

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»  
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Институт гражданской защиты  
Кафедра аварийно-спасательных работ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Малкин В.Ю.  
2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

По дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»

По специальности 20.05.01 Пожарная безопасность

Специализация «Проектирование, производство и эксплуатация пожарно-спасательной техники и оборудования»

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, специализация «Проектирование, производство и эксплуатация пожарно-спасательной техники и оборудования» – 22 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность (утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «25» мая 2020 г. № 679.

## СОСТАВИТЕЛЬ:

д.т.н., проф. Губачева Л.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры аварийно-спасательных работ «06» 02 2024 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой  Д.В. Михайлов

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института  
«20» 02 2024 г., протокол № 6.

Председатель учебно-методической  
комиссии института

 Д.В. Михайлов

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» – приобретение студентами теоретических знаний в области психологии кризисных и психотравмирующих ситуаций, осмысление студентами их личностной и профессиональной позиции по отношению к помогающей деятельности в сфере преодоления кризисов, получение опыта применения психотехнических приемов, обеспечивающих эффективную психологическую помощь и самопомощь пострадавшим.

Задачи:

- сформировать этически адекватную позицию по отношению к контакту с людьми, пережившими экстремальную ситуацию;
- создать представление об обеспечении психологической безопасности в обществе, профессиональной, семейной, а также личностной сферах.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» входит в обязательную часть дисциплин учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания способов действия в нестандартных ситуациях для сохранения здоровья, а также виды ответственности за принятые решения; приемы для решения задач профессиональной деятельности; методы оценки уровня профессиональной подготовки работника коллектива, влияющего на результат его деятельности;

умения действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях для решения задач профессиональной деятельности; определять роль человека в коллективе и уровень его профессиональной подготовки;

навыки оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья в нестандартных ситуациях; способностью к коммуникации для решения задач профессиональной деятельности; навыками определения профессиональных целей и задач коллектива.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Первоначальная подготовка спасателей» и служит основой для освоения дисциплин «Газодымозащитная служба», «Организация службы и подготовки» и «Пожарная тактика».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Осознает значимость и проблемы профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	<b>Знать:</b> базовые дефектологические основы и проблемы взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья в социальной и профессиональной сферах; <b>Уметь:</b> планировать, взаимодействовать и осуществлять профессиональную деятельность адаптацию с лицами, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными

		<p>возможностями здоровья; осуществлять профессиональную деятельность с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и принципами планирования, взаимодействия и адаптации с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья.</p>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b> (4 зач. ед.)	<b>144</b> (4 зач. ед.)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>
Лекции	34	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	34	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>76</b>	<b>136</b>
Форма аттестация	зачет	зачет

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Семестр 3

###### Тема 1. Понятие психологии

Понятие психологии, предмет психологии, процессы деятельности, мотивы и типы поведения. Индивидуально-психологические особенности личности, закономерности их изменения и развития. Явления и факты сознания, психика и связанные с ней психические явления. История развития психологии как науки, различные взгляды на её развитие, структура психологии, её отрасли, общая психология, разделение отраслей психологии по принципам. Понятие метода. Методы психологического исследования.

###### Тема 2. Различные подходы к понятию нормы в психологии

Статистически-адаптационный, культурологический, экзистенциально-ный, описательный и другие подходы к проблеме нормы психического развития. Границы действия нормы. Норма и проблемные ситуации различной степени сложности. Идеальная норма как возможный источник психотравмирования.

### Тема 3. Психическое здоровье.

Психическое здоровье как многоуровневое качество жизнедеятельности, характеризующееся адекватностью психического развития, реагирования, ориентирования в чрезвычайной ситуации. Духовный, индивидуально-психологический, психосоматический, биоэнергетический уровни психического здоровья. Проблема целостности психического здоровья человека.

### Тема 4. Психическая и психологическая стрессоустойчивость.

Психическая устойчивость как подготовленность к профессиональной деятельности. Трудная ситуация, задачи различного класса сложности и устойчивости специалиста. Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности.

### Тема 5. Психологические особенности экстремальной ситуации.

Понятие экстремальная ситуация. Классификация экстремальных ситуаций. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальных ситуаций.

### Тема 6. Профессиограмма профессии сотрудника МЧС.

Характеристики профессии. Психограмма (психологические требования, предъявляемые к спасателям). ПВК, профессиональная пригодность, составляющие профессионального здоровья спасателя. Темперамент как одно из важных психических свойств личности спасателя. Сферы проявления, концепции темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), их отражение на профессиональной деятельности спасателя.

