

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Савченко Сергей Александрович

Должность: Заместитель начальника Дальневосточной пожарно-спасательной

академии-филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России по

учебно-научной работе

Дата подписания: 17.07.2025 16:02:42

Уникальный программный ключ:

eec85c61c10b2c390685a1b1e1e60a00cd448c84

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»
Дальневосточная пожарно-спасательная академия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Бакалавриат по направлению подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) «Пожарная безопасность»

Владивосток

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины «Экстремальная психология»:

формирование у обучающихся психологической составляющей профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, в том числе формирование и развитие профессионально важных качеств.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
ПК-18	Способен участвовать в кадровом, психологическом, материально-техническом и финансовом обеспечении оперативно-служебной деятельности подразделений федеральной противопожарной службы

Задачи дисциплины «Экстремальная психология»

- Способствовать формированию и развитию ряда профессионально важных качеств, сформировать мотивацию профессионального развития.
- Сформировать навыки организации и руководства работой команды.
- Создать условия для включения обучающихся в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса.
- Способствовать формированию у обучающихся основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях.
- Способствовать формированию у обучающихся основ применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия; цели, задачи, функции и структуру управления; организацию и стиль работы руководителя; соотношение целей и средств в моральной деятельности работников; нравственные отношения в рабочем коллективе (начальник – подчиненный, взаимоотношения между работниками); служебный	Знает:
	Роль мотивационного компонента психологической готовности специалиста к работе в ЧС; система психологической подготовки спасателей.
	Умеет:
	формировать команды, применять способы социального взаимодействия; цели, задачи, функции и структуру управления; организацию и стиль работы руководителя; определять соотношение целей и средств в моральной деятельности работников;

этикет: основные принципы и формы; управление рисками, управление конфликтами; систему мотивации труда, стимулирование служебно-трудовой активности и воспитание подчиненных	
УК-3.2 Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением морально-этических принципов и норм взаимоотношения в коллективе; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного и профессионального роста	Знает:
	профессионально важные качества пожарных, факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций; порядок определения целей и работы в направлении личностного и профессионального роста; систему профилактики профессионального стресса, <u>приемы и методы саморегуляции.</u>
	Умеет: действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением морально-этических принципов и норм взаимоотношения в коллективе; проявлять уважение к мнению и культуре других;
УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем	Знает:
	методы оценки своих действий, планирования и <u>управления временем</u>
	Умеет: распределять роли в условиях командного взаимодействия;
ПК-18.1. Знает основные принципы требований нормативно-правовой базы, предъявляемые к обследованию и испытанию систем противопожарной защиты	Знает: основные принципы требований нормативно-правовой базы Умеет: испытывать систему противопожарной защиты
ПК-18.2. Умеет принимать управленческие решения в соответствии с должностными обязанностями.	Знает:
	психологическую составляющую профессиональной деятельности спасателя, психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС
	Умеет: в соответствии с должностными обязанностями организовать психологическую подготовку личного состава
ПК-18.3. Владеет навыками реализации процедуры принятия управленческого решения.	Знает: Специфику профессионального стресса и профессионального здоровья специалиста и роль руководителя в профилактике профессионального стресса и профессиональных деструкций; способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС

	Умеет:
	использовать приемы психологической саморегуляции в том числе в экстремальных условиях при принятии управленческого решения; использовать приемы конструктивного общения с пострадавшими в том числе в экстремальных условиях при принятии управленческого решения; анализировать факторы возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС с целью их предупреждения при принятии управленческого решения

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к факультативным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, профиль «Пожарная безопасность».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

4.1 Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам работ по курсам и формам обучения

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	2 семестр	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	72	
Контактная работа, в том числе:		36	36	
Аудиторные занятия		36	36	
Лекции (Л)		16	16	
Практические занятия (ПЗ)		20	20	
Семинарские занятия (СЗ)				
Самостоятельная работа (СРС)		36	36	
Зачет		+	+	

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	2 курс	3 курс
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	36	36
Контактная работа, в том числе:		6	2	4
Аудиторные занятия		6	2	4

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час.	2 курс	3 курс
Лекции (Л)		2	2	
Практические занятия (ПЗ)		4		4
Семинарские занятия (СЗ)				
Самостоятельная работа (СРС)		66	34	32
Зачет		+		+

4.2 Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические/ Семинарские занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс							
1	Тема № 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС	8	2	2			4
2	Тема № 2 Психологическая подготовка пожарного	10	2				8
3	Тема № 3. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса	8	2	2			4
4	Тема № 4. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Деадаптивные психические состояния	10	2	4			4
5	Тема № 5 Методы и приемы психологической саморегуляции	10	2	4			4

