



МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника ФГБОУ ВО
Сибирская пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России
по учебной работе
полковник внутренней службы
Белов М.В. Елфимова
«26» марта 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
Б1.В.07 ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
специальность 20.05.01 Пожарная безопасность
квалификация специалист

Железногорск
2020

1. Цели и задачи дисциплины «Экстремальная психология»

Цели освоения дисциплины «Экстремальная психология»:

- овладение курсантами психологической составляющей профессиональной деятельности в экстремальной ситуации, в том числе формирование и развитие профессионально важных качеств;

Задачи дисциплины «Экстремальная психология»:

- формирование целостной системы знаний, навыков и умений в области экстремальной психологии;
- формирование и развитие ряда профессионально важных качеств;
- формирование мотивации профессионального развития;
- создание условий для включения курсантов в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- формирование у курсантов основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях.

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

Изучение дисциплины «Экстремальная психология» направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице.

| Содержание компетенций | Код компетенции | Результаты обучения |
|--|-----------------|--|
| | | 3 |
| способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения | ОК-6 | Знает природу и закономерности функционирования психики в экстремальных ситуациях; механизмы общего адаптационного синдрома и накопления профессионального стресса; принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса; продуктивные и непродуктивные механизмы адаптации к стрессу; цели и задачи, порядок оказания экстренной психологической помощи; приемы оказания помощи при острой стрессовых реакциях. |
| | | Умеет анализировать собственное психическое состояние и психическое состояние пострадавших в экстремальной ситуации; применять различные стратегии сопровождения со стрессом; определять задачи профессионального развития. |
| | | Имеет первоначальные навыки определения вида ОСР и оказания помощи при различных острой стрессовых реакциях |
| способность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия | ОПК-3 | Знает особенности состояния и динамику переживания человеком экстремальных ситуаций; причины и последствия конфликтов; структуру и динамику конфликта; этапы переговорного процесса |
| | | Умеет определять объективные и субъективные структурные элементы конфликта |
| | | Имеет навыки убеждающей коммуникации и рефлексивного слушания; коллективного обсуждения и решения проблемных вопросов (кейсов) |
| способностью руководить оперативно-тактическими действиями подразделений по пожарной охраны по тушению пожаров и осуществлению аварийно-спасательных работ | ПК-20 | Знает принципы работы с группой в экстремальной ситуации, механизмы образования толпы и способы профилактики возникновения толпы; систему методов и приемы саморегуляции |
| | | Умеет организовать групповое взаимодействие при проведении АСР; применять приемы саморегуляции |
| | | Имеет первоначальные навыки применения приемов саморегуляции |

3. Место дисциплины «Экстремальная психология» в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Экстремальная психология» относится к вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 20.05.01 Пожарная безопасность.

4. Объем дисциплины «Экстремальная психология» в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

для очной формы обучения (5 лет)

| Вид учебной работы, формы контроля | Всего часов | Семестр |
|--|--------------------|----------------|
| | | 9 |
| Общая трудоемкость дисциплины в часах | 72 | 72 |
| Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах | 2 | 2 |
| Контактная работа с обучающимися | 52 | 52 |
| в том числе: | | |
| Лекции | 12 | 12 |
| Практические занятия | 40 | 40 |
| Лабораторные работы | | |
| Самостоятельная работа | 20 | 20 |
| Вид аттестации | зачет | зачет |

для заочной формы обучения (6 лет)

| Вид учебной работы, формы контроля | Всего часов | Курс |
|--|--------------------|-------------|
| | | 3 |
| Общая трудоемкость дисциплины в часах | 72 | 72 |
| Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах | 2 | 2 |
| Контактная работа с обучающимися | 10 | 10 |
| в том числе: | | |
| Лекции | 4 | 4 |
| Практические занятия | 6 | 6 |
| Лабораторные работы | | |
| Самостоятельная работа | 58 | 58 |
| Вид аттестации | зачет (4) | зачет (4) |

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы учебной дисциплины «Экстремальная психология» и виды занятий