Тема 7. Спасение людей - смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии.

Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя.

Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в ЧС.

### Тема 8. Психологические свойства личности спасателя.

Профессиональное становление спасателя, роль морального фактора, примеры мужества и героизма спасателей при ликвидации ЧС, возрастание значения профессии «спасатель». Психологические свойства личности спасателя, проблема направленности личности и различные точки зрения на нее. Структура направленности личности спасателя (потребности, мотивы, цели, установка, перспективы). Виды направления (зрелость, широта, интенсивность, устойчивость, действенность) личности спасателей.

Тема 9. Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях.

Факторы, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека: масштаб события, скорость его развития, опасность для жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое ухудшение жизненного уровня, наличие жертв, дефицит информации, потеря управления. Факторы профессиональной деятельности, травмирующие психику специалиста МЧС. Индивидуальные различия людей в характере реакций на ЧС (сохранение самообладания, изменение психического состояния, патологические нарушения психической деятельности). Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в ЧС. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения. Противодействие слухам.

### Тема 10. Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС.

Понятие этики, этических норм как одного из правил обращения спасателя к людям. Принципы и правила биоэтики - отношение к пациенту как к личности. Этические особенности оказания экстренной медицинской помощи. Религиозные ограничения на объем и способ оказания медицинской помощи. Риски для здоровья спасателей при выезде на чрезвычайные ситуации.

### Тема 11. Профессиональный стресс.

Причины профессионального стресса. Механизмы развития профессионального стресса. Факторы, способствующие возникновению, усугублению и накоплению профессионального стресса. Копинг-механизмы. виды: поведенческие, когнитивные, эмоциональные копинги. адаптивные, неадаптивные. Виды психологических защит. Последствия профессионального стресса. Система профилактики профессионального стресса в системе МЧС.

Тема 12. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации.

Понятие психотерапии. Внушение и самовнушение как форма психотерапевтического воздействия на организм спасателей. Методы психотерапевтического воздействия: внушение в состоянии гипнотического сна; аутогенные тренировки; активная и пассивная мышечная релаксация. Методы психотерапии как способов управления эмоциями, действиями в экстремальных условиях, снятие эмоционального напряжения, восстановления психического здоровья спасателей.

Тема 13. Элементы психологии управления.

Конфликт. Типология конфликтов и уровни их проявления. Причины конфликтов. Структура конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегия разрешения. Особенности конфликтов в ЧС.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Понятие психологии.	2	0,5
2	Различные подходы к понятию нормы в психологии.	2	-
3	Психическое здоровье.	2	-
4	Психическая и психологическая стрессоустойчивость.	2	0,5
5	Психологические особенности экстремальной ситуации.	2	-
6	Профессиограмма профессии сотрудника ГПС.	4	0,5
7	Спасение людей - смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии.	2	0,5
8	Психологические свойства личности спасателя.	2	0,5
9	Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях.	2	0,5
10	Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС.	2	0,5
11	Профессиональный стресс.	4	0,5
12	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации.	4	-
13	Элементы психологии управления.	4	-
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Понятие психологии.	2	0,5
2	Различные подходы к понятию нормы в психологии.	2	-
3	Психическое здоровье.	2	-
4	Психическая и психологическая стрессоустойчивость.	2	0,5

5	Психологические особенности экстремальной ситуации.	2	-
6	Профессиограмма профессии сотрудника ГПС.	4	0,5
7	Спасение людей - смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии	2	0,5
8	Психологические свойства личности спасателя.	2	0,5
9	Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях.	2	0,5
10	Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС	2	0,5
11	Профессиональный стресс.	4	0,5
12	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации	4	-
13	Элементы психологии управления	4	-
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>4</b>

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Виды СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Понятие психологии.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	5	10
2	Различные подходы к понятию нормы в психологии.		5	10
3	Психическое здоровье.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
4	Психическая и психологическая стрессоустойчивость.		6	10
5	Психологические особенности экстремальной ситуации.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
6	Профессиограмма профессии сотрудника ГПС		6	10
7	Спасение людей – смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
8	Психологические свойства личности спасателя.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
9	Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях.		6	10
10	Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
11	Профессиональный стресс.		6	12
12	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному	6	12

	ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации	контролю знаний и умений.		
13	Элементы психологии управления	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	12
<b>Итого</b>			<b>76</b>	<b>136</b>

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Виды СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Понятие психологии.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	5	10
2	Различные подходы к понятию нормы в психологии.		5	10
3	Психическое здоровье.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
4	Психическая и психологическая стрессоустойчивость.		6	10
5	Психологические особенности экстремальной ситуации.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
6	Профессиограмма профессии сотрудника ГПС		6	10
7	Спасение людей – смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
8	Психологические свойства личности спасателя.	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
9	Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях.		6	10
10	Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	10
11	Профессиональный стресс.		6	12
12	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	12
13	Элементы психологии управления	Подготовка к практическим занятиям. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	6	12
<b>Итого</b>			<b>76</b>	<b>136</b>

**4.6. Курсовые работы** по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» не предполагаются учебным планом.

## 5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе при выполнении съёмочных работ на полигоне и камеральных работ в аудитории.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

- технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с. <http://dot.kostacademy.kz/bible/files/165524108.pdf>
2. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю., Макарова О.Л., Матафонова Т.Ю., Павлова М.В., Шойгу Ю.С.; под общей ред. Ю.С.Шойгу.-М.: Академия, 2009. – 320 с. <https://sdo.mgaps.ru/books/КР5/М6/file/1.pdf>
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс (Серия «Психология общения»), 2008. <https://sdo.mgaps.ru/books/КР5/М6/file/3.pdf>

### **б) дополнительная литература:**

1. Сергиенко Е.А., Крюкова Т.Л., Доценко О.Н., Екимчик О.А., ред. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте, 2011. <http://iprbookshop.ru/15651>
2. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Тихонова Я.Г. - 3-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2020. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765250161.html>
3. Психология жизненных ситуаций [Электронный ресурс] / Т.Т. Зимарева - М. : ФЛИНТА, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520806.html>
4. Катастрофы и психическое здоровье [Электронный ресурс] / Ю. А. Александровский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970459171.html>

### **в) интернет-ресурсы:**

- Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>  
 Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>  
 Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>  
 Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>  
 Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>  
 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>  
 Электронные библиотечные системы и ресурсы:  
 Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>  
 Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>  
 Информационный ресурс библиотеки образовательной организации:  
 Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

### **г) методические указания**

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» (для студентов всех направлений) / Сост. Л.А. Губачева, Е.Ю. Кобылинская – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2023. – 16 с.
2. Методические указания к выполнению контрольной работы по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» (для студентов всех направлений) / Сост. Л.А. Губачева – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2023. – 17 с.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение.

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
<b>Начальный</b>	УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы совершенствования на основе самооценки	<b>Пороговый</b>	<b>знать:</b> базовые дефектологические основы и проблемы взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья в социальной и профессиональной сферах

<b>Основной</b>		<b>Базовый</b>	<b>уметь:</b> планировать, взаимодействовать и осуществлять профессиональную деятельность адаптацию с лицами, с учётом с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять профессиональную деятельность с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья.
		<b>Высокий</b>	<b>владеть:</b> : методами и принципами планирования, взаимодействия и адаптации с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья.
<b>Заключительный</b>			

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
3.	УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1 Осознает значимость и проблемы профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	Тема 1. Понятие психологии Тема 2. Различные подходы к понятию нормы в психологии Тема 3. Психическое здоровье Тема 4. Психическая и психологическая стрессоустойчивость.  Тема 5. Психологические особенности экстремальной	Начальный 4. ОФО-2 ЗФО-4  Основной 4

			ыми возможностями	<p>ситуации</p> <p>Тема 6.Профессиограмма профессии сотрудника ГПС</p> <p>Тема 7. Спасение людей – смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии.</p> <p>Тема 8.Психологические свойства личности спасателя.</p> <p>Тема 9. Профессионально-психологические особенности действий спасателей в экстремальных условиях.</p> <p>Тема 10. Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС</p> <p>Тема 11. Профессиональный стресс</p> <p>Тема 12.Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации.</p> <p>Тема 13. Элементы психологии управления</p>	<p>ОФО-2 ЗФО-4</p> <p>Заключительный 4. ОФО-2 ЗФО-4</p>
--	--	--	----------------------	---	---

