

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА «ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ВОДОПОЛЬЗОВАНИЕ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан технологического факультета

Л.М. Хорошман

« 21 » 12 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЧС»

для направления 20.03.01 «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Профиль:

«Защита в чрезвычайных ситуациях»

«Безопасность технологических процессов и производств»

«Экологическая безопасность»

Петропавловск-Камчатский

2022

Рабочая программа по дисциплине «Психологическая устойчивость в ЧС» составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Составитель рабочей программы

Преподаватель кафедры ЗОС

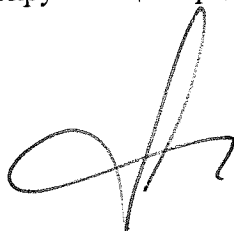


Е.А. Ченцова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Защита окружающей среды и водопользование», протокол № 05 от «21» декабря 2022 г.

Заведующий кафедрой «Защита окружающей среды и водопользование» к.г.н., доц.

«21» декабря 2022 г.



Л.М. Хорошман

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» является: – формирование целостного представления о психологии кризисных и экстремальных ситуаций как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью и осуществляющейся в сложных, нередко экстремальных условиях.

Изучение дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» способствует решению следующих задач профессиональной деятельности: – овладение основными законами и принципами психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях; – анализ психологических особенностей экстремальных ситуаций и возникающих вследствие этого у человека состояний; – усвоение технологий работы руководителя в условиях экстремальной или кризисной ситуации; – формирование практических умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-9 – способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

Таблица – Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД-1 _{ук-3} Знает различные приемы и способы социализации личности и социального взаимодействия.	Знать: – психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; – кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;	3 (УК-3)1 3 (УК-3)2
		ИД-2 _{ук-3} Умеет строить отношения с окружающими людьми, с коллегами.	Уметь: – поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; – применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;	У (УК-3)1 У (УК-3)2
		ИД-3 _{ук-3} Имеет практический опыт участия в	Владеть: – методами психологического воздействия при	В (УК-3)1

Раздел 1. Введение в «Психологическую устойчивость в ЧС»	18	9	3	6	-	9	Контрольная работа, опрос	
Тема 1. Основные понятия курса «Психологическая устойчивость в ЧС».	9	5	2	3	-	4	Опрос	
Тема 2. Междисциплинарные связи курса «Психологическая устойчивость в ЧС» с другими дисциплинами	9	4	1	3	-	5	Опрос	
Раздел 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления	18	9	3	6	-	9	Контрольная работа, опрос	
Тема 3. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС.	9	5	2	3	-	4	Опрос	
Тема 4. Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС.	9	4	1	3	-	5	Опрос	
Раздел 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость.	18	9	3	6	-	9	Контрольная работа, опрос	
Тема 5. Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС.	9	5	2	3	-	4	Опрос	
Тема 6. Особенности поведения человека в кризисной ситуации.	9	4	1	3	-	5	Опрос	
Раздел 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях.	18	9	3	6	-	9	Контрольная работа, опрос	
Тема 7. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях	9	5	2	3	-	4	Опрос	
Тема 8. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС.	9	4	1	3	-	5	Опрос	
Раздел 5. Виды ЧС в производственной деятельности	18	9	3	6	-	9	Контрольная работа, опрос	
Тема 9. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях	6	3	1	2	-	3	Опрос	
Тема 10. Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС	6	3	1	2	-	3	Опрос	
Тема 11. ЧС в организации как конфликтогенные факторы	6	3	1	2	-	3	Опрос	
Раздел 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях.	18	9	3	6	-	9	Контрольная работа, опрос	
Тема 12. Техники самопомощи в ЧС	9	5	2	3	-	4	Опрос	
Тема 13. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь	9	4	1	3	-	5	Опрос	
Зачет дифференцированный								
Всего	108	54	18	36		54		

Заочная форма обучения

Для студентов заочной формы обучения при аналогичном содержании дисциплины распределение часов по разделам и темам пропорционально с общим итогом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Всего для студентов заочной формы обучения	108	10	4	6		94		4

4.2 Содержание дисциплины

Раздел 1. Введение в «Психологическую устойчивость в ЧС»

Тема 1.1. Основные понятия курса «Психологическая устойчивость в ЧС». Понятие об экстремальных и кризисных ситуациях. Стрессогенные факторы кризисной ситуации. Сочетание физической травмы и острых психологических реакций при экстремальных ситуациях. Особенности психологических реакций при пожаре, наводнении, землетрясении, террористическом акте и других ЧС.