Очная форма обучения

| № п.п. | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов по видам занятий | | | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа |
|---|---|-------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля | | | | | | | |
| 1. | 1.1. Введение. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля. | 6 | 2 | 2 | | | 2 |
| 2. | 1.2. Профессиональный стресс. | 8 | 2 | 4 | | | 2 |
| 3. | 1.3. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса. | 6 | 2 | 2 | | | 2 |
| 4. | 1.4. Методы и приемы саморегуляции. | 4 | | 4 | | | |
| Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС | | | | | | | |
| 5. | 2.1. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС. | 6 | 2 | 2 | | | 2 |
| 6. | 2.2. Особенности общения с пострадавшими в ЧС. | 6 | | 4 | | | 2 |
| 7. | 2.3. Острые реакции на стресс | 6 | | 4 | | | 2 |
| 8. | 2.4. Помощь при демонстративном суициде. | 4 | | 2 | | | 2 |
| 9. | 2.5. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей. | 6 | 2 | 2 | | | 2 |
| Раздел 3. Основы управления конфликтами в условиях чрезвычайных ситуаций | | | | | | | |
| 10. | 3.1. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций. | 10 | 2 | 6 | | | 2 |
| 11. | 3.2. Специфика разрешения конфликтных ситуаций с участием третьей стороны в условиях чрезвычайных ситуаций. | 6 | | 4 | | | 2 |
| Зачет | | 4 | | 4 | | + | |
| Итого по дисциплине | | 72 | 12 | 40 | | | 20 |

Заочная форма обучения

| № п.п. | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов по видам занятий | | | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа |
|---|---|-------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля | | | | | | | |
| 12. | 1.1. Введение. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля. | 6 | 2 | | | | 4 |
| 13. | 1.2. Профессиональный стресс. | 6 | | | | | 6 |
| 14. | 1.3. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса. | 6 | | 2 | | | 4 |
| 15. | 1.4. Методы и приемы саморегуляции. | 6 | | | | | 6 |
| Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС | | | | | | | |
| 16. | 2.1. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС. | 8 | 2 | | | | 6 |
| 17. | 2.2. Особенности общения с пострадавшими в ЧС. | 4 | | | | | 4 |
| 18. | 2.3. Острые реакции на стресс | 6 | | 2 | | | 4 |
| 19. | 2.4. Помощь при демонстративном суициде. | 4 | | | | | 4 |
| 20. | 2.5. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей. | 6 | | | | | 6 |
| Раздел 3. Основы управления конфликтами в условиях чрезвычайных ситуаций | | | | | | | |
| 21. | 3.1. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций. | 10 | | 2 | | | 8 |
| 22. | 3.2. Специфика разрешения конфликтных ситуаций с участием третьей стороны в условиях чрезвычайных ситуаций. | 6 | | | | | 6 |
| Зачет | | 4 | | | | 4 | |
| Итого по дисциплине | | 72 | 4 | 6 | | 4 | 58 |

5.2. Содержание учебной дисциплины «Экстремальная психология»

Тема 1.1. Введение. Профессиональное здоровье специалиста экстремального профиля.

История развития экстремальной психологии. Цели, задачи экстремальной психологии. Связь экстремальной психологии с другими науками. Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации. Особенности психического состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях.

Понятие и компоненты профессионального здоровья. Профессионально важные качества (ПВК) специалиста экстремального профиля. Подходы к понятию «профессиональная деформация», основные виды профессиональных деформаций и деструкций. Психологическая устойчивость, компоненты психологической устойчивости. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях.

Лекция:

1. Цели, задачи экстремальной психологии.
2. Особенности психического состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях.
3. Понятие и компоненты профессионального здоровья.

Семинарское занятие «Профессионально-важные качества специалистам экстремального профиля»:

1. Профессиограмма специалиста экстремального профиля.
2. Психограмма: психологические требования, предъявляемые к специалистам экстремального профиля.
3. Профессиональная пригодность.

Самостоятельная работа.

1. Этапы профессионального становления.
2. Кризисы профессионального становления.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [3, 7, 8, 10, 11].

Тема 1.2 Профессиональный стресс.

Понятие стресса, физиологический механизм стресса. Понятие и стадии общего адаптационного синдрома. Виды и субсиндромы стресса. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.

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 забо-

левания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматический рост личности. Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Факторы, способствующие развитию ПТСР.

