

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Утверждаю
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
20 марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.15 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях

Направление подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки
Безопасность технологических процессов и производств

Программа академического бакалавриата

Форма обучения
Заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений
в РПД Б1.В.15 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях

Сведения об утверждении:

на 2023 / 2024 уч. год

Утверждена Ученым советом факультета (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета (протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол заседания кафедры № 7 от 16.02.2023 г.)

Оглавление

1 Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции.....	4
1.2 Дескрипторные характеристики компетенций.....	4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1 Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	10
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	12
5.1 Учебная литература	12
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	12
6 Иные сведения и (или) материалы.....	13
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	13
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации.....	13

1 Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата(далее - ОПОП):ОК-5, ПК-9, ПК-11.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общекультурная		ОК-5 владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью.
Профессиональная	Организационно-управленческая деятельность	ПК-9 готовностью использовать знания по организации охраны труда, охраны окружающей среды и безопасности в чрезвычайной ситуации
Профессиональная	Организационно-управленческая деятельность	ПК-11 способностью организовывать, планировать и реализовывать работу исполнителей по решению практических задач обеспечения безопасности человека и окружающей среды

1.2 Deskрипторные характеристики компетенций

Таблица 2 – Deskрипторные характеристики компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Deskрипторные характеристики компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОК-5 Владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью.	<p>Знать: -приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности.</p> <p>Уметь: - поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; - погашать конфликты.</p> <p>Владеть: - методами и приемами психологической саморегуляции.</p>	<p>Б1.Б.07 Менеджмент в профессиональной сфере</p> <p>Б1.В.15 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях</p> <p>Б2.В.05(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика</p> <p>Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты</p>
ПК-9 готовностью использовать знания по организации охраны труда, охраны окружающей среды и безопасности в чрезвычайной ситуации	<p>Знать: -механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий.</p> <p>Уметь: - учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>Б1.Б.21 Организационное обеспечение безопасности производственных процессов</p> <p>Б1.В.04 Производственная санитария и гигиена труда</p> <p>Б1.В.10 Устойчивость объектов экономики в чрезвычайных ситуациях</p> <p>Б1.В.11 Охрана окружающей среды на объектах экономики</p> <p>Б1.В.13 Способы и технологии защиты в</p>

Код и название компетенции	Дескрипторные характеристики компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	<p>Владеть: -приемами профилактики негативных последствий профессионального стресса с учетом особенностей психологии личности.</p>	<p>чрезвычайных ситуациях Б1.В.15 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях Б1.В.ДВ.01.01 Охрана труда на производстве Б1.В.ДВ.01.02 Средства безопасности труда Б1.В.ДВ.04.01 Экологическая безопасность производства Б1.В.ДВ.04.02 Промышленная экология Б2.В.03(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.В.05(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты</p>
<p>ПК-11 способностью организовывать, планировать и реализовывать работу исполнителей по решению практических задач обеспечения безопасности человека и окружающей среды</p>	<p>Знать: -основные принципы планирования работ исполнителей в чрезвычайной ситуации с учетом их психологических особенностей; - условия эффективного внутригруппового взаимодействия. Уметь: -планировать работу исполнителей по решению задач обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях; - находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций. Владеть: - методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях.</p>	<p>Б1.Б.21 Организационное обеспечение безопасности производственных процессов Б1.Б.26 Управление техносферной безопасностью Б1.В.12 Управление рисками и профилактика в области техносферной безопасности Б1.В.15 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях Б1.В.ДВ.07.01 Система управления профессиональными рисками Б1.В.ДВ.07.02 Управление промышленной безопасностью Б2.В.03(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Б2.В.05(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты</p>