6	Тема № 6. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими	6	2				4
7	Тема № 7. Оказание психологической поддержки пострадавшим	8	2	2			4
8	Тема № 8. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС	8	2	2			4
	Зачет	4				4	
	Итого	72	16	16		4	36

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические/ Семинарские занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8
2 курс							
1	Тема № 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС	8	2				6
2	Тема № 2 Психологическая подготовка пожарного	8					8
3	Тема № 3. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса	8					8
4	Тема № 4. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции.	8					8

	Деадаптивные психические состояния						
3 курс							
5	Тема № 5 Методы и приемы психологической саморегуляции	8					8
6	Тема № 6. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими	8					8
7	Тема № 7. Оказание психологической поддержки пострадавшим	8					8
8	Тема № 8. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС	10					10
	Зачет	4		4		+	
	Итого	72	2	4			66

4.3 Содержание дисциплины для обучающихся:

4.3.1 Содержание дисциплины для обучающихся по очной форме обучения

Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС

Лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС. Мотивационный компонент психологической готовности специалиста к работе в ЧС. Система психологической подготовки спасателей.

Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС).

Практическое занятие. Связь экстремальной психологии с другими науками. 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. История экстремальной психологии.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];
дополнительная [1-3].

Тема 2. Психологическая подготовка пожарного.

Лекция. Психическая готовность. Общая психологическая готовность пожарного. Профессионально важные качества пожарных и профессиональная пригодность. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.

Экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России. Формы психологической диагностики и наблюдения за изменениями в поведении сотрудников, связанными с влиянием идеологии терроризма

Самостоятельная работа. Прогнозирования развития социально-психологических последствий в условиях пожаров и ЧС.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];
дополнительная [1-3].

Тема 3. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса

Лекция. Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания.

Травматический стресс и причины его возникновения. 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.

Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

Стратегии противодействия хроническому стрессу.

Понятие психологический кризис и суицид.

Практическое занятие. Группы факторов риска нарушений профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. Организация труда и отдыха специалистов экстремального профиля в условиях чрезвычайных ситуаций как профилактика негативных последствий профессионального стресса. Концепция «заботы о себе». Роль и место психологического сопровождения деятельности специалистов в системе профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Самостоятельная работа. Составление индивидуальной программы профилактики профессионального стресса.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 4. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Деадаптивные психические состояния

Профессиональное здоровье. Этапы профессионального становления. Профессионально важные качества спасателя. Профессиональная идентификация.

Профессиональные деструкции. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя.

Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.

Практическое занятие. Понятие профессионального здоровья. Этапы профессионального становления. Кризисы профессионального становления. Компоненты профессионального здоровья. Профессиональная идентификация. Профессиограмма специалиста экстремального профиля. Психограмма: 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.

Самостоятельная работа. Изучить основные факторы динамики работоспособности.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 5. Методы и приемы психологической саморегуляции

Лекция. Система профилактики профессионального стресса. Приемы и методы саморегуляции.

Дыхательные методы саморегуляции. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ). Аутогенная тренировка.

Идеомоторная тренировка. Медитация.

Практическое занятие: Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. Визуализация. Самовнушение. Аутогенная тренировка по Шульцу, по Линдемману. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции. Поиск ключей доступа к желаемым состояниям. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.

Самостоятельная работа. Применение методов саморегуляции.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 6. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими

Лекция. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приемы бесконфликтного общения. Приемы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими.

Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи.

Самостоятельная работа. Приемы активного слушания.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 7. Оказание психологической поддержки пострадавшим

Лекция. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.

Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).

Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной допсихологической помощи.

Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.

Практическое занятие. Приемы активного слушания. Критерии эффективности применения приемов активного слушания. Понятие «личностный ресурс». Особенности общения с человеком, переживающим горе, утрату. Частные случаи общения с пострадавшими в условиях ЧС. Анализ ошибок в общении с пострадавшими в ЧС.

Самостоятельная работа. Общение с пострадавшими, переживающими утрату.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 8. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС

Лекция. Специфика работы пожарных при большом скоплении людей. Понятие толпы, виды толпы. Правила безопасного поведения в толпе.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы.

Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Приемы профилактики распространения слухов.

Практическое занятие. Решение ситуативных задач.

Самостоятельная работа. Разработка текста устного сообщения для информирования большой группы пострадавших и текста комментария эксперта-специалиста, дающего комментарий в СМИ (по карточке-заданию).

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

4.3.2 Содержание дисциплины для обучающихся по заочной форме обучения

Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС

Лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя при ЧС. Мотивационный компонент психологической готовности специалиста к работе в ЧС. Система психологической подготовки спасателей.

Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС).

