

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Сулопаров

2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 06 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

для специальности

**20.02.02 Защита в чрезвычайных
ситуациях**

Форма обучения – очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

**Асбест
2025**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 Психология экстремальных ситуаций, разработана на основе примерной программы рекомендованной «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») и ФГОС по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» утвержденного Приказом Минпросвещения России от 25.12.2024 № 1060.

Разработчик:

Смирнова М.Н., преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Рассмотрено на заседании
цикловой комиссии ПЦК укрупненных групп специальностей
20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство

Протокол № 2 от «25» февраля 2025 г.

Председатель ПЦК  А.Е.Емельянова

Рассмотрено на заседании
методического совета

Протокол № 1 от «26» февраля 2025 г.

Председатель  Н.Р. Каравеева

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в профессиональный цикл, в состав общепрофессиональных дисциплин.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цели: получение обучающимся специальных знаний и представлений, необходимых для работы в профессиональной деятельности.

Задачи: обеспечить обучающихся необходимыми знаниями в области психологии экстремальных ситуаций, умениями и навыками экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими способность:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.6	Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях
ПК ₁ 4.4.	Организовывать поиск пострадавших, оказание им первой помощи и психологической поддержки в зонах чрезвычайных ситуаций

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;

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

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	20
теоретические занятия	28
Самостоятельная работа студента (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины Психология экстремальных ситуаций

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение в дисциплину	Содержание учебного материала Структура, содержание и методика изучения дисциплины. Цель и задачи дисциплины. Требования к уровню освоения содержания. Общая характеристика основной и дополнительной литературы. Основные понятия дисциплины	2	
Раздел 1 Экстремальная ситуация как социально-психологическое явление		18	
Тема 1.1 Понятие чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации.	Содержание учебного материала Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. Экстремальная ситуация. Кризисная ситуация. Кризис. Механизм адаптации в экстремальной ситуации.	2	
Тема 1.2 Виды экстремальных ситуаций	Субъекты экстремальной ситуации. Классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Влияние экстремальных ситуаций на человека.	2	
	Практическое занятие №1 Круглый стол по теме «История катастроф, экстремальных ситуаций, ЧС»	2	
	Практическое занятие №2 Семинар по теме «Влияние экстремальных ситуаций на человека»	2	
	Самостоятельная работа №1 Доклад по выбранной теме: «История катастроф, экстремальных ситуаций, ЧС; О профессиональных особенностях службы спасателей МЧС», «Профессиональные традиции, их роль в формировании личностных качеств спасателя», «Возрастание социальной значимости профессии спасателя в связи с ростом в современных	2	

	условиях числа катастроф антропогенного характера»		
Тема 1.3 Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях.	Содержание учебного материала	2	
	Личность в экстремальных ситуациях. Оценка и динамика психического состояния пострадавших. Систематика психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. Основные направления работы с различными группами пострадавших.		
Тема 1.4 Стресс.	Виды стресса. Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека, стадии развития общего адаптационного синдрома. Субсиндромы стресса. Механизмы накопления профессионального стресса.	2	
Тема 1.5 Острые стрессовые реакции (ОСР).	Алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке. Отсроченные последствия травматического стресса. Механизмы образования толпы; принципы профилактики образования толпы.	4	
	Практическая работа №3 «Определение тревожности, стрессоустойчивости, самооценки, типа темперамента»	4	
Тема 1. 6 Теория поведения личности в конфликте	Содержание учебного материала	2	
	Теория поведения личности в конфликте Сущность и структура производственного конфликта. Факторы возникновения и развития конфликтов. Типы конфликтных личностей. Основные принципы и тактики разрешения конфликта		
	Практическая работа №4	2	

	«Технологии эффективного общения с пострадавшими и рационального поведения в конфликте»		
	Практическое занятие №5 Тренинг «Оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации»	2	
	Практическая работа №6 Практическое занятие по теме «Мое поведение в конфликте».	2	
Раздел 2 Профессионально-психологические особенности действия спасателей в чрезвычайных ситуациях		30	
Тема 2.1 Психологическая подготовка спасателей к действиям в ЧС	Содержание учебного материала	2	
	Краткая история развития и применения спасательных сил Особенности психической подготовки спасателей к ведению спасательных работ в чрезвычайных ситуациях.		
Тема 2.2 Понятие экстренной психологической помощи, ее цели и задачи. Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала	2	
	Понятие экстренной психологической помощи, ее цели и задачи. Этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи. Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях. Общие принципы, особенности, алгоритм общения с пострадавшими. Роль эмоционально - волевых качеств личности спасателя в организации и осуществлении профессиональных действий.		
	Практическая работа №7 «Организация оказания экстренной психологической помощи и проведения информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях».		
	Практическое занятие №8 Семинар по теме «Эмоционально – волевые качества спасателя»	2	
Тема 2.3 Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях	Содержание учебного материала	4	
	Психологическая устойчивость (подготовленность) спасателей к действиям в экстремальных условиях, пути, формы и методы ее повышения. Изменения текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, лимита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий. Этапы профессионального становления. Основные виды профессиональных деформаций.		