Тема 1.2. Межпредметные связи курса «Психологическая устойчивость в ЧС» с другими дисциплинами. Раскрытие связей с такими науками и отраслями знаний как биология, медицина, психология, педагогика, конфликтология и др.

Виды учебных занятий:

Лекция: Межпредметные связи курса «Психологическая устойчивость в ЧС» с другими дисциплинами

Раздел 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления

Тема 2.1. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС. Стресс и стадии стресса. Развитие учения о стрессе. Характеристика каждой стадии. Стресс и дистресс. Особенности кризисной ситуации. Зависимость стрессовой реакции на ситуацию от личностного смысла события. Зависимость проявления стрессовой реакции от индивидуальных особенностей человека. Последствия стресса. Стратегии преодоления последствий стрессовых ситуаций. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям.

Тема 2.2. Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС. Тревога и уровни тревоги. Виды тревоги. Различия страха и тревоги. Понятие о страхе. Составляющие страха. Тоска, как эмоциональное проявление при стрессе. Гнев. Понятие о гневе. Составляющие гнева. Парадоксальные эмоциональные проявления в кризисной ситуации. Сочетание эмоций и влияние разных сочетаний эмоций на поведение в кризисной ситуации.

Виды учебных занятий:

Лекция: Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС

Практическое занятие: Различия страха и тревоги

Раздел 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость.

Тема 3.1. Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС. Биологические и социальные кризисы в жизни человека. Проявление комбинированных биологических и социальных факторов на течение кризиса. Стадии психосоциального развития по Э. Эриксону. Иерархия потребностей А. Маслоу. Этапы личностного роста и гуманистическая психология.

Виды учебных занятий:

Лекция: Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС.

Практическое занятие: Биологические и социальные кризисы в жизни человека.

Тема 3.2. Особенности поведения человека в кризисной ситуации. Регрессия поведения при кризисной ситуации, ее проявления и прогноз. Влияние индивидуальных и личностных особенностей на поведение человека в кризисной ситуации. Поведение человека в зависимости от продолжительности времени, прошедшего после кризисной ситуации. Мотивация самосохранения и поведение в зависимости от ее актуализации или притупления.

Особенности внимания после экстремальной ситуации. Особенности болевой чувствительности после экстремальной ситуации. Особенности памяти после экстремальной ситуации. Концепция Кьюблер - Росс. Особенности эмоциональных проявлений после экстремальной ситуации. Особенности сознания после экстремальной ситуации.

Виды учебных занятий:

Лекция: Особенности поведения человека в кризисной ситуации

Практическое занятие: Регрессия поведения при кризисной ситуации, ее проявления и прогноз

Раздел 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях.

Тема 4.1. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Определение понятие профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Влияние особенностей деятельности на развитие профессиональной деформации.

Виды учебных занятий:

Лекция: Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях

Практическое занятие: Определение понятие профессиональной деятельности в экстремальных условиях

Тема 4.2. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС. «Эмоциональное выгорание» как профессиональный кризис, связанный с работой в целом: эмоциональное истощение, цинизм, профессиональная неэффективность. Соотношение понятий «эмоциональное выгорание» и депрессия. Профессиональный стресс.

Виды учебных занятий:

Лекция: Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС

Практическое занятие: Профессиональный стресс

Раздел 5. Виды ЧС в производственной деятельности

Тема 5.1. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях. Отличия кризисов на производстве и в организациях от других кризисных и чрезвычайных ситуаций. Специфика предприятия и роль человеческого фактора.