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
3.	УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной	УК-9.1 Осознает значимость и проблемы профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	<b>знать:</b> базовые дефектологические основы и проблемы взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья в социальной и профессиональной сферах; <b>уметь:</b> планировать, взаимодействовать и осуществлять профессиональную деятельность адаптацию	Тема 1.Понятие психологии Тема 6.Профессиограмма профессии сотрудника ГПС Тема 7. Спасение людей – смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии. Тема 8.Психологические свойства личности спасателя. Тема 9. Профессионально-психологические особенности	Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), тесты, контрольные работы

	сионал ьной сферах	стями	с лицами, с учётом с учетом социально- психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять профессиональную деятельность с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья. <b>владеть:</b> методами и принципами планирования, взаимодействия и адаптации с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья.	действий спасателей в экстремальных условиях. Тема 10. Психологические особенности оказания помощи населению в условиях ЧС Тема 11. Профессиональный стресс Тема 12. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основы саморегуляции и психологической реабилитации. Тема 13. Элементы психологии управления	
--	--------------------------	-------	---	--	--

### 1. Тестовые задания

(пороговый уровень)

1. Назовите основной подход в определении детерминант поведения человека в экстремальной ситуации:
  - а) адаптационный;
  - б) персонологический;
  - в) личностно-ситуационный;
  - г) биологический.
2. Начало представлений о психологии повседневной жизни заложил:
  - а) Э. Эриксон;
  - б) З. Фрейд;
  - в) Ф.Е. Василюк;
  - г) С.Л. Рубинштейн.
3. Назовите отличительный признак обыденной жизненной ситуации:
  - а) периодичность;
  - б) стагнация;
  - в) реорганизация;
  - г) типизация.
4. Ситуация обыденной жизни, объективно нарушающая жизнедеятельность человека, которую он не может преодолеть самостоятельно:
  - а) экстремальная;
  - б) трудная;
  - в) обыденная;
  - г) чрезвычайная.
5. Тип критической ситуации по Ф.Е. Василюку, возникающий вследствие неудовлетворенности основных жизненных потребностей:
  - а) стресс;

- б) кризис;
- в) конфликт;
- г) фрустрация.

6. Чрезвычайная ситуация это:

а) внезапно возникающее исключительное событие в жизни общества, приводящее к гибели и травматизации большого количества людей, источник угрозы которого обезличен;

б) ситуация, приводящая к нарастанию нервно-психического напряжения вследствие невозможности ее самостоятельного преодоления, источником травматизации которой выступает другой человек;

в) ситуация, резко изменяющая образ жизни человека, вызывающая необходимость в выработке новых взглядов на жизнь и ценностно-смысловых ориентаций;

г) ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности, выработанных в предыдущие периоды жизни.

7. Особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования (Ф.Е. Василюк):

- а) преодоление;
- б) приспособление;
- в) переживание;
- г) внушение.

8. О каком понятии идет речь: «Система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период»:

- а) адаптация;
- б) ситуация;
- в) реорганизация;
- г) стадия.

9. Психическое состояние по Ф.Е. Василюку, помогающее преодолеть кризис:

- а) напряжение;
- б) переживание;
- в) тревожность;
- г) усталость.

10. Особенности личности, влияющие на восприятие ситуации как трудной жизненной по К. Роджерсу и В.Н. Мясищеву:

- а) пол;
- б) мировоззрение;
- в) принятие себя и Других, доверие себе;
- г) локус контроля.

11. Форма психогении, вызываемая хронической травмой:

- а) реактивная депрессия;
- б) аффективно-шоковый психоз;
- в) невроз;
- г) реактивный параноид.

12. Фаза развития адаптационного синдрома, заключающаяся в наступлении дистресса и ухудшении деятельности:

- а) фаза сопротивления;
- б) фаза тревоги;
- в) фаза истощения;
- г) фаза раздражения.

13. Форма невроза, проявляющаяся в лабильности эмоций, неустойчивости настроения, повышении тревоги, расстройствах сна, разнообразных нарушениях вегетативной нервной системы:

- а) неврастения;
- б) истерия;
- в) невроз навязчивых состояний;
- г) ипохондрический невроз.

14. Условная граница параметров внешней среды, в том числе и социальной, за которыми адекватная адаптация невозможна:

- а) дезадаптация;
- б) адаптационный барьер;
- в) адаптационный синдром;
- г) адаптационный потенциал.

