

Нижний Тагил  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.07. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Программа учебной дисциплины ОП.07 «Психология экстремальных ситуаций» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 352 от 18 апреля 2014 г., учебным планом подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка).

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка) в части освоения основных видов профессиональной деятельности и соответствующих общих и профессиональных компетенций. Техник-спасатель готовится к следующим видам деятельности:

- организация и выполнение работ в составе аварийно-спасательных подразделений в чрезвычайных ситуациях;
- организация и проведение мероприятий по прогнозированию и предупреждению чрезвычайных ситуаций;
- ремонт и техническое обслуживание аварийно-спасательной техники и оборудования;
- обеспечение жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций;
- выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (приложение к ФГОС).

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» принадлежит к циклу общепрофессиональных программы среднего профессионального образования базовой подготовки по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях. Учебным планом по специальности СПО 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка) предусмотрено изучение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» на 4 курсе.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:**

**Цель** – формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся, основанных на изучении психологических состояний и поведения людей в экстремальной ситуации, способов оказания экстренной психологической помощи пострадавшим.

**Задачи** учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»:

1. ознакомить с общими представлениями о психологии экстремальных ситуаций;
2. изучить особенности эмоциональных состояний, поведения и деятельности в экстремальных ситуациях;
3. сформировать общие представления о психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях;
4. ознакомить с приемами и способами снятия физической, эмоциональной усталости.

### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки – 30 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки – 20 часов;  
самостоятельной работы – 10 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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 этнокультуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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 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;
- 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.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций (ПК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ПК 1.1.	Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.
ПК 1.2.	Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.
ПК 1.3.	Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
ПК 1.4.	Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
ПК 1.5.	Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.
ПК 2.1.	Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.
ПК 2.2.	Проводить мониторинг природных объектов.
ПК 2.3.	Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.
ПК 2.4.	Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.
ПК 2.5.	Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.
ПК 2.6.	Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.
ПК 4.1.	Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.
ПК 4.2.	Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.
ПК 4.3.	Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20
в том числе:	
Лекционные занятия	10
лабораторные работы	-
практические занятия	10
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	нет
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	В 6 семестре

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Психология экстремальных ситуаций как прикладная отрасль психологии	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	<b>Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций.</b> Теоретические и прикладные задачи психологии ЭС. Место психологии ЭС в системе наук. Психология катастроф. Понятия: «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация». Виды и критерии чрезвычайных ситуаций. Их классификация по разным основаниям. Субъекты экстремальной ситуации. Методы определения и изучения экстремальных ситуаций. <b>Чрезвычайные ситуации в современных условиях и их влияние на поведение человека</b> Оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности. Экстремальные жизненные ситуации. Понятия риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния. Причины их возникновения и развития. <b>Основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации.</b> Общество в ситуации нестабильности. Социальные стрессы и здоровье в современном обществе. Проблема безопасности и ее обеспечение. Чрезвычайные ситуации мирного времени. Массовое сознание в экстремальных ситуациях Феномен паники и агрессии. Агрессия в современном обществе. Агрессия в межличностных отношениях. Психология распространения слухов, паники. Профилактика панических реакций.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Составление терминологического словаря. 2. Подготовить доклады на тему «История становления ПЭС», «Современные представления о предмете ПЭС», «Влияние экстремальной ситуации на человека» 3. Подобрать примеры (из Интернета, СМИ), характеризующие изменения массового сознания в экстремальных ситуациях (экологические, социальные, военные, финансовые потрясения и катастрофы). Раскрыть признаки проявления массового сознания	1	2
Тема 2. Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	<b>Состояния, поведение и деятельность человека в экстремальных ситуациях.</b> Понятия «индивид», «личность», «субъект деятельности». Биологическое и социальное в структуре личности. Индивидуальные психологические особенности личности: потребности, мотивы, темперамент, характер, направленность. Психотип личности и его поведение в экстремальных	2	2

