

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КГИМС»
З.С.Сейт Хамхоева З.М.
«*01*» *09* 20 *10* г.

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Срок обучения - 3 года и 10 месяцев.

Карабулак 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «**Психология экстремальных ситуаций**» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом **20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях** на основе примерной программы рекомендованной Протокол №1 от 27.08.2020 г

Организация-
разработчик:

**ЧПОУ «КОЛЛЕДЖ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
И МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» может быть использована при разработке программ для подготовки, повышения квалификации и переподготовки специалистов по специальности СПО 20.02.04 «Пожарная безопасность», и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: «Водитель автомобиля» и «Пожарный».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» является одной из общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;
- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- основные направления работы с различными группами пострадавших;
- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;

- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы;
- принципы профилактики образования толпы;
- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- субсиндромы стресса;
- виды стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизмы накопления профессионального стресса;
- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- этапы профессионального становления;
- основные виды профессиональных деформаций;
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 98 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 30 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	98
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
домашняя работа	30
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Профессиональное здоровье спасателя			
Тема 1.1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя.	Содержание Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации. Роль и место психологии экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности спасателя. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение людей в ЧС.	2	1
Тема 1.2 Профессиональное здоровье спасателя.	Содержание Понятие профессионального здоровья. Этапы профессионального становления. Компоненты профессионального здоровья. Профессиональная идентификация. Профессиограмма спасателя. Психограмма (психологические требования, предъявляемые к спасателям). Профессиональная пригодность. Профессионально важные качества (ПВК), динамика ПВК при повышении квалификации спасателя. Подходы к понятию «профессиональная деформация», основные виды профессиональных деформаций. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Составить описание этапов профессионального становления и динамики профессионально важных качеств на примере биографий спасателей и	2	

	пожарных (по файлам-заданиям).		
Тема 1.3 Профессиональный стресс	Содержание	6	2
	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. Коппинг–механизмы. Виды: поведенческие, когнитивные, эмоциональные копинги; адаптивные и неадаптивные. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Составить описание «синдрома выгорания» и симптомов посттравматического стрессового расстройства, а также факторов риска, на примерах литературных и кино персонажей.	4	
Тема 1.4. Система	Содержание	4	2

профилактики негативных последствий профессионального стресса.	Группы факторов риска нарушений профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. Организация труда и отдыха спасателей 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить индивидуальную программу профилактики профессионального стресса.	2	
Тема 1.5 Методы и приемы саморегуляции.	Содержание	6	2
	Система приемов и методов саморегуляции: Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Аутогенная тренировка по Шульцу, по Линдеману. 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.		
	Практическое занятие Система приемов и методов саморегуляции. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Аутогенная тренировка по Шульцу, по	2	

	Линдеману. 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 обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Применение приемов саморегуляции.	4	
Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС			
Тема 2.1. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС.	Содержание Психическое состояние пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, цели, задачи. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной психологической помощи каждой группе пострадавших. Прогноз динамики психического состояния пострадавших в ЧС. Учет этнокультурных особенностей при оказании экстренной психологической помощи пострадавшим.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Провести сравнительный анализ динамики психического состояния пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях и в регионах с различной культурой (по файлам-заданиям).	2	
Тема 2.2.	Содержание	4	2

Особенности общения с пострадавшими в ЧС.	Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с жертвой изолированной в очаге ЧС: основные задачи. Этапы работы. Переживание горя, утраты. Нормальная работа горя. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Культуральные особенности переживания горя. Частные случаи общения с пострадавшими в условиях ЧС.		
	Практическое занятие Приемы активного слушания. Критерии эффективности применения приемов активного слушания. Понятие «личностный ресурс». Особенности общения с человеком, переживающим горе, утрату. Анализ ошибок в общении с пострадавшими в ЧС.	2	
Тема 2.3. Острые реакции на стресс.	Содержание	4	2
	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. Особенности работы с ОСР при большом скоплении людей.	2	
Тема 2.4. Помощь при демонстративном суициде.	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить описание оказания помощи пострадавшему с ОСР и анализ ошибок при оказании помощи пострадавшему с ОСР (по карточкам-заданиям).	4	
	Содержание 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.	6	2

