

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ  
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Направление подготовки:

**20.03.01 Техносферная безопасность**

Направленность:

**Риск-менеджмент в техносфере**

Квалификация выпускника:

**бакалавр**

**Кострома  
2021**

Рабочая программа дисциплины «*Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях*» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.05.2020. № 680 (Зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2020. № 58837);
- Приказом Минобрнауки России от 26.11.2020. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2021. № 63650);
- с учебным планом направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, год начала подготовки 2021.

Разработал: Голубев В.В., доцент кафедры общей и социальной психологии КГУ, к.пс.н., доцент.

Рецензенты: Столяров А.С., заместитель директора департамента по труду и социальной защите населения Костромской области;

Брюханов И.Ю., директор по рискам и правовому обеспечению АО «Костромской завод автокомпонентов».

#### ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий кафедрой техносферной безопасности  
Лустгартен Татьяна Юрьевна, к.т.н., доцент  
Протокол заседания кафедры № 10 от 07.06. 2021г.

#### ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

Заведующий кафедрой техносферной безопасности  
Лустгартен Татьяна Юрьевна, к.т.н., доцент  
Протокол заседания кафедры № 10 от 11.05.2022 г.

#### ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры техносферной безопасности  
Протокол заседания кафедры № 11 от 31.05.2023 г.  
Заведующий кафедрой техносферной безопасности  
Лустгартен Татьяна Юрьевна, к.т.н., доцент

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

### **Цель дисциплины:**

формирование целостного представления о психологии личности в кризисные и экстремальные ситуации как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью

### **Задачи дисциплины:**

- изучить основные принципы психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях;
- научиться анализировать психологические особенности человека в чрезвычайных ситуациях;
- изучить принципы работы в коллективе в условиях экстремальной или кризисной ситуациях;
- изучить методы и приемы психологической саморегуляции.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **освоить компетенцию:**

**ПК-4.** Способен разработать комплекс мероприятий по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций в организации.

### **Код и содержание индикаторов компетенции:**

**ИПК-4.1.** Способен определять сценарии возникновения и развития аварий и чрезвычайных ситуаций на объектах, эксплуатируемых организацией.

**ИПК-4.3.** Способен разрабатывать плановые документы по эвакуации работников, членов их семей, материальных ценностей организации в безопасные районы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### **знать:**

- особенности психологии личности;
- принципы распределения функций с учетом психологических особенностей людей при работе в коллективе;
- основные проблемы техносферной безопасности, влияющие на психологическое состояние человека;

### **уметь:**

- использовать эмоциональные и волевые особенности психологии личности в процессе работы и в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей;
- оказывать допсихологическую помощь пострадавшим в условиях кризисных и экстремальных ситуаций;

### **владеть:**

- культурой безопасности и рискориентированным мышлением;
- методами допсихологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1.В.06. Изучается в 5 семестре.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма
	Семестр 5
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	32
Лекции	16
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
ИКР	0,25
Самостоятельная работа, в часах	75,75
Форма промежуточной аттестации	Зачет

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	16
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
ИКР	0,25
<b>Всего</b>	<b>32,25</b>

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа, час
			лекции	практические	лабораторные	
<b>1</b>	<b>Психологические основы профессиональной деятельности спасателя</b>					
1.1.	Вводная лекция. Чрезвычайная ситуация. Характеристика стрессогенных факторов в чрезвычайных условиях. Психологические последствия криминальных, природных, техногенных и социально-политических событий.	3	2		-	4
1.2.	Структура, процесс и задачи психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации	4	2		-	4
1.3.	Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воз-	4	2	2	-	4

