции (таблица 1).

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Экстремальная психология»

Таблица 1

Компетенции	Содержание
ОК - 6	способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОК - 9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

### *Задачи дисциплины «Экстремальная психология»:*

1. Сформировать и расширить целостную систему знаний, навыков и умений в области экстремальной психологии.
2. Способствовать формированию и развитию ряда профессионально важных качеств.
3. Сформировать мотивацию профессионального развития.
4. Создать условия для включения курсантов в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса.
5. Способствовать формированию у обучающихся основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях.

**2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины «Экстремальная психология», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Экстремальная психология»</b>	<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы</b>
В результате освоения дисциплины «Экстремальная психология» обучающийся должен <b>демонстрировать способность и готовность</b>	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен <b>владеть</b> компетенциями
оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;	ОК-6; ОК-9
оказывать допсихологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;	ОК-6; ОК-9
вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	ОК-6; ОК-9
учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании допсихологической помощи;	ОК-6; ОК-9
применять приемы саморегуляции;	ОК-6; ОК-9
использовать приемы ведения информационно-разъяснительной работы.	ОК-6; ОК-9

**3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)**

Дисциплина «Экстремальная психология» относится к базовой части дисциплин ОПОП ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, (уровень специалитета).

**4. Структура и содержание дисциплины «Экстремальная психология»**  
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

**4.1 Объем дисциплины «Экстремальная психология» и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Общая трудоемкость дисциплины в часах	108	108
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	3	3
<b>Контактная работа (в виде аудиторной работы)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
В том числе:		
Лекции	28	28
Практические занятия	26	26
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Форма контроля - зачет с оценкой</b>		+

**для заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоемкость дисциплины в часах	108	108
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	4	4
<b>Контактная работа (в виде аудиторной работы)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Форма контроля - зачет с оценкой</b>	4	4

**4.2. Темы дисциплины «Экстремальная психология»  
и виды занятий  
Очная форма обучения**

№ пп	Наименование тем и разделов	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля</b>							
1.	Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля	10	2	2		6	
2.	Тема 2. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля	10	2	2		6	
3.	Тема 3. Профессиональный стресс	10	4	2		4	
<b>Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим</b>							
4.	Тема 4. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС	8	2	2		4	
5.	Тема 5. Особенности общения с пострадавшими в ЧС	8	2	2		4	
6.	Тема 6. Острые реакции на стресс	8	2	2		4	
7.	Тема 7. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования	10	4	2		4	
8.	Тема 8. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей	10	4	2		4	
<b>Раздел 3. Элементы психологии управления</b>							
9	Тема 9. Социально-психологические особенности малых групп	8	2			6	
10.	Тема 10. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций	10	2	2		6	
11.	Тема 11. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников МЧС России	8	2	4		6	
	Зачет с оценкой	4			4		
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	

### Заочная форма обучения

№ пп	Наименование тем и разделов	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля</b>							
1.	Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля	12	2			10	
2.	Тема 2. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля	10				10	
3.	Тема 3. Профессиональный стресс	12		2		10	
<b>Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим</b>							
4.	Тема 4. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС	10				10	
5.	Тема 5. Особенности общения с пострадавшими в ЧС	10				10	
6.	Тема 6. Острые реакции на стресс	10				10	
7.	Тема 7. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования	8				8	
8.	Тема 8. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей	8				8	
<b>Раздел 3. Элементы психологии управления</b>							
9	Тема 9. Социально-психологические особенности малых групп	8				8	
10.	Тема 10. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций	8				8	
11.	Тема 11. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников МЧС России	8				8	
	Зачет с оценкой	4			4		
	<b>Итого по дисциплине</b>	108	2	2	4	100	

## 4.3 Содержание дисциплины «Экстремальная психология»

### РАЗДЕЛ 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

#### Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля

**Лекция.** Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение специалистов в ЧС. Система прогнозирования негативных социально-психологических явлений при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Практическое занятие:** Экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.