ситуациях	ситуациях. <b>Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях</b> Личность в нестандартных и экстремальных условиях. Синдром хронической усталости. Суицидальное поведение, его виды. Неврозы и пограничные состояния личности. Страх и механизмы страха. Критические ситуации и их переживание Психические состояния. Характеристика негативных психических состояний человека. Эмоциональные состояния. Эмоциональная напряженность. Их последствия на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Систематика психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Составление терминологического словаря. 2. Подготовиться к обсуждению вопросов практического занятия № 1.2. Подготовить доклады на тему «Влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях», «Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях».	1	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Вопросы для обсуждения: 1. Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях. 2. Систематика психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. 3. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. Обсуждение докладов: «Влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях», «Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях». 4. Решение психологических задач с целью развития умения оценивать особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработать памятку для детей или взрослых «Краткий курс выживания в ЭС» (в горах, для экстремалов-туристов, спортсменов и т.п.). разработке Разработать информационно-психологические рекомендации по формированию навыков конструктивного поведения в чрезвычайных ситуациях. Подобрать примеры, иллюстрирующие специфику психологической готовности людей к чрезвычайным ситуациям.	1	2



<b>Тема 3. Психология стресса</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	Понятие психологического стресса. Стадии развития общего адаптационного синдрома; субсиндромы стресса; виды стресса. Механизм адаптации в экстремальной ситуации. Психические стрессоры. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Кривая развития стрессовой ситуации. Понятие стрессоустойчивости. Тип нервной системы человека и его влияние на стрессоустойчивость. Методы аутодиагностики (самооценки) стресса. Отсроченные последствия травматического стресса. Посттравматический стрессовый синдром и расстройство. Критерии и методы диагностики ПТСР.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Составление терминологического словаря. 2. Подготовить доклады на тему «История изучения стресса и современные представления», «Позитивное и негативное влияние стресса на жизнь человека», «Влияние профессии и психологических особенностей личности на возникновение и развитие стресса».	1	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 2</b> <i>Вопросы для обсуждения</i> 1. Проблемы выживания в экстремальных условиях. Проблема доверия в стрессовой ситуации. Понятие фасцинации.. 2. Способы преодоления стресса в экстремальной ситуации Механизмы преодоления стрессовых состояний. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Предупреждение и преодоление стресса. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Методы самовоспитания. Приемы выработки коммуникативных качеств 3. Методики психической и психофизиологической саморегуляции (аутогенная тренировка, массажи, аромофитозергономика, цвето- и ауди-терапия и др.) Методики психической саморегуляции профессиональной направленности. Выполнение практических упражнений.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработать психологические рекомендации по повышению стрессоустойчивости и овладению способами преодоления стресса в экстремальной ситуации.	1	2, 3
<b>Тема 4. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных</b>	<i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i>		
	<b>Проблемы адаптации к экстремальным условиям.</b> Понятие социально-психологической адаптации. Психологическая готовность людей к чрезвычайным ситуациям. Готовность человека к действиям в экстремальных условиях. Возможности и ограничения человека в	2	2.3

ситуациях	экстремальных ситуациях. Оптимизация психических состояний, Психологическая защита личности. Функции психологической защиты. Защитные механизмы психики. Профилактика психологической готовности людей к чрезвычайным ситуациям. <b>Особенности экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.</b> 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.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Провести диагностику защитных механизмов психики по методике «Индекс жизненного стиля» (Плутчик-Келлерман-Конте). 2. Провести самодиагностику по методике Роджерса-Даймонда «Социально-психологическая адаптация» (СПА) 3. Обработать результаты тестирования. Написать психологическое заключение.	1	2,3
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 3.</b> <i>Вопросы для обсуждения</i> 1. Оценка психического состояния пострадавших и прогноз динамики его развития. Критерии оценки психического состояния пострадавших. Прогноз динамики его развития. 2. Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации. 3. Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс. 4. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке 5. Решение психологических задач.	2	2, 3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Просмотр и анализ документального фильма «Власть толпы». Подготовить ответы на вопросы после просмотра фильма «Психология толпы» <i>Понятие толпы. Механизмы образования толпы. Динамика психологии толпы Принципы профилактики образования толпы. Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы.</i>	1	2
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>Практическое занятие № 4. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (копинг-стратегии). Оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</b>	2	2, 3