	действию негативных факторов.					
1.4.	Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей.	4	-	2	-	4
<b>2</b>	<b>Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧП и ЧС</b>					4
2.1.	Основы оказания экстренной психологической помощи.	4	-	2	-	4
2.2.	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях, условия их возникновения, методы предупреждения преречения	4	-	2		4
2.3.	Теоретические основы и характеристики психической травмы.	4	-	2	-	4
2.4.	Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР)	4	-	2	-	4
<b>3</b>	<b>Профилактика профессиональных деструкций</b>					4
3.1.	Последствия чрезвычайных происшествий. Особенности состояния, поведения и деятельности после завершения аварийно-спасательных работ .	4	2	-	-	4
3.2.	Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх.	4	2	-	-	4
3.3.	Психологическая устойчивость к деструктивным информационным воздействиям: формы и методы ее повышения.	4	2	-	-	5
3.4.	Формирование морально-психологической устойчивости во время участия в специальных мероприятиях и операциях	4	-	-	-	5
<b>4</b>	<b>Профессиональная безопасность</b>					
4.1.	Психологические основы личной безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ.	4	2	2	-	5
4.2.	Основы визуальной психодиагностики поведения лица в опасном состоянии	4	2	2	-	5
4.3.	Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС.	4	2	2	-	5
4.4.	Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей	4	-	2	-	5
	Подготовка к зачету	5,75				5,75
	ИКР	0,25				
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>75,75</b>

## 5.2. Содержание

### 1. Психологические основы профессиональной деятельности спасателя.

1.1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Понятие чрезвычайной ситуации. Классификация ЧС (внезапность, распространение) причины, особенности и характер развития ЧС.

**1.2.** Структура, процесс и задачи психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации. Виды психологической подготовки (основная (общая) психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, психологическая подготовка к деятельности в экстремальной ситуации.) Психологические особенности мобилизационной готовности. Создание установок психологической готовности.

**1.3.** Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воздействию негативных факторов. Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Психологические и психофизиологические реакции стрессовых нагрузок. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания. Накопленный стресс – основные понятия. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации. Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, ОСР, эмоциональное заражение, кризисы, зависимое поведение, психосоматические заболевания. Виды психологических защит.

**1.4.** Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей. Острые реакции на стресс: определение, типы, динамика. Основные принципы работы при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

## **2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧП и ЧС**

**2.1.** Основы оказания экстренной психологической помощи. Принципы организации экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС. Экстренная психологическая помощь в зоне ЧС. Общение с пострадавшими в ЧС. ОСР. Реакции горя. Толпа. Суицид. Динамика развития психического и психофизиологического состояния пострадавших в ЧС. Факторы, снижающие риск развития негативных явлений. Этапы организации экстренной психологической помощи в зоне ЧС.

**2.2.** Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях, условия их возникновения, методы предупреждения пресечения. Психологические особенности малых групп. Внутригрупповые процессы. Понятие толпы. Виды толпы. Механизмы образования толпы. Эмоциональное заражение. Особенности психологического состояния людей в толпе. Безопасное поведение в толпе. Общие принципы работы с пассивной толпой. Особенности групповой работы в толпе. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы способствующие распространению слухов. Приемы противодействия слухам. Методы и приемы профилактики образования толпы и превращения толпы в действующую. Паника: индивидуальная, групповая, массовая. Методы профилактики паники.

**2.3.** Теоретические основы и характеристики психической травмы. Понятие психологической травмы. Переживание горя, утраты. Нормальная работа горя. Фазы горя. Патологическое горе и причины его возникновения. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Интенсивные техники работы с психотравмой.

**2.4.** Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР). Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. ПТСР, ОСР определение, группы симптомов, диагностические критерии. Факторы способствующие возникновению ПТСР. Профилактика ПТСР. Диагностика ПТСР (методика Котенева.)

## **3. Профилактика профессиональных деструкций**

**3.1** Последствия чрезвычайных происшествий. Особенности состояния, поведения и деятельности после завершения аварийно-спасательных работ. Результаты социально-психологических исследований и психофизиологических обследований участников аварийно-спасательных работ.

**3.2.** Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх. Теоретические основы возникновения эмоций. Эмоциональное заражение. Способы противодействия негативным эмоциональным переживаниям. Психотехнические упражнения.