**Самостоятельная работа.** Описать этапы профессионального становления сотрудников МЧС России, с учетом динамики профессионально важных качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3];

#### Тема 2. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля

**Лекция.** Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья. Психологические требования, предъявляемые к специалистам экстремального профиля. Профессионально важные качества (ПВК) специалиста экстремального профиля. Профессиональная пригодность. Подходы к понятию «профессиональная деформация», основные виды профессиональных деформаций и деструкций. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности

**Практическое занятие:** Профилактика профессионального выгорания.

**Самостоятельная работа.** Описать «синдром выгорания» или симптомы посттравматического стрессового расстройства, факторы риска, на примерах литературных или кино персонажей.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3];

#### Тема 3. Профессиональный стресс

Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Механизмы адаптации. Виды психологических защит. Стратегии совладания.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалистов экстремального профиля при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля.

Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Профессиональное выгорание: внешние признаки синдрома «выгорания» специалиста, фазы развития. Причины возникновения.

Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматический рост личности. Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Факторы, способствующие развитию ПТСР.

Формы и методы профилактики профессионального стресса. Система приемов и методов саморегуляции.

**Практическое занятие:** Диагностические критерии ПТСР.

**Самостоятельная работа.** Составить индивидуальную программу профилактики профессионального стресса.

**Практическое занятие:** Методы и приёмы психологической саморегуляции.

**Самостоятельная работа.** Применение приемов саморегуляции.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3];

## **РАЗДЕЛ 2. ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ**

### **Тема 4. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС**

**Лекция.** Психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС. Динамика психического состояния пострадавших в различных ЧС. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие экстренную психологическую помощь, цели, задачи. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной допсихологической помощи.

**Практическое занятие:** Поведение человека в экстремальных ситуациях

**Самостоятельная работа.** Проанализировать факторы, влияющие на психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях с учетом региональных культурных особенностей.

**Рекомендуемая литература:**



основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

### **Тема 5. Особенности общения с пострадавшими в ЧС**

**Лекция.** Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи. Этапы работы. Переживание горя, утраты. Нормальная работа горя. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Культуральные особенности переживания горя.

**Практическое занятие:** Приемы общения с пострадавшими в ЧС.

**Самостоятельная работа.** Изучить основные факторы динамики работоспособности. Состояния утомления и психического пресыщения в процессе общения.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

### **Тема 6. Острые реакции на стресс**

**Лекция.** Острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамика, формы и типы. Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

**Практическое занятие:** Приемы работы с различными реакциями на стрессовую ситуацию.

**Самостоятельная работа.** Описать алгоритм оказания помощи пострадавшему с ОСР и проанализировать возможные ошибки оказания помощи пострадавшему с ОСР.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

### **Тема 7. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования**

**Лекция.** Понятие «психологический кризис». Кризисы развития и кризисы жизни. Последствия кризисов. Факторы, способствующие преодолению кризисов и усугубляющие кризис. Суицид как форма кризисного реагирования. Мифы о суициде. Виды суицидов. Суицидальные и антисуицидальные факторы. Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.

**Практическое занятие.** Суицид как форма кризисного реагирования

**Самостоятельная работа.** 1.Суицидальные и антисуицидальные факторы.  
2.Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];  
дополнительная [1, 2, 3];

## **Тема 8. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей**

**Лекция.** Понятие толпы. Виды толпы. Особенности психологического состояния людей в толпе. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи. Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы противодействия слухам. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы и стабилизации психического состояния пострадавших. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС. Вербальный и невербальный компоненты информационно-разъяснительной работы.

**Практическое занятие:** Толпа и закономерности ее поведения

**Самостоятельная работа.** Разработать текст устного сообщения для информирования большой группы пострадавших и текст комментария эксперта-специалиста, дающего комментарий в СМИ.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1, 2, 3];

## **РАЗДЕЛ 3. ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ**

### **Тема 9. Социально-психологические особенности малых групп**

**Лекция.** Малые группы: определение, виды, структура, функции, групповая динамика. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы. Особенности групп пострадавших в ЧС. Коллектив. Социально-психологический климат коллектива. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.