	<p>1. Диагностика копинг поведения в стрессовой ситуации по одной из методик:          - С. Норман, Д.Ф. Эндлер и др. (адаптированный вариант Т.А. Крюковой);          - методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса;          - диагностика стресс-совладающего поведения по методике Д. Амирхана;          - диагностика копинг-механизмов по тесту Хейма.          Обработать результаты тестирования. Написать психологическое заключение.</p> <p>2. <i>Вопросы для обсуждения</i></p> <p>2.1. Проведение информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>2.2. Учет этнокультуральных особенностей пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.</p> <p>2.3. Помощь профессионалам в экстремальных ситуациях.</p> <p>2.4. Выполнение практических заданий по оказанию помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Подготовить доклады, презентации к практическому занятию по темам: Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины или стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гнев, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс.</p>	1	2, 3
<p><b>Тема 5.</b>  <b>Профессиональная деятельность техника-спасателя</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала (лекционное занятие)</i></p>		
	<p><b>Экстремальные условия в профессиональной деятельности.</b> Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении. Человек в технических системах. Природа ошибок человека-оператора. Техногенные катастрофы. Проблемы безопасности на железнодорожном транспорте. Проблемы прогнозирования психологических последствий ЧС. Принятие решений в экстремальных ситуациях. Психология принятия решений, сопряженных с риском. Антикризисные методы управления. Мониторинг потенциально опасных промышленных объектов и мониторинг природных объектов.</p> <p><b>Профессиональное развитие и самосовершенствование спасателя. Этапы профессионального становления.</b> Содержание профессиональной деятельности техника-спасателя. Выполнение основных профессиональных задач: спасение жизни, сохранение здоровья пострадавшим и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Требования к</p>	2	2

	<p>морально-психологическим качествам спасателя в условиях ЧС. Базовые основы регуляции поведения спасателя. Возможности адекватного и профессионального поведения спасателя в экстремальной ситуации. <i>Основные виды профессиональных деформаций.</i></p> <p><b>Психологическая устойчивость как профессионально важное качество техника-спасателя.</b> Понятие психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости: динамичность, эмоциональность, воля. Интеллектуальные компоненты психологической устойчивости. Профессиональная компетентность как компонент психологической устойчивости. Соотношение понятий «психологическая устойчивость» и «стрессоустойчивость».</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать примеры (из Интернета, СМИ), характеризующие возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении. Раскрыть причины и последствия этих явлений.</li> <li>2. Подобрать информацию о проведении мониторинга потенциально опасных промышленных объектов и мониторинга природных объектов.</li> <li>3. Разработать план мероприятий по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.</li> <li>4. Подготовить презентацию для профориентации старшеклассников «Профессия – техник-спасатель». Знакомство с профессиограммой профессии «техник-спасатель».</li> </ol>	1	2, 3
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p><b>Практическое занятие № 5. Профессиональное здоровье спасателя</b></p> <p><i>Вопросы для обсуждения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, определяющие «зону стабильности» профессионального здоровья специалистов. Теория «профессионального выгорания» по Аминову.</li> <li>2. Механизмы накопления профессионального стресса. Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания.</li> <li>3. Сопротивление синдрому профессионального выгорания. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.</li> <li>4. Методы саморегуляции, применяемые для поддержания психического здоровья специалистов. Подбор методов и приёмов профилактики профессионального выгорания, которые являются проблемными для применения в профессиональной среде спасателей</li> <li>5. Диагностика уровня эмоционального выгорания (методика В. В. Бойко). Анализ результатов. Диагностика стратегий поведения в конфликте (тест Томаса)</li> <li>6. Обработка и анализ результатов диагностики. Развитие рефлексивных навыков и навыков</li> </ol>	2	2, 3

	конструктивного поведения в конфликте.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> 1. Приведите примеры приемов саморегуляции первой и второй групп 2. Приведите примеры приемов саморегуляции, которыми вы пользуетесь. 3. Перечислите методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания. 4. Приведите примеры реализации здорового образа жизни (в рамках концепции заботы о себе) конкретным человеком. 5. Составить психологический автопортрет личности на основании результатов проведенной психодиагностики. 6. Постройте индивидуальную программу профилактики профессионального выгорания для себя.	1	2, 3
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – узнавание (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).

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы и т.п.).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### 4.2. Информационное обеспечение:

#### *Основная литература:*

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций / О.В. Заварзина. - Москва : КУРС, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-906818-17-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/360634/reading>. - Текст: электронный.

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под редакцией Н. С. Хрусталева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. — 748 с. — ISBN 978-5-288-06224-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242249>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. Учебник для вузов / Ю.С. Шойгу. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-4461-0792-6. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/359231/reading>. - Текст: электронный.

