

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Пензенской области
«Пензенский колледж транспортных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОП.07. Психология экстремальных ситуаций**

код специальности **20.02.04. «Пожарная безопасность»**

Пенза, 2022

Рабочая программа дисциплины ОП.07. Психология экстремальных ситуаций разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 20.02.04 Пожарная безопасность.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК социально-гуманитарных
и общепрофессиональных дисциплин

Заместитель директора по УПР

Председатель ЦМК

_____  _____ / О.И. Копьева

_____  _____ / Н.Ю. Бобков

Протокол № 1 от « 01» сентября 2022 г.

« 01» сентября 2022 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ – РАЗРАБОТЧИК: Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Пензенской области
«Пензенский колледж транспортных технологий»

РАЗРАБОТЧИК

педагог-психолог Аверина М.А.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2 . Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» обучающиеся должны:

уметь:

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

знать:

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств;
- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, её цели и задачи;
- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- основные направления работы с различными группами пострадавших;
- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;
- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы;
- принципы профилактики образования толпы;
- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- субсиндромы стресса;

- виды стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизмы накопления профессионального стресса;
- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- этапы профессионального становления;
- основные виды профессиональных деформаций;
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часа;

самостоятельной работы обучающегося 32 часа.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы (выполнение упражнений, решение ситуаций написание эссе написание опорных конспектов написание рефератов и подготовка презентации)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций			
Тема 1.1. Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис	Содержание учебного материала 1 Понятие чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации. 2 Чрезвычайная ситуация и экстремальная ситуация. 3 Кризисная ситуация. Кризис. 4 Субъекты экстремальной ситуации. Практическое занятие №1: 1.1. Характерологические особенности, оказывающие влияние на поведение человека в ЧС. 1.2. Свойства личности, оказывающие влияние на поведение человека в ЧС Самостоятельная работа студента: написание эссе на тему: «Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера» подготовка презентации на тему «Психосоматические последствия»	10 2 4 4	 1 2 2 2
Тема 1.2. Психологические особенности реагирования в чрезвычайных ситуациях различной направленности	Содержание учебного материала 1 Слухи как фактор развития опасной социальной ситуации 2 Паника как фактор развития опасной социальной ситуации 3 Виды психической напряженности 4 Первичные реакции на экстремальную ситуацию Практическое занятие № 2: 2.1. «Паника как фактор развития опасной социальной ситуации» 2.2. Основные черты паники. Паника-состояние ужаса Самостоятельная работа студента: выполнение упражнений на релаксацию. Подготовка презентации на тему «Проявления паники»	11 4 4 3	 2 2 2 2
Раздел 2. Механизмы возникновения и развития стрессов в чрезвычайных ситуациях различного типа.			
Тема 2.1. Стресс: история изучения, определение, стадии развития.	Содержание учебного материала 1 История изучения. 2 Стадии развития стресса. 3 Понятие о стрессоустойчивости. Практическое занятие № 3: 3.1. Локус контроля. Влияние индивидуальных особенностей на возникновение стресса 3.2.. Особенности нервной системы обеспечивающие повышенную стрессоустойчивость :Уровни реакции на стресс Самостоятельная работа студента: выполнение упражнений на саморегуляцию подготовка презентации на тему «Способы повышения стрессоустойчивости»	11 4 4 3	 2 2
Тема 2.2. Работа	Содержание учебного материала: 1 Эмоциональная оценка чрезвычайной ситуации.	7 2	 2

организма при возникновении и стрессовой ситуации.	2	Механизмы стресса.		2
	3	Физиологические проявления.		2
	Практическое занятие № 4: «Способы саморегуляции эмоциональных состояний» Семинарские занятия «Контроль эмоциональных состояний в ЧС» 1.Эмоции как способ защиты 2.Внешнее проявление эмоций 3.Контроль эмоций		2	
	Самостоятельная работа студента: выполнение упражнений на саморегуляцию подготовка презентации на тему: «Отношение человека к самому себе в ситуации стресса»		3	
Тема 2.3. Психология стресса	Содержание учебного материала		10	
	1	Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса	4	2
	2	Реакции человека на стресс		2
	3	Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса		
	Практическое занятие №5: «Техники самовнушения и визуализации» «Психические стрессоры» 5.1.Уровни реакций на стресс 5.2.Эмоции в стрессовой ситуации		4	
	Самостоятельная работа студента: выполнение упражнений на самовнушение написание опорного конспекта «Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты»		2	
Тема 2.4.Влияние стресса на жизнь человека	Содержание учебного материала		10	
	1	Позитивное влияние стресса	2	2
	2	Негативное влияние стресса		2
	3	Влияние стресса на организм человека		2
	Практическое занятие №6: 6.1.Польза и вред стресса. Влияние стресса на организм человека. 6.2. Приемы работы с реакциями тревоги и страха		4	
	Самостоятельная работа студента Подбор и выполнение упражнений на уменьшение боязни и страха Написание опорного конспекта		2	
Раздел 3. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс.				
Тема 3.1. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс	Содержание учебного материала		12	
	1	Помощь при страхе, стрессе, тревоге, плаче, при истерике, при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда	4	2
	2	Помощь при двигательном возбуждении. Самопомощь при острых реакциях на стресс		2
	Практическое занятие №7: 7.1.Самовнушение Техники помощи при острых реакциях на стресс. 7.2.Аутогенная тренировка - самопомощь при острых реакциях на стресс		4	
	Самостоятельная работа студента: Подбор и выполнение упражнений для коррекции тревоги Подготовка презентации по теме « Самопомощь при острых реакциях на стресс»		4	
	Содержание учебного материала		7	