	<p>Страх и его преодоление в поведении спасателя. О физиологических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации. Управление состоянием спасателя и повышение эффективности спасательных работ, сохранение здоровья спасателя.</p>		
Тема 2.4 Основы саморегуляции и психической реабилитации	Содержание учебного материала	4	
	<p>Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. Методы управления состоянием спасателя при работе в экстремальных условиях и после выхода из очага поражения. Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания О рациональной организации труда и отдыха спасателей при ведении спасательных работ</p>		
	<p>Практическая работа № 9 Антистресс: как снять нервное напряжение. Методики восстановления</p>	2	
Дифференцированный зачёт			
		Итого по дисциплине (всего)	50

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Психологии.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийная установка.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: учебник: учебник для высш. учеб. заведений.- М.: Юрайт, 2011.- 477 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для ВУЗов.- СПб.: Питер, 2014.- 583 с.
3. Психология: Учебник /В.М Аллахвердов, С.И. Богданова и др.; Отв. Ред. А.А.Крылов.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Проспект, 2011.- 752 с.
4. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. - Минск: Изд-во Гревцова, 2013. - 340 с.

Дополнительная литература

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь - справочник по психологической диагностике. СПб: Питер Ком, 1999. 528 с. (или более поздние издания).
2. Бука Т.Л., Митрофанова Л.М. Психологический тренинг в группе. Учебное пособие. - М.: Институт Психотерапии, 2008. - 144 с.
3. Колодзин Бенджамин. Как жить после психической травмы. Пер. с английского Савельевой И.В. - М.: Шанс, 1992. - 95 с
4. Кулик А.А. Картина мира лиц, переживших землетрясение. Автореферат дисс. ... канд. психол. н. - Хабаровск, 2008. - 21 с
5. Крюкова М.А., Никитина Г.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: практ. пособие. - М.: ЭНАС, 2009. - 64 с.
6. Личностные расстройства /Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. Пособие. СПб.: Питер, 2010. -156с.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. - 63 с.
8. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. - М.: Юнити-дана, 2001. 431 с.
9. Малкина-Пых И. Г.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 960 с.,
10. Межгосударственный авиационный комитет. Комиссия по расследованию авиационных происшествий. Окончательный отчет по расследованию авиационного происшествия (катастрофа самолета Ту - 154 президента Польши 10 апреля 2010 г).
11. <http://ria.ru/society/20110112/320629742.html>
12. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с. (или более поздние издания).
13. Моница Г. Б., Раннала Н. В.Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.
14. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.
15. Русаев Э.С. ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Уфа, Главное управление МЧС РОССИИ по Республике Башкортостан Управление по чрезвычайным ситуациям при Правительстве Республики Башкортостан, 2009, 181 с.
16. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. - М.: Просвещение, 1989. - 239 с.
17. Саржавеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Сарджавеладзе Н. Травма и психологическая помощь. - М.: Смысл, 2007. - 180 с.
18. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - 200 с.

19. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. - Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. - 292 с.

20. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 452 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт МЧС России mchs.gov.ru

2. Приемы психологической саморегуляции. Методические рекомендации по приемам психологической саморегуляции в трех частях. [http://chernobyl-mchs.ru/Rabota s organizacijami i naseleniem/Socialno psihologicheskaja reabilitacija/ Centri socialno psihologicheskoy pomoshh/Tekstovie resursi/Priemi psihologicheskoi s amoreguljacji](http://chernobyl-mchs.ru/Rabota_s_organizacijami_i_naseleniem/Socialno_psihologicheskaja_reabilitacija/Centri_socialno_psihologicheskoy_pomoshh/Tekstovie_resursi/Priemi_psihologicheskoi_samoreguljacji)

3. Психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях. Сайт Студопедия (2013-2015) http://studopedia.net/8_26489_psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-naseleniya-v-chrezvichajnyh-situatsiyah.html

4. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Сайт Студопедия (2013-2015) http://studopedia.ru/2_125905_psihologicheskava-sostavlvavushchava-professionalnov-deyatelnosti-spatatelya.html

5. Особенности психологии поведения личности в чрезвычайных ситуациях.

Психологическая готовность специалиста социальной работы к деятельности в чрезвычайных ситуациях. Сайт Межрегионального открытого социального института МОСИ. <http://mosi.ru/ru/conf/articles/osobennosti-psihologii-povedeniva-lichnosti-v-chrezvchavnh-situacivah>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
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;	
Знания:	
особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование
основные направления работы с различными группами пострадавших;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование
общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ

	работ
механизмы образования толпы;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
принципы профилактики образования толпы;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
стадии развития общего адаптационного синдрома;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
субсиндромы стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
виды стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование
механизм адаптации в экстремальной ситуации;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, устный опрос
механизмы накопления профессионального стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование, устный опрос
стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
отсроченные последствия травматического стресса;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
этапы профессионального становления;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
основные виды профессиональных деформаций;	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ
принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