#### *Дополнительные источники:*

1. Даниленко, А. А. Психология поведения в экстремальных ситуациях : руководство / А. А. Даниленко, А. А. Кочин, О. А. Чулков. — Санкт-Петербург : ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/361028>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Маруняк, С. В. Психология экстремальных состояний и ситуаций : методические рекомендации / С. В. Маруняк, И. М. Бойко. — Архангельск : СГМУ, 2013. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279884>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие / под редакцией Н. С. Хрусталёвой. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2013. — 142 с. — ISBN 978-5-288-05451-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/94706>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Рогачева, Т. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учебное пособие / Т. В. Рогачева, Г. В. Залевский, Т. Е. Левицкая. — Томск : ТГУ, 2015. — 276 с. — ISBN 978-5-94621-442-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/68281>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

5. Хрусталева Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / Н.С. Хрусталева. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2016. - 445 с. - ISBN 978-5-288-05660-4. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/379599/reading>. - Текст: электронный.

6. Хрусталёва Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / Н.С. Ва. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2018. - 748 с. - ISBN 978-5-288-05830-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/379600/reading>. - Текст: электронный.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

##### *Программное обеспечение:*

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

***Информационные системы и платформы:***

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

***Сетевые ресурсы***

<http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks.

<http://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система [Айбукс](#).

<https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Издательства Лань.

<https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы контроля
1	2	3	4
<b>Тема 1. Психология экстремальных ситуаций как прикладная отрасль психологии</b>		<b>Знает</b> основные категории психологии экстремальных ситуаций. Различает экстремальную, чрезвычайную, критическую ситуации; <b>Знает</b> методы определения и изучения экстремальных ситуаций и <b>основные факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации.</b>	Составление терминологического словаря. Проверка выполнения домашнего задания. Проверка конспектов лекций. Наблюдение за активностью на занятиях. Контрольная работа № 1.
<b>Тема 2. Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>Умение</b> оценивать психического состояния пострадавших и прогнозировать динамику его развития. <b>Знание</b> - 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 этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях, - о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях	<b>Знает</b> особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях, систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях. <b>Имеет представление</b> о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях, - о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях. <b>Умеет</b> оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития.	Проверка конспекта лекции по теме «Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях». Оценка активности в работе на практическом занятии № 1. Подготовка докладов и ответов на вопросы. Решение психологических задач по теме занятия. Составление терминологического словаря. Контрольная работа № 1.



	<b>Знание</b> - понятия толпы, механизмы образования толпы; - принципы профилактики образования толпы. - основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы	<b>Знает</b> понятие и признаки толпы, механизмы ее образования, принципы профилактики образования толпы. <b>Имеет представление</b> об основных принципах ведения информационно-разъяснительной работы	Анализ документального фильма «Власть толпы». Наблюдение за работой на практическом занятии № 4. Составление терминологического словаря. Контрольная работа № 1.
<b>Тема 3.</b> <b>Психология стресса</b>	<b>Знание</b> - понятие стресса, стадии, виды, причины; - стадии развития общего адаптационного синдрома; - субсиндромы стресса; виды стресса; - отсроченные последствия травматического стресса. - механизм адаптации в экстремальной ситуации.	<b>Знает</b> стадии развития общего адаптационного синдрома, субсиндромы и виды стресса. <b>Владеет</b> методиками психической саморегуляции профессиональной направленности; методами аутодиагностики (самооценки) стресса	Проверка конспекта лекции по теме «Психические состояния и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях». Оценка активности в работе на практическом занятии № 2. Подготовка докладов и ответов на вопросы. Составление терминологического словаря
<b>Тема 4.</b> <b>Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях</b>	<b>Умение</b> - оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; - вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; - учитывать этнокультуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.  <b>Знание</b> - Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи.	<b>Знает</b> стратегии совладания с экстремальными ситуациями (копинг-стратегии); содержание деятельности по оказанию экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи. <b>Имеет представление</b> об основных направлениях работы с различными группами пострадавших об общих принципах и особенностях общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. <b>Знает</b> алгоритм общения с	Проверка конспекта лекции по теме « <b>Особенности экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях</b> ».  Оценка активности в работе на