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 3 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	108		108
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	54		24
Аудиторная работа (всего):	54		24
в том числе:			
лекции	18		10
практические занятия, семинары	20		10
практикумы			
лабораторные работы	16		4
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):	54		80+4
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	54		80+4
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен / объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	7 сем. - зачет		9 сем. - зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 4 - Учебно-тематический план очной / заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)								Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО				ЗФО				
			Аудиторн. занятия			СРС	Аудиторн. занятия			СРС	
			лекц.	лабор.	практ.		лекц.	практ.	лабор.		
Семестр 7											
1	Раздел 1. Нормальный стресс	34/31	4	6	6	18	2	2	-	27	Практ. работа
2	Раздел 2. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс.	44/41	10	6	10	18	6	6	2	27	Практ. работа
3	Раздел 3. Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста	30/32	4	4	4	18	2	2	2	26	Практ. работа
	Промежуточная										экзамен

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)								Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО				ЗФО				
			Аудиторн. занятия			СРС	Аудиторн. занятия			СРС	
			лекц.	лабор.	практ.		лекц.	практ.	лабор.		
Семестр 7											
	аттестация - эк-замен										
	Всего:	108/108	18	16	20	54	10	10	4	80+4	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 5 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 7.		
Раздел 1. Нормальный стресс		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий (2 часа)	Понятия экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса. Соотношение этих понятий. Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций. Влияние экстремальной ситуации на человека
1.2.	Психофизиология стресса, или как работает организм при возникновении стрессовой ситуации(2 часа)	Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление. Механизмы стресса: стрессреализующие и стресслимитирующие системы. Использование эмоциональных и волевых особенностей психологии личности для реализации стрессреализующих и стресслимитирующих систем.
<i>Темы лабораторных занятий</i>		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1.3.	Психология стресса (4 часа)	Виды (уровни) реакций человека на стресс. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
1.4.	Влияние стресса на жизнь человека(2 часа)	Позитивное влияние стресса на человека. Негативное влияние стресса. Влияние стресса на организм человека
<i>Темы практических занятий</i>		
1.5.	Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий(2 часа)	1. Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации 2. Чрезвычайная ситуация 3. Экстремальная ситуация 4. Кризисная ситуация. Кризис 5. Влияние экстремальных ситуаций на человека 6. Субъекты экстремальной ситуации
1.6.	Стресс: история изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации (2 часа)	1.Стресс: история изучения и современные представления 2. Кривая развития стрессовой ситуации 3. Понятие о стрессоустойчивости
1.7.	Психофизиология стресса, или как работает организм при возникновении стрессовой ситуации (2 часа)	1. Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления 2. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление 3. Механизмы стресса
Раздел 2. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс.		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
2.1.	Экстренная психологическая помощь(4 часа)	Основные особенности экстремальных ситуаций. Симптомы острой реакции на стресс. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи: – как помочь окружающим; – приемы самопомощи.
2.2.	Экстренная психологическая помощь(6 часов)	Основные особенности экстремальных ситуаций. Симптомы острой реакции на стресс. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи: – как помочь окружающим; – приемы самопомощи.
<i>Темы лабораторных занятий</i>		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
2.3.	Методы, применяемые при оказании экстренной психологической помощи(2 часа)	Методы оказания экстренной психологической помощи
2.4.	Организация психологической помощи на месте ЧС(4 часа)	Организация психологической помощи на месте ЧС
<i>Темы практических занятий</i>		
2.5.	Влияние стресса на жизнь человека(2 часа)	1. Позитивное влияние стресса на человека 2. Негативное влияние стресса 3. Влияние стресса на организм человека
2.6.	Экстренная психологическая помощь(4 часа)	1. Помощь при страхе 2. Помощь при тревоге 3. Помощь при плаче 4. Помощь при истерике 5. Помощь при апатии 6. Помощь при чувстве вины или стыда 7. Помощь при двигательном возбуждении 8. Помощь при нервной дрожи 9. Помощь при гневе, злости, агрессии 10. Самопомощь при острых реакциях на стресс
2.7.	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях (4 часа)	1. Организационная схема деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС 2. Общие принципы и основные профессиональные 3. Психологические методы оказания экстренной психологической помощи 4. Принципы и этические нормы специалиста(психолога при работе в чрезвычайной ситуации 5. Методы оказания экстренной психологической помощи 6. Методы психологической диагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи
Раздел 3. Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1.	Профессиональное здоровье специалистов (2 часа)	Профессиональное здоровье. Профессиональное становление. Профессионально-важные качества. Профессиональные деформации и деструкции. Синдром эмоционального выгорания. Организация охраны труда для сохранения профессионального здоровья специалистов.
	Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля (2 часа)	Профилактика синдрома профессионального выгорания Система профилактики профессиональных деструкций Методы и приемы саморегуляции. Концепция «заботы о себе» Организация, планирование и реализация работы по профилактике синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля
<i>Темы лабораторных занятий</i>		
	Отсроченные реакции на травматический стресс(2 часа)	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) Реакции горя. Психосоматические расстройства
	Посттравматическое стрессовое расстройство (2 часа)	Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) Основные направления реабилитации ПТСР
<i>Темы практических занятий</i>		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Переживание утраты (2 часа)	Переживание утраты
	Профессиональное здоровье специалистов Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля (2 часа)	Профессиональное развитие Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля
Всего по дисциплине: 18/10 часов - лекций, 16/4 часов лабораторных работ, 20/10 часов – практических работ.		