15. Экстремальная ситуация это:

а) внезапно возникающее исключительное событие в жизни общества, приводящее к гибели и травматизации большого количества людей, источник угрозы которого обезличен;

б) ситуация, приводящая к нарастанию нервно-психического напряжения вследствие невозможности ее самостоятельного преодоления, источником травматизации которой выступает другой человек;

в) ситуация, резко изменяющая образ жизни человека, вызывающая необходимость в выработке новых взглядов на жизнь и ценностно-смысловых ориентаций;

г) ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности, выработанных в предыдущие периоды жизни.

16. Основной прием дебрифинга:

- а) переструктурирование;
- б) внушение;
- в) убеждение;
- г) беседа.

17. Использование воли человека в ситуации, которая предполагает сконцентрированность и контроль над собой, это:

- а) психологическая защита;
- б) совладание;
- в) переживание;
- г) фрустрация.

18. Цель кризисной терапии:

- а) восстановление у клиента лучшего уровня адаптации;
- б) установление контакта с клиентом;
- в) побуждение клиента к высказыванию мыслей и чувств;
- г) снятие напряжения.

19. Перечислите активную форму совладания со стрессом:

- а) преодоление;
- б) приспособление;
- в) переживание;
- г) адаптация.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 – 100% правильных ответов
4	71 – 85% правильных ответов

3	61 – 70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

## 2. Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений) (базовый уровень)

1. Экстремальные условия и экстремальные состояния: различие в понятиях.
2. Особенности развития личности в экстремальных условиях. Виды экстремальных состояний личности.
3. Философский смысл войны в представлениях Гомера.
4. Психология жестокости в Средневековье.
5. Идеи гуманизма как протест против войн в эпоху Возрождения.
6. Проблема боевого стресса в психологии.
7. Возможные причины возникновения терроризма в современных условиях развития нашей страны.
8. Психологическая безопасность личности: компоненты, уровни, особенности.
9. Игровая роль жертвы в экстремальных условиях: адаптация или деградация.
10. Социальная роль жертвы в экстремальных условиях: адаптация, прогресс или регресс.
11. Роль защитных механизмов и копингов в борьбе с последствиями травматизации личности.
12. Принципы и правила оказания экстренной психологической помощи.
13. Психотерапевтический метод в работе с пострадавшими в экстремальных ситуациях.
14. Техники самопомощи при острых реакциях на экстремальные ситуации.

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад, сообщение»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

## 3. Практическое (прикладное) задание (высокий уровень)

1. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний
2. Базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
3. Методы оказания помощи при острых стрессовых реакциях
4. Самопомощь при острых реакциях на стресс

Задание, вариант 1

1. Дайте сравнительную характеристику чрезвычайной и экстремальной ситуаций.

2. По материалам СМИ найдите описание конкретной экстремальной ситуации и дайте ее полную психологическую характеристику.
3. Дайте психологическую характеристику паники как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения паники в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при теракте.
4. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов чрезвычайной ситуации.
5. Опишите причины возникновения и динамику ОСР (острое стрессовое расстройство)

#### Задание, Вариант 2

1. Дайте сравнительную характеристику чрезвычайной и экстремальной ситуаций.
2. По материалам СМИ найдите описание конкретной экстремальной ситуации и дайте ее полную психологическую характеристику.
3. Дайте психологическую характеристику аффекта как первичного состояния в экстремальной ситуации. Предложите схему предотвращения массовых аффективных реакций в условиях техногенной катастрофы, природного катаклизма, при теракте.
4. Опишите специфику развития стресса у различных субъектов чрезвычайной ситуации.
5. Опишите причины возникновения и динамику ПТСР (посттравматического стрессового расстройства).

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практическое задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практическое задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50 – 74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

#### 4. Комплект заданий для контрольной работы (базовый уровень)

1. Что является предметом и объектом психологии экстремальных и критических ситуаций?
2. Охарактеризуйте методические подходы к определению ситуаций: экстремальной; критической; чрезвычайной.
3. Какие существуют уровни репрезентации при анализе ситуации?
4. Назовите субъективные и объективные факторы угроз в экстремальной и критической ситуациях.
5. Определите основания современных классификаций экстремальных и критических ситуаций.
6. Как различаются понятия “предрасположенность”, “готовность” и “способность” к риску?
7. Как взаимосвязаны понятия “индивид”, ”личность”, “человек”, “индивидуальность”, “субъект”?
8. Назовите основные детерминанты психологических пространств.
9. Чем отличаются режимы функционирования сознания: рефлексия, сознание, переживание, бессознательное, поток, дерефлексия?
10. Дайте характеристику категории “переживание” как деятельности по преодолению критической ситуации.