Виды учебных занятий:

Лекция: Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях

Практическое занятие: Специфика предприятия и роль человеческого фактора

Тема 5.2. Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС. Стрессы на работе и опустошение (по Э. Голизек). Источники стрессов на работе. Четыре стадии синдрома опустошения: завышенные ожидания и идеализм, пессимизм и раннее разочарование в работе, самоотстранение и изоляция, необратимая отчужденность и утрата интереса.

Виды учебных занятий:

Лекция: Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС.

Тема 5.3. ЧС в организации как конфликтогенные факторы. Сущность и структура производственного конфликта, особенности его проявления в ЧС. Типы конфликтных личностей. Источники конфликтов. Стадии конфликта. Положительные и отрицательные стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Особенности поведения людей в конфликтных ситуациях. Управление конфликтами и их конструктивное разрешение. Профессиональное посредничество в конфликте (Медиация). Функции медиатора. Преимущества медиации.

Виды учебных занятий:

Лекция: ЧС в организации как конфликтогенные факторы

Практическое занятие: Положительные и отрицательные стороны конфликта

Раздел 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях.

Тема 6.1. Техники самопомощи в ЧС. Значимость кризисных ситуаций на производстве для производства и личности работающего. Самопомощь при душевном опустошении. Приёмы аутогенной тренировки и само регуляции. Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности.

Виды учебных занятий:

Лекция: Техники самопомощи в ЧС

Практическое занятие: Приёмы аутогенной тренировки и само регуляции

Тема 6.2. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь. Тренинговые группы на предприятиях. Личность и группа. Эмоциональная обратная связь. Эффективность групповой психотерапии. Основные методы психотерапии. Экстренная психологическая помощь в ЧС. Синдром посттравматического расстройства и техники психологической помощи.

Виды учебных занятий:

Лекция: Личность и группа

Практическое занятие: Тренинги в группах

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

В целом внеаудиторная самостоятельная работа студента при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

- проработка (изучение) материалов лекций;
- чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;
- выполнение домашних заданий в форме творческих заданий, кейс-стади, докладов;
- подготовка презентаций для иллюстрации докладов;
- выполнение контрольной работы, если предусмотрена учебным планом дисциплины;
- подготовка к текущему и итоговому (промежуточная аттестация) контролю знаний по дисциплине (зачет диф.).

Основная доля самостоятельной работы студентов приходится на проработку рекомендованной литературы с целью освоения теоретического курса, подготовку к практическим (семинарским) занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса. Самостоятельная работа по подготовке к семинарским занятиям предполагает умение работать с первичной информацией.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психологическая устойчивость в ЧС» представлен в приложении к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

6.2.Перечень вопросов к итоговой аттестации (зачет диф.)

1. Понятие об экстремальных и кризисных ситуациях.
2. Проявление психологической реакции на физическую травму.
3. «Психологическая устойчивость в ЧС» в системе наук.
4. Деятельность психологов МЧС.
5. Психотравмирующие факторы специалиста МЧС.
6. Понятие физиологического и психологического стресса.
7. Дистресс и аустресс.
8. Симптомы хронического стресса.
9. Способы повышения стрессоустойчивости.
10. Адаптация к стрессу.
11. Биологические кризисы и особенности их проявлений в ЧС.
12. Социальные кризисы и их влияние на поведение в ЧС.
13. Экзистенциальный кризис (кризис середины жизни) и реакция на ЧС.
14. Акцентуации характера и особенности поведения в ситуации стресса.
15. Этапы психосоциального развития по Э. Эриксону.
16. Тревога и личностный рост.
17. Использование командной работы в чрезвычайных ситуациях.
18. Функции лидера в ЧС.
19. Проявление профессиональной деформации специалистов МЧС.
20. Требования профотбора для деятельности, связанной с ЧС.
21. «Эмоциональное выгорание» и способы его преодоления.
22. Конфликты на предприятии: виды, особенности, способы конструктивного решения.
23. Профилактика конфликтов.
24. Стратегии поведения в конфликте.
25. Управление конфликтами в организации.
26. Организация психологической службы на предприятии.
27. Понятие психотерапии и психологической коррекции.
28. Значение аутогенной тренировки для формирования психологической устойчивости в ЧС. Описание конкретной техники.
29. Групповая психотерапия и ценность эмоциональной обратной связи.
30. Посттравматическое расстройство личности и способы экстренной психологической помощи.
31. Особенности психологической работы с детьми.
32. Основные направления психологической помощи и оценка их эффективности в зависимости от конкретного вида ЧС.
33. Самопомощь в кризисных ситуациях.