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 6 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам(БРС)

№ п/п	Код формируемой компетенции	Вид учебной деятельности	Результат учебной деятельности	Сроки сдачи работы	Кол-во возможных баллов (min/max)	Кол-во набранных баллов
7 семестр						
1	ОК-5, ПК-9, ПК-11	Посещение лекций	Конспекты лекций	В течение семестра	5/7	
2	ОК-5, ПК-9, ПК-11	Посещение практических занятий	Записи выполненных заданий в рабочих тетрадях	В течение семестра	6/8	
3	ОК-5, ПК-9, ПК-11	Собеседование по разделу 1.	Зачет по разделу 1.	В течение семестра	10/15	
4	ОК-5, ПК-9, ПК-11	Собеседование по разделу 2.	Зачет по разделу 2.	В течение семестра	10/15	
5	ОК-5, ПК-9, ПК-11	Собеседование по разделу 3.	Зачет по разделу 3.	В течение семестра	10/15	
Сумма баллов по текущему контролю за семестр:					41/60	
6.	ОК-5, ПК-9, ПК-11	Экзамен (подготовка и сдача)	Сдача экзамена	По расписанию экзаменационной сессии	10/40	
Сумма баллов по промежуточному контролю за семестр:					51/100	

Приложение к таблице 6

Критерии оценивания результатов учебной деятельности

а) Посещение лекций. Пороговый балл – 5. Студент, посетивший менее 50% лекций, получает 0 баллов по этому критерию. Не посещенные лекции по уважительным причинам, автоматически добавляются к общей сумме баллов по показателю.

б) Посещение практических занятий. Пороговый балл – 6. Студент, посетивший менее 50% занятий, получает 0 баллов по этому критерию. Не посещенные занятия по уважительным причинам, автоматически добавляются к общей сумме баллов по показателю.

в) Собеседование по разделу 15 – присуждается студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, логически стройно его излагавшему, в ответе тесно увязавшему теоретический материал с практикой. При этом студент не затрудняется с ответом на видоизмененное задание, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает общую эрудицию, знание монографической литературы, периодической печати, владеет разнообразными навыками и умениями.

13 - оценка за твердое знание программного материала, конкретное его изложение, без существенных неточностей, правильное применение теоретических знаний, владение необходимыми навыками и умениями.

10 - оценка студенту, который знает общие положения основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушение последовательности в изложении программного материала и испытывает трудности в применении навыков и умений.