Тема 2.5. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей.	Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.		
	Практическое занятие Алгоритм работы с суицидентом при суицидальной попытке (сбор информации, оценка летальности, присоединение, актуализация ресурса, стадия, стадия выслушивания, поворот на 180, завершение ситуации).	4	
	Содержание 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. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС. Вербальный и невербальный компоненты информационно-разъяснительной работы. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ. Принципы профилактики образования толпы. Методы и приемы работы с толпой. Общие принципы работы с пассивной толпой. Методы и приемы профилактики образования толпы и превращения толпы в действующую. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы противодействия слухам. Безопасное поведение в толпе. Особенности групповой работы в толпе.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Разработать текст устного сообщения для информирования большой группы пострадавших и текст комментария эксперта-спасателя для СМИ (по карточке-заданию).	4	

Раздел 3. Элементы психологии управления			
Тема 3.1. Социально- психологические особенности малых групп.	Содержание	2	1
	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 обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Описать функции, структуру, динамику и спрогнозировать дальнейшее развитие учебной группы.	2	
Тема 3.2. Разрешение межличностных конфликтов, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций.	Содержание	8	2
	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 Способы профилактики и предотвращения межличностных конфликтов в ЧС. Способы и приемы воздействия на поведение оппонента.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Описать прогноз развития межличностного конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта (по карточке-	2	

	заданию).		
Тема 3.3. Специфика разрешения конфликтных ситуаций с участием третьей стороны в условиях чрезвычайных ситуаций.	Содержание	4	2
	Роль, цели, задачи и основные функции третьей стороны при разрешении конфликтных ситуаций. Переговорный процесс: основные этапы, стратегии третьей стороны в ведении переговорного процесса. Особенности ведения переговорного процесса в условиях ЧС.		
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашних заданий Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Анализ основных этапов переговорного процесса, стратегии и тактики третьей стороны (по карточке-заданию).	2	
Тема 3.4. Особенности управленческой деятельности руководителя в условиях чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности	Содержание	4	1
	Стили, формы и методы управления коллективом. Управленческая деятельность, критерии эффективной управленческой деятельности. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в условиях ЧС и в повседневной деятельности.		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Психологии».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место студента;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- автоматизированное рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер и демонстрационный комплекс на базе мультимедийного проектора;
- реабилитационный комплекс с биологической обратной связью;
- CD, DVD с демонстрационными материалами;
- электронные образовательные ресурсы;
- аудиовизуальные (слайды, презентации).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Психология экстремальных ситуаций / под общей ред. Ю. С. Шойгу. М.:Смысл, 2007. – 320 с.
2. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. - М.:НЦ ЭНАС, 2001. - 64 с.

Дополнительные источники:

1. Сельченко К. В. Психология экстремальных ситуаций. М.: Изд-во АСТ, 2000.- 480 с.
2. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.
3. Александровский Ю. А. Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П. Психогении в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1991.- 96 с.
4. Лебедев В. И. Личность в экстремальных ситуациях. М.: Политиздат, 1989.- 304 с.
5. Электронный ресурс: форма доступа: <http://psi.mchs.gov.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Учитывать этно-культуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Знания:	
Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, зачет
Систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, зачет
Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, устный опрос, зачет.
О влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, устный опрос зачет,
Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи	Практические занятия, тестирование зачет,
Классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, устный опрос, тестирование зачет,
Основные направления работы с различными группами пострадавших	Практические занятия, устный опрос, тестирование, зачет
Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет
Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации	Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет
Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях	Практические занятия, тестирование,

на стресс	устный опрос, зачет
Механизмы образования толпы	Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет
Принципы профилактики образования толпы	Тестирование, устный опрос, зачет
Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, зачет
Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке	Практические занятия, устный опрос, тестирование, зачет
О влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, зачет
Стадии развития общего адаптационного синдрома	Тестирование, устный опрос, зачет
Субсиндромы стресса	Тестирование, устный опрос, зачет
Виды стресса	Тестирование, устный опрос, зачет
Механизм адаптации в экстремальной ситуации	Тестирование, устный опрос, зачет
Механизмы накопления профессионального стресса	Тестирование, устный опрос, зачет
Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, зачет
Отсроченные последствия травматического стресса	Тестирование, устный опрос
Этапы профессионального становления	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, зачет
Основные виды профессиональных деформаций	Тестирование, устный опрос, зачет
Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, зачет