7. Рекомендуемая литература

7.1 Основная литература

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный учебник]: учебное пособие / Гуревич П.С., 2012, ЮНИТИ-ДАНА. – 495 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/154552>.

7.2 Дополнительная литература 2. Сычев Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный учебник]: учебное пособие / Сычев Ю. Н., 2014, Финансы и статистика. – 224 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18791>

8. Перечень информационно-справочных систем

- справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методика преподавания данной дисциплины предполагает чтение лекций, проведение практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным (наиболее сложным) специфическим проблемам дисциплины. Предусмотрена самостоятельная работа студентов, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (зачет диф.).

Лекции посвящаются рассмотрению наиболее важных концептуальных вопросов. В ходе лекций студентам следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Конкретные методики, модели, методы и инструменты стратегического анализа, оценки состояния конкурентной среды и т.д. рассматриваются преимущественно на практических занятиях.

Целью проведения практических (семинарских) занятий является закрепление знаний студентов, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. Практические занятия проводятся, в том числе, в форме семинаров. Для подготовки к занятиям семинарского типа студенты выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

При изучении дисциплины используются интерактивные методы обучения, такие как:

1. Лекция:

- проблемная лекция, предполагающая изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения;
- лекция-визуализация - подача материала осуществляется средствами технических средств обучения с кратким комментированием демонстрируемых визуальных материалов (презентаций).

2. Семинар:

- тематический семинар - этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания обучающихся на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара обучающимся дается задание – выделить существенные стороны темы. Тематический семинар углубляет знания студентов, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

– проблемный семинар - перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данной темы. Накануне обучающиеся получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем.

3. Игровые методы обучения:

- Анализ конкретных ситуаций (КС). Под конкретной ситуацией понимается проблема, с которой тот или иной обучаемый, выступая в роли руководителя или иного профессионала, может в любое время встретиться в своей деятельности, и которая требует от него анализа, принятия решений, каких-либо конкретных действий. В этом случае на учебном занятии слушателям сообщается единая для всех исходная информация, определяющая объект управления. Преподаватель ставит перед обучаемыми задачу по анализу данной обстановки, но не формулирует проблему, которая в общем виде перед этим могла быть выявлена на лекции. Обучающиеся на основе исходной информации и результатов ее анализа сами должны сформулировать проблему и найти ее решение. В ходе занятия преподаватель может вводить возмущающее воздействие, проявляющееся в резком изменении обстановки и требующее от обучаемых неординарных действий. В ответ на это слушатели должны принять решение, устраняющее последствие возмущающего воздействия или уменьшающее его отрицательное влияние.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Текущий контроль знаний осуществляется в форме проведения семинаров, решения задач, тестирования, а также в предусмотренных формах контроля самостоятельной работы. Консультации преподавателя проводятся для обучающихся с целью дополнительных разъяснений и информации по возникающим вопросам при выполнении самостоятельной работы или подготовке к практическим (семинарским) занятиям, подготовке рефератов, а также при подготовке к зачету. Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре, обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. Дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

10. Курсовой проект (работа)

Выполнение курсового проекта (работы) учебным планом изучения дисциплины не предусмотрено.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

- электронные образовательные ресурсы;
- использование слайд-презентаций;
- изучение нормативных документов на официальном сайте федерального органа исполнительной власти, проработка документов;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты.

11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Офис (в составе текстового процессора, программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

11.3 Перечень информационно-справочных систем

- справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы на кафедре «Защита окружающей среды и водопользование» имеется учебная аудитория № 6-512 с комплектом учебной мебели, доской аудиторной, мультимедийным оборудованием (ноутбук, проектор).

Дополнения и изменения в рабочей программе за
/ учебный год

В рабочую программу по дисциплине _____

для студентов направления подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Защита окружающей среды и водопользование»

« ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____