11. Назовите закономерности соотношения рангов ситуации и рангов процессов переживания в типологии критических ситуаций.
12. Какие основные характеристики при анализе сознания и поведения субъекта определяются в типологии жизненных миров?
13. Какие процессы характерны для энергетической, пространственной, временной, генетической, информационно-когнитивной парадигм переживания.
14. Назовите основные переходные психические процессы.
15. Какие вы знаете основные принципы и методы психологической экспертизы?
16. Почему системный подход является базовым при анализе деятельности субъекта в экстремальных и критических ситуациях?
17. Назовите четыре плана анализа деятельности субъекта в экстремальных и критических ситуациях.
18. Определите основные свойства “полилога”.
19. Какие вы знаете эффекты влияния факторов процесса принятия решения на трансформацию альтернативных ситуаций в экстремальные и критические?
20. Назовите различия в генезисе субъективных и объективных факторов опасности ситуаций.
21. Как возникает трансформация нормативных ситуаций в экстремальные и критические?
22. Каково влияние вероятности возникновения факторов опасности на оценку трудности и сложности ситуации субъектом?
23. Какие вы знаете модели человеческого фактора?
24. В чем необходимость введения в экстремальную психологию понятия “экосоциотехническая система”?
25. С какой целью выстраивается проблемное предметное поле при реконструкции происшествий и инцидентов в профессиональной деятельности субъекта?
26. В чём проявляется разница в формировании, развитии и преодолении экстремальных и критических ситуаций?
27. Почему культура безопасности субъекта является основой активной профилактики происшествий и инцидентов в ЭСТС?
28. Назовите основные характеристики превентивного поведения субъекта в экстремальных и критических ситуациях.
29. Какие вы можете назвать особенности активной профилактики в ЭСТС?
30. В чём сущность концепции управления безопасностью в ЭСТС?

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «контрольная работа»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

### 8. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Предмет и объект психологии экстремальных и критических ситуаций.
2. Классификация экстремальных и критических ситуаций.
3. Психологические пространства в экстремальной психологии.
4. Критериальные основания типологии критических ситуаций.
5. Режимы функционирования сознания в экстремальных и критических ситуациях.

6. Динамический круг критических ситуаций при работе психотерапевта.
7. Психотехники преодоления критических ситуаций.
- 8.Эффекты влияния факторов процесса принятия решения на трансформацию штатных и нештатных ситуаций в экстремальные и критические.
9. Субъективные и объективные факторы опасности при формировании и развитии экстремальных и критических ситуаций.
10. Психологическая экспертиза экстремальных и критических ситуаций.
11. Рефлексивная культура как основа преодоления критических ситуаций.
12. Концепция управления безопасностью в экосоциотехнических системах.
13. Психологические особенности стресса.
14. Управление стрессом.
15. Креативный подход при преодолении критических ситуаций.
16. Психология доверия в экстремальных и критических ситуациях.
17. Роль саморегуляции и релаксации в успешном преодолении критических ситуаций.
- 18.Развитие рефлексивной культуры профессионала- основание успешной профессиональной деятельности.
- 19.Психологические особенности возникновения и преодоления депрессии.
- 20.Рефлексивная культура лиц опасных профессий.
- 21 Классификация экстремальных и критических ситуаций.
- 22 Типология критических ситуаций
23. Субъективные и объективные факторы опасности ситуаций.
- 24.Динамика развития субъективных и объективных факторов опасности в ситуациях. Трансформация нормативных ситуаций в экстремальные и критические.
25. Психологическая экспертиза в критических ситуациях (принципы, основные методы).
26. Уровни психологического анализа деятельности при психологической экспертизе.
27. Полилог как универсальный метод рефлексивного анализа при реконструкции экстремальных и критических ситуаций.
28. Свойства полилога и его применение в различных функциональных задачах экспертизы экстремальных и критических ситуаций.

#### **Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «зачет»**

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет	не зачтено

основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы	
---	--

## **9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В случае необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей: – создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей; – создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры; – создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников, например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально; – применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной (модулем), за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий; – применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы; – применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля; – увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: – продолжительность сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, – не более чем на 90 минут; – продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, – не более чем на 20 минут; – продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 минут.