**Самостоятельная работа.** Описание функции, структуры, динамики и прогнозирование дальнейшего развития учебной группы.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];  
дополнительная [1, 2, 3];

### **Тема 10. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций**

Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов. Особенности конфликтов в ЧС.

**Практическое занятие:** 1. Методика К.Томаса: стратегия поведения в конфликте. 2. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта

**Самостоятельная работа.** Описать прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [2, 3];

## **Тема 11. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников МЧС России**

**Лекция.** Понятие психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Основные направления психологического обеспечения профессиональной деятельности: профессиональное самоопределение, профессиональная психологическая консультация, профессиональное просвещение, профессиональный отбор, профессиональный подбор, профессиональная подготовка кадров. Технология профессиональной подготовки и ее принципы.

Система психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Ее структура и основные нормативные акты, регламентирующие деятельность психологической службы МЧС.

**Самостоятельная работа.** Разработать от лица руководителя подразделения общий план мероприятий по психологическому сопровождению деятельности сотрудников подразделения.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3];

### **4.4 Содержание дисциплины «Экстремальная психология»**

#### **Заочная форма**

#### **Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля**

**Лекция.** Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение специалистов в ЧС. Система прогнозирования негативных социально-психологических явлений при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Самостоятельная работа.** Описать этапы профессионального становления сотрудников МЧС России, с учетом динамики профессионально важных качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

## **Тема 2. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля**

**Самостоятельная работа.** Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья. Психологические требования, предъявляемые к специалистам экстремального профиля. Профессионально важные качества (ПВК) специалиста экстремального профиля. Профессиональная пригодность. Подходы к понятию «профессиональная деформация», основные виды профессиональных деформаций и деструкций. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

## **Тема 3. Профессиональный стресс**

**Практическое занятие:** Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Механизмы адаптации. Виды психологических защит. Стратегии совладания.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на специалистов экстремального профиля при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля.

Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Профессиональное выгорание: внешние признаки синдрома «выгорания» специалиста, фазы развития. Причины возникновения.

Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматический рост личности. Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Факторы, способствующие развитию ПТСР.

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3].

## **РАЗДЕЛ 2. ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ**

### **Тема 4. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС**

**Самостоятельная работа.** Психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС. Динамика психического состояния пострадавших в различных ЧС. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие экстренную психологическую помощь, цели, задачи. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной допсихологической помощи.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

### **Тема 5. Особенности общения с пострадавшими в ЧС**

**Самостоятельная работа.** Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи. Этапы работы. Переживание горя, утраты. Нормальная работа горя. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Культуральные особенности переживания горя.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

### **Тема 6. Острые реакции на стресс**

**Самостоятельная работа.** Острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамика, формы и типы. Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1,2,3];

### **Тема 7. Понятие «психологический кризис» и суицид как форма кризисного реагирования**

**Самостоятельная работа..** Понятие «психологический кризис». Кризисы развития и кризисы жизни. Последствия кризисов. Факторы, способствующие преодолению кризисов и усугубляющие кризис. Суицид как форма кризисного

реагирования. Мифы о суициде. Виды суицидов. Суицидальные и антисуицидальные факторы. Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1,2];

дополнительная [1, 2, 3];

**Тема 8. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей**

**Самостоятельная работа.** Понятие толпы. Виды толпы. Особенности психологического состояния людей в толпе. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи. Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы противодействия слухам. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы и стабилизации психического состояния пострадавших. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС. Вербальный и невербальный компоненты информационно-разъяснительной работы.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3];

**РАЗДЕЛ 3. ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ**

**Тема 9. Социально-психологические особенности малых групп**

**Самостоятельная работа.** Малые группы: определение, виды, структура, функции, групповая динамика. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы. Особенности групп пострадавших в ЧС. Коллектив. Социально-психологический климат коллектива. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.