Тема 3.2. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.	1	Организация психологической помощи на месте ЧС. Этапы экстренной помощи. Этнические принципы. Методы, применяемые при оказании помощи.	2	2	
	Практическое занятие: «Поддержание психического и психофизиологического самочувствия пострадавших»		2		
	Самостоятельная работа студента: Подбор и выполнение упражнений для экстренной помощи подготовка презентации на тему: «Релаксационные методы оказания помощи »		3		
Тема 3.2. Отсроченные реакции на травматический стресс.	Содержание учебного материала		11		
	1	Посттравматическое стрессовое расстройство. Суицидальное поведение	4		
	2	Реакции горя. Психосоматические реакции			
	Практическое занятие № 8: 8.1. Психическая травма. Отсроченные реакции. 8.2. Условия развития травматического стресса.		4		
	Самостоятельная работа студента: Подбор и выполнение упражнений на преодоление ситуаций тяжелого расстройства Подготовка презентации на тему «Условия развития травматического стресса»		3		
Тема 3.3. Посттравматическое стрессовое расстройство	Содержание учебного материала		6		
	1	Диагностические критерии ПТСР	4		2
	2	Формы ПТСР			2
	3	Методы помощи при ПТСР			2
	Практическое занятие № 9: «Техники для снижения посттравматического стрессового расстройства»		2		
	Самостоятельная работа студента: Подбор и выполнение упражнений написание опорного конспекта «Профилактика ПТСР»		2		
Тема 3.4. Переживание утраты.	Содержание учебного материала		10		
	1	Переживания	4		2
	2	Категории жизни и смерти			2
	3	Психологическая помощь горюющему			1
	Практическое занятие № 10: Этапы «нормального горевания» Методы оказания психологической помощи горюющему		4		
	Самостоятельная работа студента: Подготовка презентации на тему «Роль приобретений и потерь в нашей жизни»		2		
Тема 3.5. Психология образования толпы	Содержание учебного материала		10		
	1	Этапы формирования толпы.	2		1
	2	Социально-психологические закономерности больших общностей			2
	3	Безопасное поведение в толпе			2
	Практическое занятие № 11: Безопасное поведение в толпе		2		
	Самостоятельная работа студента: написание реферата на тему «Психологические проблемы людей объединяющихся в общности»		6		
Тема 3.6. Принципы ведения информации	Содержание учебного материала		10		
	1	Формы информирования	4		2
	2	Функции информирования			2
	3	Хаотичное распространение информации			2
	Практическое занятие № 12 Этика и правила подачи информации при ЧС		2		

но- разъяснитель ных работ	Самостоятельная работа студента: Выполнение упражнений на снятие напряжения Подготовка презентации по теме «Условия подачи информации»	4	
Раздел 4. Профессионал ьное здоровье специалиста			
Тема 4.1. Профессионал ьное здоровье и становление специалиста	Содержание учебного материала	8	
	1 Профессионально важные качества		2
	2 Профессиональные деформации	2	2
	3 Синдром эмоционального выгорания		1
	Практическое занятие №13 1.«Профессионально важные качества спасателей и пожарных» 2. «Программа профилактики эмоционального выгорания»	2	
	Самостоятельная работа студента: написание реферата на тему «Неадекватное эмоциональное реагирование» и подготовка презентации	3	
Итоговое занятие	Содержание учебного материала	1	
	Дифференцированный зачет		
	Всего:	96	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета,
Документационное обеспечение:

паспорт кабинета; ФГОС СПО специальности; план работы учебного кабинета; журнал по технике безопасности.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя,
- рабочие места в соответствии с числом учащихся,
- наглядные пособия,
- бумага А4,
- маркеры,
- магнитно-маркерная доска.

Учебно-методическое обеспечение:

- перечень практических и семинарских занятий по дисциплине;
- методические пособия;
- раздаточный дидактический материал;
- оценочные материалы;
- методические рекомендации для организации самостоятельной деятельности студентов;

- слайд - лекции.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум. Учебно-методическое пособие. – Изд. 2-е. – Минск: Гревцов Паблишер, 2013.

Дополнительные источники:

Михайлова Л.А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях.-М.: изв-во ПИТЕР, 2009.

Периодические издания:

[www. psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) – психологический журнал «Психология. Найти себя и жить лучше».

Интернет источники:

[http:// www. Мир книг.ru](http://www.Мир_книг.ru);

Виртуальный кабинет для самостоятельной работы студентов

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i> - оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику; - оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; - вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; - учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;	Форма контроля и оценки результатов обучения – экзамен. Методы контроля и оценки результатов обучения - тестирование, собеседование.
<i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i> - особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; - факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; - о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи; - классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - основные направления работы с различными группами пострадавших; - общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; - алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; - признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; - механизмы образования толпы; - принципы профилактики образования толпы; - основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; - алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке; - влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайной ситуации; - принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	