Лекция:

1. Понятие и виды стресса; общий адаптационный синдром.
2. Профессиональный стресс.
3. Негативные последствия профессионального стресса

Семинарское занятие «Профессиональный стресс»:

1. Понятие и механизм стресса, стадии общего адаптационного синдрома.
2. Профессиональный стресс.
3. Профессиональное выгорание: внешние признаки синдрома «выгорания» специалиста, фазы развития. Причины возникновения, профилактика.

Практическое занятие «Механизмы адаптации к стрессу»:

1. Психологические защиты личности.
2. Копинг–механизмы. Виды копинг-стратегий: поведенческие, когнитивные, эмоциональные.

Самостоятельная работа.

1. Синдром профессионального выгорания: фазы и стадии, симптомы.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [7, 8, 10, 11].

Тема 1.3. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение специалистов в ЧС. Система прогнозирования негативных социально-психологических явлений при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

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.

Система профилактики негативных последствий профессионального стресса в системе МЧС России. Формы и методы профилактики профессионального стресса. Методы и приемы профилактики ПТСР. Дебрифинг: цели, задачи, фазы, правила проведения дебрифинга.

Лекция:

1. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в ЧС.

2. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Семинарское занятие «Система профилактики негативных последствий профессионального стресса»:

1. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение специалистов в ЧС.

2. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

3. Формы и методы профилактики профессионального стресса, дебрифинг.

Самостоятельная работа.

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [3, 7, 10, 11].

Тема 1.4. Методы и приемы саморегуляции.

Семинарское занятие «Система приемов и методов саморегуляции»:

1. Система приемов и методов саморегуляции.

2. Виды дыхания, дыхательная гимнастика.

3. Приемы концентрации внимания.

4. Визуализация, самовнушение, аутогенная тренировка (по Шульцу, по Линдеману).

Практическое занятие «Методы саморегуляции»:

1. Нервно-мышечная релаксация, снижение мышечного напряжения.

2. Применение приемов саморегуляции с использованием программно-аппаратного комплекса психологической и психофизиологической диагностики и тренингов оптимального функционирования в условиях компьютерного класса.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [6, 7, 10, 11].

Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС

Тема 2.1. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС.

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 ЧС. Учет этнокультурных особенностей при ведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Переживание горя, утраты, нормальная работа горя. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Культуральные особенности переживания горя.

Лекция:

1. Динамика психического состояния пострадавших в ЧС.
2. Переживание горя.

Семинарское занятие «Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС»:

1. Прогноз динамики психического состояния пострадавших в ЧС.
2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие экстренную психологическую помощь, цели, задачи.

Самостоятельная работа.

1. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях и в регионах с различной культурой.
2. Культуральные особенности переживания горя.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [7, 10].

Тема 2.2. Особенности общения с пострадавшими в ЧС.

Практическое занятие «Особенности общения с пострадавшими в ЧС»:

1. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС.
2. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной дополнительной психологической помощи.
3. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС: основные задачи, этапы работы.
4. Особенности общения с человеком, переживающим горе, утрату.

Самостоятельная работа.

1. Виды и компоненты общения.

2. Приемы активного слушания.

3. Критерии эффективности применения приемов активного слушания.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [1, 7, 8, 9, 10].

Тема 2.3. Острые реакции на стресс.

Семинарское занятие «Острые реакции на стресс»:

1. Острые реакции на стресс (OCP): определение, динамика, формы и типы.

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

Практическое занятие «Приемы работы с острыми реакциями на стресс»:

1. Приемы работы с различными реакциями на стрессовую ситуацию.
2. Анализ оказания помощи пострадавшему с ОСР и анализ возможных ошибок при оказании помощи пострадавшему с ОСР.

Самостоятельная работа.

1. Острые реакции на стресс: определение, динамика, формы и типы, признаки ОСР.
2. Особенности работы с ОСР при большом скоплении людей.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [4, 5, 8].

Тема 2.4. Помощь при демонстративном суициде.

Семинарское занятие «Помощь при демонстративном суициде»:

1. Суицид как форма кризисного реагирования. Виды суицидов.
2. Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.
3. Алгоритм работы с суицидентом при суициdalной попытке: сбор информации, оценка летальности, присоединение, актуализация ресурса, стадия выслушивания, поворот на 180, завершение ситуации.