Самостоятельная работа. История экстремальной психологии.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 2. Психологическая подготовка пожарного.

Самостоятельная работа. Психическая готовность. Общая психологическая готовность пожарного. Профессионально важные качества пожарных и профессиональная пригодность. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.

Экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.

Прогнозирование развития социально-психологических последствий в условиях пожаров и ЧС.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 3. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса

Самостоятельная работа. Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания.

Травматический стресс и причины его возникновения. 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.

Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

Стратегии противодействия хроническому стрессу.

Понятие психологический кризис и суицид.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 4. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния

Самостоятельная работа. Профессиональное здоровье. Этапы профессионального становления. Профессионально важные качества спасателя. Профессиональная идентификация.

Профессиональные деструкции. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя.

Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.

Изучить основные факторы динамики работоспособности.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 5. Методы и приемы психологической саморегуляции

Самостоятельная работа. Система профилактики профессионального стресса. Приемы и методы саморегуляции.

Дыхательные методы саморегуляции. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ). Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка. Медитация.

Применение методов саморегуляции.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 6. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими

Самостоятельная работа. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приемы бесконфликтного общения. Приемы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими.

Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи.

Приемы активного слушания.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 7. Оказание психологической поддержки пострадавшим

Самостоятельная работа. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.

Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).

Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной допсихологической помощи.

Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.

Общение с пострадавшими, переживающими утрату.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

Тема 8. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС

Самостоятельная работа. Специфика работы пожарных при большом скоплении людей. Понятие толпы, виды толпы. Правила безопасного поведения в толпе.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы.

Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Приемы профилактики распространения слухов. Решение ситуативных задач.

Рекомендуемая литература:

основная [1-5];

дополнительная [1-3].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При реализации программы дисциплины используются такие виды занятий: лекция, семинарское и практическое занятие.

Лекция: составляет основу теоретического обучения и должна давать систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия

Практическое занятие проводится в целях: выработки практических умений и приобретения навыков, закрепления пройденного материала по соответствующий теме дисциплины. Главным их содержанием является практическая работа каждого обучающегося. Главным содержанием этого вида учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путем решения ситуативных задач.

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 промежуточной аттестации.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме опроса, докладов, тестирования, практических заданий.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, проводится в форме зачета.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Типовые вопросы для опроса:

1. Что представляет собой профессиональный стресс?
2. Какие способы снятия стресс Вы считаете наиболее эффективными?
3. В чем заключается эффективность психической саморегуляции.
4. Назовите приемы бесконфликтного общения.

Типовые темы для докладов:

1. Экстремальные условия деятельности и их влияние на психику.
2. Этапы профессионализации.
3. Психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях с учетом региональных культурных особенностей.
4. Особенности поведения человека при пожаре. Учет особенностей поведения человека при пожарах в сфере противопожарной профилактики.

Практические задания. Подготовка, демонстрация и выполнение приёмов психологической саморегуляции.

Упражнение (моделирование ситуации) «Общение с человеком, изолированным в очаге ЧС». Упражнение (моделирование ситуации) «Общение с пострадавшими, демонстрирующими различные острые стрессовые реакции.

Типовые задания для тестирования:

1) Профессиональное здоровье - это:

А) способность регулировать собственное поведение с целью гармонизации личностного бытия

Б) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающий высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни

В) особое состояние человека, достигшего высокого уровня самообладания, характеризующееся гармоничностью внутреннего мира, уверенностью в себе, эмоциональной уравновешенностью

2) Формирование психологической устойчивости, как сохранения оптимального функционирования психики, не зависит от таких факторов, как:

А) тип высшей нервной деятельности, опыт специалиста

Б) экономическая стабильность в стране

В) уровень профессиональной подготовки

3) Нарушение усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессионально-важных качеств, появление стереотипов профессионального поведения говорит о:

А) профессиональных деформациях

Б) профессиональных деструкциях

В) остановке профессионального развития

4) Напряженное состояние работника, возникающее в процессе трудовой деятельности – это:

А) семейный стресс

Б) экологический стресс

В) финансовый стресс

Г) профессиональный стресс

5) Конструктивные последствия конфликта могут выражаться в:

А) снижении общего фона настроения и эффективности индивидуальной деятельности у участников конфликта

Б) возникновении более глубокого и адекватного взаимопонимания между людьми

В) психологическом обновлении отношений

Г) уменьшении межличностных коммуникаций вплоть до их полного исчезновения

Д) эмоциональной разрядке

Е) снятии враждебности участников конфликта по отношению друг другу.

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для зачета:

1. Психологическая готовность специалиста к действиям в чрезвычайных ситуациях.