г) Экзамен. Экзаменационный билет включает 3 вопроса. Два вопроса теоретических, один вопрос практическое задание или задача. Знания по дисциплине считаются защищенными по шкале:

- 10 баллов выставляется студенту, ответ которого содержит некоторые пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

- 20 баллов выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

- 30 баллов выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

- 40 баллов выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1.Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А.Одинцова, Е.В.Самаль. – М: Издательство Юрайт, 2017. – 303с. – Серия: Бакалавр. Академический курс.- URL: https://urait.ru/viewer/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy-413919?share_image_id=#page/2- Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для вузов / под ред. Л. А. Михайлова. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2009. - 256 с. - (Учебное пособие). - Гриф УМО "Допущено". - ISBN 978-5-388-00399-7.- Текст: непосредственный.

2. Ефимова, Н.С. Основы психологической безопасности: учеб. пособие/ Н.С. Ефимова. - Электронные текстовые данные. - Москва: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2015. - 192 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-8199-0415-2. – Режим доступа URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=511722> (дата обращения: 01.02.2021). - Текст: электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

<p>340 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none">- занятий лекционного типа;- занятий семинарского (практического) типа;- занятий лабораторного типа;- групповых и индивидуальных консультаций;- текущего контроля, промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - компьютер, проектор, экран.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
---	--

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты - www.elibrary.ru
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru>
3. EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – <https://dlib.eastview.com/#/>

6 Иные сведения и (или) материалы.

Для организации самостоятельной работы студентов, разработаны методические материалы: Удодов Ю.В. Методические материалы «Самостоятельная работа студентов» /Ю.В. Удодов; Новокузнец. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк, НФИ КемГУ, - 2020 – 22 с. Адрес - ссылка на текст учебного пособия, размещенного в ЭИОС на сайте НФИ КемГУ <https://eios.nbikemsu.ru/> (раздел Главная / Образование / Образовательные программы ФФКЕП / Безопасность технологических процессов и производств / Методические и иные документы /).

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

Письменные работы по дисциплине предусмотрены как виды самостоятельной работы студентов по каждому разделу и теме, определяемые преподавателем.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Экзаменационные вопросы:

1. Понятия экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса.
2. Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций.
3. Понятие о стрессоустойчивости.
4. Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления.
5. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление
6. Механизмы стресса: стрессреализующие системы, стресслимитирующие системы.
7. Использование эмоциональных и волевых особенностей психологии личности для реализации стрессреализующих и стресслимитирующих систем.
7. Понятие психологического стресса. Психические стрессоры.
8. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
9. Виды (уровни) реакций человека на стресс.
10. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
11. Влияние стресса на организм человека
12. Особенности экстремальных ситуаций.
13. Симптомы острой реакции на стресс.
14. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи (окружающим)
15. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи (самопомощи). Методы самопомощи
16. Организация психологической помощи на месте ЧС
17. Этапы экстренной психологической помощи
18. Этические принципы специалиста психолога при работе в ЧС. Методы, применяемые при оказании экстренной психологической помощи
19. Психическая травма
20. Посттравматическое стрессовое расстройство
21. Суицидальное поведение. Реакции горя. Психосоматические реакции
22. Диагностические критерии ПТСР. Формы ПТСР
23. Направления реабилитации ПТСР. Этапы профессиональной помощи
24. Переживания. Категории жизни и смерти. Этапы «нормального» горевания. Психоло-

гическая помощь горюющему. Переживания детей

25. Профессиональное здоровье

26. Профессиональные деформации и деструкции. Синдром эмоционального выгорания

27. Профилактика синдрома профессионального выгорания

Организация охраны труда для сохранения профессионального здоровья специалистов.

28. Система профилактики профессиональных деструкций

29. Методы и приемы саморегуляции. Концепция «заботы о себе»

30. Организация, планирование и реализация работы по профилактике синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля

Примерное практическое задание:

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия. Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях (отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д.)?

Составитель (и): Чмелева К.В., доцент каф. ГГ, Удодов Ю.В., доцент каф. ГГ.

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))