основная [1,2];

дополнительная [1, 2, 3];

**Тема 10. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций**

**Самостоятельная работа.** Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов. Особенности конфликтов в ЧС.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [2, 3];

## **Тема 11. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников МЧС России**

**Самостоятельная работа.** Понятие психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Основные направления психологического обеспечения профессиональной деятельности: профессиональное самоопределение, профессиональная психологическая консультация, профессиональное просвещение, профессиональный отбор, профессиональный подбор, профессиональная подготовка кадров. Технология профессиональной подготовки и ее принципы.

Система психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников МЧС. Ее структура и основные нормативные акты, регламентирующие деятельность психологической службы МЧС.

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3];

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Экстремальная психология»**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

Лекции, которые являются одним из важнейших видов учебных занятий и составляют основу теоретической подготовки обучающихся. Цели лекционных занятий:

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах дисциплины;

- стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

Практические занятия. Цели практических занятий:

- углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы обучающихся с учебной и научной литературой.

- главным содержанием этого вида занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности

Самостоятельная работа обучающихся. Направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточному контролю.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Экстремальная психология»**

Оценочные средства дисциплины «Экстремальная психология» включает в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

### **6.1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений и навыков характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерный перечень вопросов к зачёту с оценкой**

1. История развития экстремальной психологии. Цели, задачи экстремальной психологии. Связь экстремальной психологии с другими науками.

2. Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации.

3. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях.

4. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и деятельность специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС.

5. Психическое состояние пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств.

6. Система прогнозирования негативных социально-психологических явлений при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

7. Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья.

8. Этапы профессионального становления. Кризисы профессионального становления. Профессиональная идентификация.

9. Профессиограмма специалиста экстремального профиля. Психологические требования, предъявляемые к специалистам экстремального профиля.

10. Профессионально-важные качества специалиста экстремального профиля. Понятие профессиональной пригодности.

11. Профессиональные деструкции и профессиональные деформации.

12. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости.

13. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности.

14. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии.

15. Виды стресса. Субсиндромы стресса.

16. Профессиональный стресс. Механизмы накопления профессионального стресса.

17. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации. Копинг-механизмы. Защитные механизмы.



18. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля.

19. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, посттравматическое стрессовое расстройство.

20. Профессиональное выгорание. Фазы эмоционального выгорания.

21. Группы факторов риска развития профессионального выгорания.

22. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматический рост личности.

23. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Группы симптомов ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Факторы, влияющие на возникновение ПТСР.

24. Группы факторов риска нарушений профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций.

25. Основные направления профилактики негативных последствий профессионального стресса. Роль и место психологического сопровождения деятельности специалистов МЧС России в системе профилактики негативных последствий профессионального стресса.

26. Организация труда и отдыха специалистов экстремального профиля в условиях чрезвычайных ситуаций как профилактика негативных последствий профессионального стресса.

27. Концепция «заботы о себе».

28. Методы и приемы профилактики ПТСР. Дебрифинг. Цель и задачи дебрифинга. Условия проведения психологического дебрифинга.

29. Дебрифинг. Правила проведения дебрифинга.

30. Система приемов и методов саморегуляции.

31. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика.

32. Приемы концентрации внимания.

33. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.

34. Визуализация и самовнушение, как приемы психологической саморегуляции.

35. Аутогенная тренировка по Шульцу и по Линдемману.

36. Медитация как способ саморегуляции.

37. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.

38. Динамика психического состояния пострадавших в различных ЧС.

39. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие деятельность по оказанию экстренной психологической помощи, цели, задачи.

40. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания помощи.

41. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное.

42. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС.

