

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  
Рябов В.А.  
«20» марта 2024 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

К.М.08.03 Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

Безопасность технологических процессов и производств

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2023

Новокузнецк 2024 г.

**Лист внесения изменений**  
**в РПД К.М.08.03 Психологическая устойчивость в чрезвычайных**  
**ситуациях**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении на 2024/2025 учебный год:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024 г.) для ОПОП 2023 года набора на 2024 / 2025 учебный год по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании профилирующей/обеспечивающей кафедры геоэкологии и географии (протокол № 5 от 19.02.2024 г.) зав. кафедрой Ю.В. Удодов

## **Оглавление**

1 Цель дисциплины .....	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.....	9
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	10
5.1 Учебная литература .....	10
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	10
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11
6 Иные сведения и (или) материалы.....	11
6.1.Примерные темы письменных учебных работ.....	11

## 1 Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата(далее - ОПОП): ПК-2.

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

Таблица 3 – Индикаторы достижения компетенций, формируемых дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-2 Способен организовывать и участвовать в деятельности по защите человека и окружающей среды на уровне предприятия, а также деятельности предприятия в чрезвычайной ситуации	ПК-2.1 Планирует и осуществляет деятельность в области охраны труда, охраны окружающей среды на объектах экономики	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий;</li><li>-основные принципы планирования работ исполнителей в чрезвычайной ситуации с учетом их психологических особенностей;</li><li>- условия эффективного внутригруппового взаимодействия;</li><li>-приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности.</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;</li><li>-планировать работу исполнителей по решению задач обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях;</li><li>-находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций;</li><li>-поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях;</li><li>- погашать конфликты.</li></ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-приемами профилактики негативных последствий профессионального стресса с учетом особенностей психологии личности;</li><li>-методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях;</li></ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		- методами и приемами психологической саморегуляции.

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

Таблица 2 – 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		18
Аудиторная работа (всего):	54		18
в том числе:			
лекции	18		8
практические занятия, семинары	20		6
практикумы			
лабораторные работы	16		4
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):	54		86+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		86+4
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачёт/ объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	7 сем. - зачет		зачёт

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - 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.		
<b>Семестр 7</b>											
1	<b>Раздел 1.</b> Нормальный стресс	34/34	4	6	6	18	2	2	-	30	Практ. работа
2	<b>Раздел 2.</b> Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс.	44/38	10	6	10	18	4	2	2	28	Практ. работа
3	<b>Раздел 3.</b> Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста	30/34	4	4	4	18	2	2	2	28	Практ. работа
	Промежуточная	-/4									зачет

№ 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.		
<b>Семестр 7</b>											
	аттестация - зачет										
	<b>Всего:</b>	<b>108/108</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>86</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<b>Семестр 7.</b>		
<b>Раздел 1. Нормальный стресс</b>		
<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>		
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
<b>Раздел 2. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс.</b>		

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<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>		
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
<b>Раздел 3. Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста</b>		
<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	Профилактика синдрома профессионального выгорания Система профилактики профессиональных деструкций Методы и приемы саморегуляции. Концепция «заботы о себе» Организация, планирование и реализация работы по профилак-



№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	(2 часа)	тике 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>		
	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
<b><i>Всего по дисциплине: 18/8 часов - лекций, 16/4 часов лабораторных работ, 20/6часов – практических работ.</i></b>		

#### **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 5.

Таблица 5 - 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
<b>5 курс</b>						
1	ПК-2	Посещение лекций	Конспекты лекций	В течение семестра	<b>5/15</b>	
2	ПК-2	Посещение практических занятий	Записи выполненных заданий в рабочих тетрадях	В течение семестра	<b>6/20</b>	
3	ПК-2	Собеседование по разделу 1.	Зачет по разделу 1.	В течение семестра	<b>10/15</b>	
4	ПК-2	Собеседование по разделу 2.	Зачет по разделу 2.	В течение семестра	<b>10/15</b>	
5	ПК-2	Собеседование	Зачет по разделу 3.	В течение	<b>10/15</b>	

		по разделу 3.		семестра		
Сумма баллов по текущему контролю за семестр:					<b>41/80</b>	
6.	ПК-2	За-чет(подготовка и сдача)	Сдача зачёта	По расписанию	<b>10/20</b>	
Сумма баллов по промежуточному контролю за семестр:					<b>51/100</b>	

## 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. Академическийкурс.- URL: [https://urait.ru/viewer/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy-413919?share\\_image\\_id=#page/2](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 доступаURL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=511722> (дата обращения: 01.02.2023). - Текст: электронный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

<p><b>340</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лекционного типа;</li> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- занятий лабораторного типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля, промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> стационарное - компьютер, проектор, экран.</p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></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](http://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 КГПИ 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**

#### **Вопросы к зачёту:**

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

сбмопомощи

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. Психологическая 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))