**3.3.** Психологическая устойчивость к деструктивным информационным воздействиям: формы и методы ее повышения. Причины и средства информационных воздействий. Информационно-разъяснительная работа с участниками ЧС. Роль СМИ.

**3.4.** Формирование морально-психологической устойчивости во время участия в специальных мероприятиях и операциях. Факторы морально-психологической устойчивости. Психологическая подготовка спасателей к действиям в условиях террористического акта

#### **4. Профессиональная безопасность**

**4.1.** Психологические основы личной безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ. Особенности личной безопасности. Понятие риска в профессиональной деятельности. Статистика и причины гибели при выполнении аварийно-спасательных работ.

**4.2.** Основы визуальной психодиагностики поведения лица в опасном состоянии. Визуальное обнаружение скрываемого оружия, алкогольное, наркотическое опьянение, психические отклонения. Аффект. Формы работы с зависимостями.

**4.3.** Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приёмы бесконфликтного общения. Приёмы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими. Частные случаи общения с пострадавшими в условиях ЧС: разбор учебных задач. Анализ ошибок в общении с пострадавшими в ЧС. Место переговорного процесса в профессиональной деятельности спасателей. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими. Общение с жертвой изолированной в очаге ЧС. Этапы работы. Общение с «жертвой» при ведении аварийно-спасательных работ. Общение с «жертвой» после извлечения.

**4.4.** Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей Основные правила оказания самопомощи. Приемы и методы саморегуляции. Виды дыхания. Аутогенная тренировка. Прогрессивно-мышечная релаксация Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Психогимнастика. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ).

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Рекомендуемая литература	Форма контроля
1.	<b>Психологические основы профессиональной деятельности спасателя</b>				
1.1	Чрезвычайная ситуация. Характеристика стрессогенных факторов в чрезвычайных условиях. Психологические последствия криминальных, природных, техногенных и социально-политических событий.	Изучить материалы	4	[1]	Контрольные тесты Вопросы к зачету
1.2	Структура, процесс и задачи психологической готовности к действиям в чрезвычайной ситуации	Изучить материалы	4	[16,17]	Презентация
1.3	Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воздей-	Изучить материалы	4	[2]	Устный опрос

	ствием негативных факторов.				
1.4	Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей.	Изучить материалы	4	[18]	Контрольные тесты Вопросы к зачету
2	<b>Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧП и ЧС</b>		4		Устный опрос Вопросы к зачету
2.1	Основы оказания экстренной психологической помощи.	Изучить материалы	4	[19]	Решение ситуационных задач
2.2	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях, условия их возникновения, методы предупреждения пресечения	Изучить материалы	4	[19]	Решение ситуационных задач
2.3	Теоретические основы и характеристики психической травмы.	Изучить материалы	4	[1,2]	Решение ситуационных задач
2.4	Тема 2.4. Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР)	Изучить материалы	4	[1,2]	Решение ситуационных задач
3	<b>Профилактика профессиональных деструкций</b>		4		
3.1	Последствия чрезвычайных происшествий. Особенности состояния, поведения и деятельности после завершения аварийно-спасательных работ	Изучить материалы	4	[20, 21]	Решение ситуационных задач
3.2	Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх.	Изучить материалы	4	[22]	Решение ситуационных задач
3.3	Психологическая устойчивость к деструктивным информационным воздействиям: формы и методы ее повышения.	Изучить материалы	5	[1,2]	Решение ситуационных задач
3.4	Формирование морально-психологической устойчивости во время участия в специальных мероприятиях и операциях	Изучить материалы	5	-[1,2]	Решение ситуационных задач
4	<b>Профессиональная безопасность</b>				
4.1	Психологические основы личной безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ.	Изучить материалы	5	[15]	Решение ситуационных задач
4.2	Основы визуальной психодиагностики поведения лица в опасном состоянии	Изучить материалы	5	[14,15]	
4.3	Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС.	Изучить материалы	5	[1,2]	Решение ситуационных задач
4.4	Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей	Изучить материалы	5	[1,2]	

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

1. Стресс экстремальной ситуации. Повышение стрессоустойчивости к воздействию негативных факторов.
2. Особенности проявления психических состояний в ситуациях, связанных с риском ущерба жизни и здоровью, в профессиональной деятельности спасателей
3. Основы оказания экстренной психологической помощи.
4. Теоретические основы и характеристики психической травмы.