Самостоятельная работа.

1. Суицид как форма кризисного реагирования. Понятие «психологический кризис».
2. Виды суицидов. Суицидальные и антисуицидальные факторы.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [6, 7, 10].

Тема 2.5. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей.

Понятие массы и толпы, виды толпы. Особенности состояния человека в толпе. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи. Принципы профилактики образования толпы. Общие принципы работы в пассивной толпе. Безопасное поведение в толпе. Особенности групповой работы в толпе. Методы и приемы профилактики образования толпы и превращения толпы в действующую. 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. Верbalный и неверbalный компоненты информационно-разъяснительной работы. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ.

Лекция:

1. Понятие массы и толпы, виды толпы.
2. Механизмы образования толпы.
3. Информационно-разъяснительная работа как фактор, снижающий риск развития толпы

Семинарское занятие «Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей»:

1. Понятие и виды толпы.
2. Общие принципы работы в пассивной толпе.
3. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС. Правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ.

Самостоятельная работа.

1. Особенности психологического состояния людей в толпе.
2. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [1, 2, 9, 10].

Раздел 3. Основы управления конфликтами в условиях чрезвычайных ситуаций

Тема 3.1. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций.

Понятие конфликта. Классификация конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегии поведения в конфликте. Особенности конфликтов в ЧС.

Лекция:

1. Понятие, функции и классификация конфликтов.
2. Структура межличностных конфликтов.
3. Динамика конфликтов. Управление конфликтами.

Семинарское занятие «Анализ конфликта»:

1. Понятие и причины возникновения конфликтов.
2. Структура и динамика межличностных конфликтов.

Практическое занятие «Стратегии поведения в конфликте»:

1. Стратегии поведения в конфликте.
2. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в ЧС.
3. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта.

Самостоятельная работа.

1. Классификация конфликтов: причины и последствия разных видов конфликта.

2. Правила и приемы безконфликтного общения.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [1, 4, 5, 8].

Тема 3.2. Специфика разрешения конфликтных ситуаций с участием третьей стороны в условиях чрезвычайных ситуаций.**Семинарское занятие «Участие третьей стороны в конфликте»:**

1. Роль, цели, задачи и основные функции третьей стороны при разрешении конфликтных ситуаций.

2. Основные этапы, стратегии и тактики третьей стороны в ведении переговорного процесса.

Практическое занятие «Переговорный процесс»:

1. Анализ основных этапов переговорного процесса.

2. Особенности ведения переговорного процесса в условиях ЧС.

Самостоятельная работа.

1. Этапы подготовки и проведения переговоров.

Рекомендуемая литература:

основная: [1];

дополнительная: [1, 4, 5, 8].

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Экстремальная психология»

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется учебно-методическое и информационное обеспечение, указанное в разделе 8 настоящей программы, а также методические рекомендации по организации самостоятельной работы, разрабатываемые кафедрой.

Для выполнения контрольной работы обучающимися по заочной форме обучения кафедрой разрабатываются методические рекомендации по ее выполнению.

7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Экстремальная психология»

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

1. Типовые контрольные вопросы для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.
2. Методику оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

7.1.1. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в соответствии с материалами, разрабатываемыми кафедрой, включающими: тесты, контрольные вопросы по темам дисциплины, задания для выполнения контрольной работы. В ходе изучения дисциплины обучающийся по заочной форме выполняет 1 контрольную работу.

7.1.2. Промежуточная аттестация

Примерный перечень вопросов к зачету

1. 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 психодисфункций 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.
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. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии.
14. Виды стресса. Субсиндромы стресса.
15. Профессиональный стресс. Механизмы накопления профессионального стресса.
16. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации: психологические защиты личности, копинг-механизмы.
17. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля.
18. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, посттравматическое стрессовое расстройство.
19. Профессиональное выгорание. Фазы и симптомы эмоционального выгорания.
20. Группы факторов риска развития профессионального выгорания.
21. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): группы симптомов ПТСР. Факторы, влияющие на возникновение ПТСР.
22. Группы факторов риска нарушений профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций.
23. Основные направления профилактики негативных последствий профессионального стресса. Роль и место психологического сопровождения деятельности специалистов МЧС России в системе профилактики негативных последствий профессионального стресса.
24. Организация труда и отдыха специалистов экстремального профиля в условиях чрезвычайных ситуаций как профилактика негативных последствий профессионального стресса.
25. Концепция «заботы о себе».
26. Методы и приемы профилактики ПТСР. Дебрифинг: цель и задачи дебрифинга, условия и правила проведения психологического дебрифинга.
27. Система приемов и методов саморегуляции.
28. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика.
29. Приемы концентрации внимания.
30. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.
31. Визуализация и самовнушение как приемы психологической саморегуляции.
32. Динамика психического состояния пострадавших в различных ЧС.
33. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, нормативные документы, регламентирующие деятельность по оказанию экстренной психологической помощи, цели, задачи.
34. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания помощи.
35. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС.

36. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС. Основные принципы работы с пострадавшим, этапы работы.
37. Особенности общения с пострадавшими, переживающими горе, утрату. Нормальная работа горя.
38. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Культуральные особенности переживания горя.
39. Острые реакции на стресс: определение, симптомы, виды.
40. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допси-хологической помощи при плаче, истероидной реакции.
41. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допси-хологической помощи при двигательном возбуждении, страхе.
42. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допси-хологической помощи при апатии, ступоре.
43. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания допси-хологической помощи при агрессии, нервной дрожи.
44. Понятие «психологический кризис». Факторы, способствующие преодолению кризисов и усугубляющие кризис.
45. Понятие и виды суицида. Алгоритм помощи при суициdalной попытке.
46. Понятие массы и толпы. Виды толпы.
47. Особенности психологического состояния людей в толпе. Принципы безопасного поведения для людей, находящихся в толпе.
48. Профилактика возникновения действующей толпы. Приемы управления действующей толпой, используемые правоохранительными органами.
49. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи.
50. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов.
51. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы по пресечению слухов.
52. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС.
53. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС, в СМИ.
54. Понятие конфликта. Виды конфликтов.
55. Причины возникновения и последствия межличностных конфликтов.
56. Структура конфликта, объективные и субъективные элементы конфликта.
57. Динамика развития конфликтов.
58. Стратегии поведения в конфликте.
59. Особенности межличностных конфликтов в ЧС.
60. Разрешение конфликтов с участием третьей стороны. Условия включения третьей стороны в разрешение конфликта.

61. Стили медиаторства. Тактики взаимодействия медиатора с оппонентами.
62. Этапы переговорного процесса, подготовка к переговорам Особенности ведения переговорного процесса в условиях ЧС.
63. Управленческая деятельность, критерии и факторы эффективности управленческой деятельности.
64. Стили руководства коллективом.
65. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности.
66. Этапы принятия и реализации управленческих решений.
67. Управление коллективом в условиях ЧС.
68. Особенности индивидуального и группового принятия решений.

7.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Промежуточная аттестация: зачёт

| Достигнутые результаты освоения дисциплины | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
|--|--|------------------|
| 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. | 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. | «не зачтено» |
| Обучающийся освоил знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнил все задания, предусмотренные учебным планом; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; при ответе продемонстрировал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и со-поставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов. | 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 преподавателя; допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. | «зачтено» |

8. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Экстремальная психология»

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Экстремальная психология»

Основная:

1. Экстремальная психология: Учебное пособие для курсантов МЧС России / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. 228 с.

Дополнительная:

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учебное пособие / под ред. В.А. Сластенина. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Кантицкий, О. В. Психология толпы и массовых беспорядков: Учебное пособие / Кантицкий О.В., Лафуткин А.М. - Рязань:Академия ФСИН России, 2013. - 182 с.: ISBN 978-5-7743-0590-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/774688>.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. –(Гриф Минобразования РФ)
4. Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-8199-0859-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1112984>.
5. Королев, Л. М. Психология управления : учебное пособие / Л. М. Королев. - 7-е изд. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. - 184 с. - ISBN 978-5-394-03265-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091128> .
6. Основы психологической самопомощи: Учебное пособие / Л.В. Куликова и др.; Под общ. ред. В.С. Артамонова. – СПб.: СПб университет ГПС МЧС России, 2011.
7. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие / Н.Г. Осухова – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
8. Психология и педагогика: учебник для бакалавров / под общ. ред. В.А. Сластенина, В.П. Каширина – М.: Издательство Юрайт, 2013.
9. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: Учебное пособие для студентов вузов / Кааяни А.Г., Цветков В.Л. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 247 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/882341>
10. Психология экстремальных ситуаций / под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2009. – 320 с.

11. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / О. Н. Рыбников. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с. – (Сер. Бакалавриат).

8.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

1. Операционная система Calculate Linux Desktop (свободный лицензионный договор <https://wiki.calculate-linux.org/ru/license>).
2. Пакет офисных программ Libre Office (свободный лицензионный договор <https://ru.libreoffice.org/about-us/license/>).
3. Антивирусная защита - Kaspersky Endpoint Security для Linux (лицензия №1B08-200805-095540-500-2042).
4. Браузер MozillaFirefox (свободный лицензионный договор <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>).
5. Программа просмотра электронных документов в формате PDF Adobe Acrobat Reader DC (свободный лицензионный договор <https://www.adobe.com/ru/legal/terms.html>).
6. Архиватор 7zip (свободный лицензионный договор <https://www.7-zip.org/license.txt>).

8.3. Перечень информационно-справочных систем и баз данных

1. Центральная ведомственная электронная библиотека МЧС России – ELIB.MCHS.RU.
2. Электронная библиотечная система «Знаниум» (URL: www.znanium.com).
3. Электронные научные журналы и базы данных Сибирского федерального университета (URL: libproxy.bik.sfu-kras.ru).
4. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ». Раздел «Легендарные Книги» (URL: www.biblio-online.ru).
5. Национальная электронная библиотека «НЭБ» (URL: <https://нэб.рф>).
6. Информационная система «Единое окно» (URL: window.edu.ru).
7. Международный научно-образовательный сайт EqWorld (URL: eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm).
8. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY.RU (URL: <https://elibrary.ru>).
9. Информационно-правовая система «Консультант плюс» (URL: <http://www.consultant.ru>).
10. Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная академия (URL: <https://sibpsa.ru/personal/personal.php>).

8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Экстремальная психология»

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Экстремальная психология» необходимы учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение должно быть укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (компьютером, мультимедийным проектором, экраном), служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

9. Методические указания по освоению дисциплины «Экстремальная психология»

Программой дисциплины «Экстремальная психология» предусмотрены занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические) и самостоятельная работа обучающихся.

Цели лекционных занятий:

- дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах дисциплины;
- стимулирование активной познавательной деятельности обучающихся, способствование формированию их творческого мышления.

Цели семинарских и практических занятий:

- углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы обучающихся с учебной и научной литературой;
- овладение практическими умениями и навыками профессиональной деятельности;
- развитие абстрактного и логического мышления.

Цели самостоятельной работы обучающихся:

- углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях;
- выработка навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний;
- подготовка к предстоящим учебным занятиям и промежуточному контролю.

При реализации различных видов учебных занятий для наиболее эффективного освоения дисциплины «Экстремальная психология» используются следующие образовательные технологии:

1. Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии, реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и

профиля подготовки; применяется при проведении занятий лекционного типа, семинарского типа, самостоятельной работе.

2. Технология интерактивного обучения – реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи; применяется при проведении занятий семинарского типа.

3. Технология электронного обучения – реализуется при выполнении учебных заданий с использованием электронной информационно-образовательной среды Академии, информационно-справочных и поисковых систем, проведении автоматизированного тестирования и т.д.; применяется при проведении занятий семинарского типа, самостоятельной работе.

9.1. Рекомендации для преподавателей

Лекция является главным звеном дидактического цикла обучения. Ее цель – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения обучающимися учебного материала. В ходе лекции преподаватель, применяя методы устного изложения и показа, передает обучающимся знания по основным, фундаментальным вопросам дисциплины «Экстремальная психология».

Назначение лекции состоит в том, чтобы доходчиво, убедительно и доказательно раскрыть основные теоретические положения изучаемой науки, нацелить обучающихся на наиболее важные вопросы, темы, разделы дисциплины, дать им установку и оказать помощь в овладении научной методологией (методами, способами, приемами) получения необходимых знаний и применения их на практике.