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- Основные направления работы с различными группами пострадавших;</li> <li>- Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>- Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации.</li> <li>- Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс.</li> <li>- Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке</li> </ul>	<p>пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке.</p> <p><b>Умеет</b> оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях с учетом этнокультуральных особенностей пострадавших; вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>практическом занятии № 7</p> <p>Контрольная работа № 2.</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Профессиональная деятельность техника-спасателя</b></p>	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этапы профессионального становления;</li> <li>- основные виды профессиональных деформаций;</li> </ul>	<p><b>Знает</b> профессиограмму профессии «техник-спасатель».</p> <p><b>Имеет представление</b> о психологической устойчивости и ее компонентах как профессионально важном качестве техника-спасателя.</p>	<p>Проверка конспекта лекции по теме «Профессиональное развитие и самосовершенствование спасателя». Оценка активности в работе на практическом занятии № 8</p> <p>Контрольная работа № 3</p>
	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- механизмы накопления профессионального стресса</li> <li>- Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.</li> <li>- Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания</li> </ul>	<p><b>Знает</b> механизмы накопления профессионального стресса; стадии формирования и симптомы профессионального выгорания; принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.</p> <p>- <b>Владеет</b> методами и приемами профилактики негативных последствий профессионального стресса.</p>	<p>Проверка конспекта лекции по теме «профессиональное здоровье спасателя».</p> <p>Оценка активности в работе на практическом занятии № 9.</p> <p>Контрольная работа № 3</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Определять значимость освоения ОПОП для дальнейшей профессиональной деятельности	Наблюдение, собеседование, диагностика. Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации.
	Планирует трудоустройство по профессии.	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Эффективно организует собственную деятельность	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
	Выбирает эффективные способы решения в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи	
	Анализирует эффективность способа и результат решения профессиональной задачи	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Принимает эффективные способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях. Аргументирует выбор способа решения, готов нести за них ответственность.	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей.	Активность на занятиях (экспертное суждение; дополнения к ответам сокурсников и т.п.) Наблюдение за организацией работы с информацией. Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
	Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, Сопоставляет точки зрения различных авторов, Делает выводы, Определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее	

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации, публикации и т.д.)	Анализ самопрезентации. Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным участником, Определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации. Принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника	Наблюдение за процессом взаимодействия, умения аргументировать и возражать. Активность на занятиях (экспертное суждение; дополнения к ответам сокурсников и т.п.)
	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды, Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации	Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности
	Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от особенностей ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.).	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях Наблюдение за процессом общения на занятии.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Готов брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. Владеет способами личностной рефлексии.	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях. Активность в работе на занятиях. Выявление лидерских качеств и организаторских склонностей
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Владеет способами личностной рефлексии. Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности ПЗЛК, профессиональных компетенций.	Желание участвовать в подготовке докладов, сообщений, в решении психологических задач, учебных дискуссиях. Умение аргументировать свой ответ.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Проявляет интерес к инновациям в области профессиональной деятельности.	Наблюдение за организацией работы с информацией. Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.	Умеет отбирать, систематизировать и анализировать информацию, выделять существенное, делать выводы.	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Анализ информации, представленной в СМИ, Интернете, о чрезвычайных и экстремальных ситуациях
ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности для адекватной оценки обстановки на месте чрезвычайной ситуации	Работа на занятиях. Участие в обсуждении вопросов и заданий на практических занятиях, их анализ.
ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности. Владеет методами оказания психологической помощи людям в чрезвычайных ситуациях.	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ видеофрагментов о ЧС, анализ деятельности по планированию мероприятий по ликвидации последствий ЧС.
ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности. Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности.	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ видеофрагментов о чрезвычайных ситуациях, анализ деятельности по ликвидации последствий ЧС.
ПК 1.5. Обеспечить безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности. Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.) деятельности.	Работа на занятиях. Наблюдение за процессом общения на занятии
ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов	Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности. Использует кругозор. Проявляет осведомленность по вопросам последних событий в мире,	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Анализ информации на тему «Экстремальные условия в профессиональной