5. Острый травматический стресс, острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР и ПТСР)
6. Профессиональное преодоление негативных эмоциональных переживаний: гнев, страх.
7. Профессиональное общение. Особенности взаимодействия с различными категориями населения в условиях ЧС.
8. Практическое использование методов регуляции психического состояния для повышения морально – психологической устойчивости спасателей

### 6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

*Не предусмотрено*

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1.	Психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В. Г. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 251 с.: 60х90 1/16 (Переплёт) ISBN 978-5-9558-0249-7	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
2.	Социальная психология/Платонов Ю.П. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 352 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011147-6	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
<i>б) дополнительная</i>		
3.	<u>Леонова А. Б.</u> Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 429 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006052-1	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
4.	<b>Марцинковская Татьяна Давидовна.</b> Психология : учеб. / Марцинковская Татьяна Давидовна. - Москва : Академия, 2013. - 400 с. - (Выш. проф. образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9548-6 : 1046.00.	5 ТБ
5.	<b>Психология экстремальных ситуаций</b> : Хрестоматия / Сост. А.Е.Тарас, К.В.Сельченюк. - Москва; Минск : АСТ; Харвест, 2002. - 480 с. - (Б-ка практ. психологии). - ISBN 5-17-010762-5 : 80.00.	19 ТБ
6.	<b>Экман Пол.</b> Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь : пер. с англ. / Экман Пол. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. - 334 с.: ил. - (Сам себе психолог). - ISBN 978-5-49807-705-5 : 270.00.	1 ТБ
<b>Периодические издания</b>		
7.	«ВЕСТНИК КОСТРОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. СЕРИЯ: ПЕДАГОГИКА. ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОКИНЕТИКА»	<a href="http://ksu.edu.ru/nauchnaya-deyatelnost/nauchnye-zhurnaly/vestnik-kgu-pip.html">http://ksu.edu.ru/nauchnaya-deyatelnost/nauchnye-zhurnaly/vestnik-kgu-pip.html</a>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС «ZNIANIUM.COM» <http://znanium.com>

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;
- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;
- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;
- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;
- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;
- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p><i>Б-411</i>  <i>Лаборатория анализа и управления техногенными и экологическими рисками.</i>            Аудитория для лекционных, практических, лабораторных занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточных аттестаций.</p>	<p>Число посадочных мест –20.            Рабочее место преподавателя. Рабочая доска.            Экран.            Имеется мультимедийный проектор (стационарно), ноутбук.            Компьютеры с доступом в Интернет – 9 шт.            Принтер.</p>	<p>Необходимое программное обеспечение – Офисный пакет</p>
<p>Электронный зал, корп. Б1, ауд. 202            Аудитории для самостоятельной работы</p>	<p>Читальный зал            128 индивидуальных рабочих мест, копировальный аппарат – 1 шт.; ПК – 3 шт.; экран и мультимедийный проектор – 1шт.            Электронный читальный зал            Рабочие места, оснащенные ПК – 18 шт.; демонстрационная LCD-панель – 1 шт.; аудио 2.1 – 1 шт.; принтеры в т.ч. большеформатный и цветной – 4 шт.; сканеры (А2 и А4) - 2шт.; web-камеры – 3 шт. микрофоны – 2 шт.</p>	<p>АИБС MapкSQL – 3 шт.            Windows XP SP3 – 10 шт. лицензия.            Windows 7 Pro лицензия 00180-912-906-507 постоянная – 1 шт.; Windows 8 Pro лицензия 01802000875623 постоянная – 1 шт.; АBBYU FineReader 11,12 Pro - box лицензия – 2 шт.; АИБС MapкSQL – 18 шт. лицензия.</p>