43. Особенности психического состояния и поведения человека в уголовном процессе.
44. Особенности общения с пострадавшими, переживающими горе, утрату.
45. Особенности общения с субъектами уголовного процесса.
46. Острые реакции на стресс: определение, симптомы, виды.
47. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при плаче, истероидной реакции.
48. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при двигательном возбуждении, страхе.
49. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при апатии, ступоре.
50. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при агрессии, нервной дрожи.
51. Психологические аспекты квалификации объективных признаков нарушения правил пожарной безопасности.
52. Психология судебного процесса.
53. Психологические аспекты безопасности. Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.
54. Понятие толпы. Виды толпы.
55. Особенности психологического состояния людей в толпе. Принципы безопасного поведения для людей, находящихся в толпе.
56. Профилактика возникновения действующей толпы. Приемы управления действующей толпой, используемые правоохранительными органами.
57. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи.
58. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов.
59. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы по пресечению слухов.
60. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы и стабилизации психического состояния пострадавших. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС.
61. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ.
62. Малые группы: определение, виды, структура, функции, групповая динамика.
63. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы.
64. Коллектив. Социально-психологический климат коллектива. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.
65. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов.

66. Структура конфликта. Динамика развития конфликтов.
67. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов.
68. Особенности межличностных конфликтов в ЧС.
69. Разрешение конфликтов с участием третьей стороны. Условия включения третьей стороны в разрешение конфликта. Стили медиаторства.
70. Этапы переговорного процесса. Тактики взаимодействия медиатора с оппонентами. Стратегии ведения переговоров.
71. Особенности ведения переговорного процесса в условиях ЧС.
72. Переговоры «для прикрытия». Переговоры-имитации.
73. Управленческая деятельность, критерии эффективной управленческой деятельности. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.
74. Стили руководства коллективом. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности.
75. Принятие управленческих решений.
76. Управление коллективом в условиях ЧС.
77. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России.
78. Основные направления психологического сопровождения деятельности специалистов МЧС России: психологическая и психофизиологическая диагностика, психологическая подготовка, медико-психологическая реабилитация.

## 6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

### Промежуточная аттестация: зачет с оценкой

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
<p>Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.</p>	<p>– не раскрыто основное содержание учебного материала;                      – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;                      – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.</p>	<p><i>Оценка «2»</i> неудовлетворительно</p>
<p>Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций.</p>	<p>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;                      – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;                      – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, формулировках законов, исправленные после нескольких наводящих вопросов.</p>	<p><i>Оценка «3»</i> Удовлетворительно</p>
<p>Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала.</p>	<p>- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;                      – в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;                      допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию</p>	<p><i>Оценка «4»</i> Хорошо</p>

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
	преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.	
<p>Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– полно раскрыто содержание материала;</li> <li>– материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li> <li>– продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;</li> <li>– точно используется терминология;</li> <li>– показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li> <li>– продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>– ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</li> <li>– продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;</li> <li>– продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;</li> <li>– допущены одна – две неточности.</li> </ul>	<p><i>Оценка «5» Отлично</i></p>

## **7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Экстремальная психология»**

### ***Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины***

#### **Основная литература**

1. Учебное пособие по дисциплине «Экстремальная психология» для курсантов МЧС России: учебное пособие / МЧС России, ЦЭПП; ред. Ю. С. Шойгу. - СПб.: ФГБУ ВНИИ ГОСЧ(ФЦ), 2017. - 228 с. – Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?13&type=card&cid=ALSFR-3aeae2b8-b0a4-4695-99b0-d50e9a7375b8&remote=false>

2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Белашева [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66099.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Цветков, В. Л. Психология конфликта. От теории к практике [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / В. Л. Цветков. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 183 с. — 978-5-238-02360-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81551.html>

2. Махов, С. Ю. Безопасность личности. Основы, принципы, методы [Электронный ресурс] : монография / С. Ю. Махов. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2013. — 178 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33423.html>

3. Караяни, А. Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Юриспруденция», «Правоохранительная деятельность» / А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 247 с. — 978-5-238-01608-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81553.html>

#### ***Программное обеспечение, в том числе лицензионное:***

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-ВЕ8-834

2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664

3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948

### ***Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:***

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации

2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации

3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ

4. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>, свободный доступ

### ***Материально-техническое обеспечение дисциплины***

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются:

– учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий и промежуточной аттестации оснащенные (компьютером, мультимедийный проектором, экраном).

– помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, (уровень специалитета).