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов	заинтересованность в анализ их причин и возможных последствий.	деятельности». Анализ причин, способствующих возникновению опасности на промышленных объектах . Анализ информации по проведению мониторинга природных объектов.
ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности	Работа на занятиях. Решение психологических задач. Психологический анализ видеофрагментов о чрезвычайных ситуациях, анализ деятельности по прогнозированию ЧС и их последствий
ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ видеофрагментов о чрезвычайных ситуациях, анализ деятельности по перспективному планированию реагирования на чрезвычайные ситуации.
ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности. Умеет определять необходимые мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций. Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Выполнение заданий по разработке мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций
ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях	Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности. Использует знания в области психологии профессиональной деятельности	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Наблюдение за выполнением заданий на занятии. Рефлексивный анализ опыта практических занятий по дисциплинам профессионального цикла.
ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций	Использует знания в области психологии в профессиональной деятельности. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации, с учетом особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. Использует	Работа на занятиях. Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Психологический анализ видеофрагментов о чрезвычайных ситуациях, анализ деятельности по организации

	<p>разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.) деятельности.</p> <p>Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности</p> <p>Владеет приемами убеждения с целью организации жизнеобеспечения спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>жизнеобеспечения спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций. Анализ результатов психологической диагностики профессионально важных качеств техника-спасателя.</p>
ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций	<p>Использует знания в области психологии профессиональной деятельности. Владеет методами анализа, сравнения, обобщения, систематизации информации.</p> <p>Умеет выделять существенное в процессе самоанализа и анализа деятельности спасательных служб по организации первоочередного жизнеобеспечения пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций</p> <p>Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности.</p>	<p>Работа на занятиях с профессиональной литературой (статьи, монографии, документы).</p> <p>Участие в групповых и индивидуальных формах проведения занятий. Участие в дискуссиях, анализе выступлений по итогам работы с профессиональной литературой, подготовленных сообщений в соответствии с темой занятий.</p>
ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях	<p>Использует знания в области психологии профессиональной деятельности</p> <p>Демонстрирует готовность к выполнению профессиональной деятельности. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.) деятельности.</p> <p>Владеет приемами убеждения с целью обеспечения выживания личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.</p> <p>Работа на занятиях.</p> <p>Анализ результатов психологической диагностики</p>

**Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации**

**ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес**

**1. Укажите, что является объектом изучения психологии экстремальных ситуаций?**

- а) психическая деятельность здорового человека, переживающего необычную, сверхсильную и предельную по интенсивности ситуацию +*
- б) человек, занимающийся экстремальными видами спорта
- в) опасные и техногенные природные условия, характеризующиеся высокой степенью опасности для человека

**2. Укажите какую из перечисленных ситуаций можно отнести к экстремальной для человека ситуации?**

- а) все из перечисленных ситуаций относятся к экстремальным +*
- б) случайное попадание человека в чрезвычайно опасные условия природного характера
- в) адаптация молодого специалиста, профессиональная деятельность которого будет осуществляться в чрезвычайно опасных условиях
- г) человек оказался свидетелем гибели близкого родственника в условия техногенной катастрофы
- д) ни одна из перечисленных ситуаций не относится к экстремальной

**3. Каковы основные особенности профессиональной деятельности спасателей?**

- а) все ответы верны +*
- б) сложность ее выполнения в связи с дефицитом времени
- в) большой объем и неопределенность информации
- г) высокая значимость результатов деятельности для сохранения жизни и здоровья пострадавших
- д) нет верного ответа

**4. Какой мотив выбора профессии спасателя является доминирующим? (ответ: спасение людей)**

**5. Как называется качество человека, которое заключается в способности адаптироваться к стрессам, переносить их без негативных последствий для здоровья и быстро восстанавливаться? (ответ: стрессоустойчивость)**

**ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество**

**1. Укажите, о какой ситуации идет речь: экстремальной, чрезвычайной или критической, если человек оказывается в ситуации невозможности оставаться прежним и возникает необходимость отказаться от привычных форм поведения?**

- а) кризисная ситуация +*
- б) чрезвычайная ситуация
- в) экстремальная ситуация

**2. Укажите, о каком компоненте кризисного состояния идет речь, если у человека, оказавшегося в экстремальной ситуации, выражен негативный характер переживаний?**

- а) эмоциональный компонент +*
- б) когнитивный компонент
- в) поведенческий компонент

**3. К какой группе основных факторов профессионального выгорания относится «психологическая несовместимость сотрудника с выполняемой деятельностью и коллегами»?**