2. Профессионально важные качества пожарных и профессиональная пригодность.

3. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.

4. Стресс как естественная реакция организма.

5. Виды стресса.
6. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.
7. Хронический стресс. Последствия хронического стресса.
8. Эмоциональное выгорание.
9. Стратегии противодействия хроническому стрессу.
10. Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.
11. Методы саморегуляции.
12. Дыхательные методы саморегуляции.
13. Приемы концентрации внимания.
14. Нервно-мышечная релаксация.
15. Визуализация.
16. Аутогенная тренировка.
17. Самовнушение.
18. Идеомоторная тренировка.
19. Медитация.
20. Специфика работы пожарных при большом скоплении людей.
21. Понятие толпы, виды толпы.
22. Правила безопасного поведения в толпе.
23. Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы.
24. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.
25. Травматический стресс и его последствия для человека.
26. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.
27. Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).
28. Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.
29. Понятия экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуации. Охарактеризуйте соотношение данных понятий.
30. Учет особенностей поведения человека при пожаре в сфере охраны труда, противопожарной профилактики.
31. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение человека в чрезвычайных ситуациях.
32. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и деятельность специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС.
33. Понятие профессионального здоровья. Компоненты профессионального здоровья.
34. Этапы профессионального становления.
35. Кризисы профессионального становления.
36. Профессиональная идентификация.
37. Профессионально-важные качества специалиста экстремального профиля. Понятие профессиональной пригодности.
38. Профессиональные деструкции и профессиональные деформации.

39. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при плаче, истероидной реакции.

40. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при двигательном возбуждении, страхе.

41. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при апатии, ступоре.

42. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допсихологической помощи при агрессии, нервной дрожи.

43. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи.

44. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов.

45. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы по пресечению слухов.

46. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля. Основные направления психологического сопровождения деятельности специалистов МЧС России.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Система оценивания включает:

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
зачет	правильность и полнота ответа	дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа; дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя; дан недостаточно правильный и полный ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; в ответе отсутствуют выводы.	зачтено

		ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос.	не зачтено
--	--	---	------------

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557]

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

7.3. Литература

Основная литература:

1. Земскова А. А. Психология стресса в условиях экстремальной профессиональной деятельности : учебное пособие / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова ; МЧС России. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2024. - 248 с. - URL: <http://elib.igps.ru/?10&type=card&cid=ALSFR-26bfc8bf-cf5e-4f9f-86ab-860ac6f7629b&remote=false>

2. Зотиков, А.Г. Использование восстановительных средств поддержания работоспособности специалистов ГПС МЧС России в условиях низких температур Арктики : учебное пособие / А. Г. Зотиков, Е. Г. Тыщенко ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2023. - 128 с. - URL: <http://elib.igps.ru/?5&type=card&cid=ALSFR-bfcf6bf9-4ab1-4611-a163-73f59ce57d5f>

3. Дашкова, С. В. Социально-психологические аспекты деятельности в экстремальных условиях : учебное пособие / С. В. Дашкова. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2024. — 120 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143569.html>

4. Иванова, Т. В. Психология деструктивного информационно-психологического воздействия : учебное пособие по спец. 37.05.02 Психология служебной деятельности / Т. В. Иванова, Ю. М. Тарадина, А. А. Головинский ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2024. - 152 с. - URL: <https://elib.igps.ru/?2&type=card&cid=ALSFR-b463570f-98e2-484e-9c4a-abb0c5751784&remote=false>

5. Пасечкина, Т. Н. Профессионально ориентированная коммуникация сотрудников ГПС МЧС России : учебное пособие для обучающихся образовательные организации высшего образования пожарно-технического профиля / Т. Н. Пасечкина, Ю. Г. Хлоповских. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2025. — 135 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149783.html>

Дополнительная литература:

1. Психология безопасности : учебное пособие / Р. Е. Булат, И. А. Акиндинова, Е. В. Андропова [и др.] ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2022. - 224 с. - URL: <http://elib.igps.ru/?3&type=card&cid=ALSFR-a777a842-2834-499b-ab42-631d58f2aac8>

2. Хлоповских, Ю. Г. Профессионально важные качества специалистов экстремального профиля : учебное пособие для обучающихся специальности 20.05.01 Пожарная безопасность и направления подготовки, 20.03.01 Техносферная безопасность / Ю. Г. Хлоповских. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2023. — 113 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140556.html>

3. Шкроб, Н. В. Практикум по экстремальной психологии : учебное пособие / Н. В. Шкроб. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2023. — 122 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140555.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное

рабочее место преподавателя, маркерная (меловая) доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся, при проведении практических занятий - ноутбуки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Авторы: кандидат психологических наук доцент Земскова А.А.