К лекции как к виду учебных занятий предъявляются следующие основные требования:

- научность, логическая последовательность изложения учебных вопросов;
- конкретность и целеустремленность изложения материала;
- соответствие отводимого времени значимости учебных вопросов;
- соответствие содержания лекции принципам обучения, требованиям руководящих документов;
- наглядность обучения; формирование у обучаемых потребности к самостоятельному углублению знаний;
- изложение материала с учетом достигнутого уровня знаний.

Обсуждение, уточнение, закрепление приобретенных знаний и проверка систематичности их пополнения осуществляются в ходе проведения семинарских занятий, которые включают доклады, реферативные выступления, собеседования, дополнения, активное участие слушателей в обсуждении темы. Завершаются семинарские занятия анализом работы группы на занятии и выставлением оценок согласно установленных критериев. Практические занятия – это вид учебного занятия, на котором слушатели отрабатывают навыки и умения решать практические задачи на основе полученных теоретических знаний. Технология проведения семинарских и практических занятий в интерактивной

форме предусматривает применение методов диалога, дискуссии, сократовской беседы, применение проблемного, частично-поискового методов обучения в форме деловых и ролевых игр, мозгового штурма с целью формирования и развития у студентов умения решать этические проблемы и познавательные задачи.

При подготовке и проведении занятий семинарского типа преподавателю, ведущему дисциплину, в первую очередь необходимо опираться на настоящую рабочую программу, в которой определены количество и тематика семинарских и практических занятий.

Для каждого занятия определяются тема, цель, структура и содержание. Исходя из них, выбираются форма проведения занятия (комбинированная, самостоятельная работа, фронтальный опрос, тестирование и т.д.) и дидактические методы, которые при этом применяет преподаватель (индивидуальная работа, работа по группам, деловая игра и пр.).

Современные требования к преподаванию обуславливают использование визуальных и аудиовизуальных технических средств представления информации: презентаций, учебных фильмов и т.д.

В самостоятельную работу обучающихся включаются затраты времени на подготовку ко всем видам занятий, изучение основной и дополнительной литературы, отработку необходимы навыков. Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине преподавателем разрабатываются методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

При разработке заданий для самостоятельной работы необходимо выполнять следующие требования:

- отбор и изложение материала должны обеспечивать достижение целей, изложенных в квалификационной характеристике, и понимание прикладного значения данного курса для своей профессии;
- материал заданий должен быть методологичен, осознаваем и служить средством выработки обобщенных умений;
- при составлении заданий следует формулировать их содержание в контексте специальности.

Для успешного выполнения контрольной работы обучающимися по заочной форме преподавателем разрабатываются методические указания по ее выполнению.

9.2. Рекомендации для обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, выработку навыков самостоятельного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточной аттестации.

Основными видами самостоятельной работы являются: работа с печатными источниками информации (конспектом, книгой, документами), информа-

ционно-справочными системами и базами данных (раздел 8 настоящей программы).

Курс по дисциплине предполагает изучение теории на лекционных занятиях и в рамках самостоятельной работы. В ходе лекций обучающийся ведет конспект кратко, схематично, последовательно с фиксированием основных положений, выводами, формулировками, обобщениями, помечает важные мысли, выделяет ключевые слова, термины. Для закрепления знаний после лекции рекомендуется перечитать лекционный материал и записать вопросы, которые не ясны из прочитанного. По этим вопросам необходимо обратиться к учебной литературе (пункт 8 настоящей программы), если в результате работы с учебной литературой остались вопросы – следует обратиться за разъяснениями к преподавателю в часы консультаций.

При подготовке к семинарским и практическим занятиям обучающемуся необходимо повторить материал лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, учесть рекомендации преподавателя, подготовить доклад по выбранной теме, выполнить практические задания, выданные для самостоятельного решения, при наличии таковых.

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

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
профессиональных коммуникаций
№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины _____
(*название дисциплины*)
по направлению подготовки (*специальности*) _____

на 20 ___/20 ___ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(*элемент рабочей программы*)

- 1.1.;
1.2.;
...
1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(*элемент рабочей программы*)

- 2.1.;
2.2.;
...
2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(*элемент рабочей программы*)

- 3.1.;
3.2.;
...
3.9.

Составитель подпись расшифровка подписи
дата