- а) ролевые +
- б) организационные
- в) мотивационные

**4. Верно ли суждение: «Овладение приемами и методами психологической саморегуляции является актуальной задачей подготовки спасателей» (ответ: верно)**

**5. Верно ли суждение: «Психологическая подготовка спасателей осуществляется в строгом соответствии с требованиями директивных и нормативных документов МЧС России» (ответ: верно)**

**ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность**

**1. Укажите, какой из этапов развития кризисного состояния человека является начальным в переживании кризисной ситуации?**

- а) игнорирование травмирующего события +
- б) состояние острого горя и отчаяния
- в) осознание действительности и поиск причин случившегося

**2. Укажите, что является критерием оценки масштаба чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера?**

- а) количество пострадавших людей +
- б) риск возникновения данного вида ситуации
- в) географическое местоположение ситуации данного вида

**3. Выберите основное мероприятие при оказании первой помощи при ступоре:**

- а) неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть +
- б) лишить пострадавшего внимания окружающих
- в) заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение

**4. Верно ли суждение: «Человек, находящийся в экстремальной ситуации, получает информацию о разных ее элементах» (ответ: верно)**

**5. Верно ли суждение: «Психологическая поддержка является составной частью первой помощи» (ответ: верно)**

**ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития**

**1. Укажите, к какой группе показателей предрасположенности личности к опасности является склонность к противоправным действиям и неспособность противостоять воле другого?**

- а) социально-типологические особенности +
- б) физиологические особенности
- в) антропологические особенности

**2. Укажите, причину, из-за которой СМИ могут стать причиной психологической травматизации и ее усиления у человека.**

- а) яркость сюжетов травмирующих событий +
- б) корректность подаваемого материала
- в) ориентация сюжета на благополучный исход ситуации и позитивное будущее

**3. В экстремальных условиях проходит деятельность:**

- а) летчиков +
- б) программистов
- в) почтальонов

**4. Верно ли суждение: «В экстремальных условиях зачастую нарушается привычный режим труда и отдыха человека» (ответ: верно)**

**5. Напишите правильный ответ. Как называется отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования? \_\_\_\_\_** (ответ: *экстремальная психология*)

**ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности**

**1. К типам экстремальных ситуаций относи(я)тся:**

- а) оба варианта верны +*
- б) потенциально экстремальные ситуации
- в) объективно экстремальные ситуации
- г) нет верного ответа

**2. Какие действия называются экстремальными действиями?**

- а) действия, связанные с осознанной опасностью для человеческой жизни +*
- б) действия, связанные с умственной деятельностью личности
- в) действия, связанные с неосознанным игнорированием любой опасности

**3. Для чего используют информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности МЧС?**

- а) все ответы верны +*
- б) своевременного уведомления и координации действий спасательных служб при происшествиях
- в) оперативного сбора и анализа информации о погодных условиях
- г) для обучения и тренинга сотрудников МЧС
- д) нет верного ответа

**4. Верно ли суждение: «Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности спасателя используются для эффективного управления и координации действий в случае чрезвычайных ситуаций, а также для обеспечения оперативного информационного обмена между различными службами и организациями»** (ответ: *верно*)

**5. Выберите ответ: да или нет.**

**Являются ли средствами ИКТ в МЧС средства связи?** Ответ: *да*

**ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций**

**1. Укажите, можно ли в ситуации одиночества выделить позитивную тенденцию для жизни человека?**

- а) да, если речь идет об этапе в жизни человека, связанном с самопознанием и самоопределением +*
- б) нет, одиночество имеет исключительно негативную тенденцию для жизни человека

**2. Укажите, что является характеристикой психической дезадаптации человека?**

- а) снижение адаптационных возможностей человека в кризисных или экстремальных ситуациях +*
- б) непредсказуемость поведения человека в кризисных или экстремальных ситуациях
- в) невозможность контролировать поведение человека в кризисных или экстремальных ситуациях

**3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?**

- а) негативный прогноз на будущее +*
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом

4. Верно ли суждение: «Радиус действия психотравмирующего воздействия чрезвычайной ситуации на человека может быть любым и поэтому трудно определяемым» (ответ: *верно*)

5. Верно ли суждение: «Наиболее тяжелые нарушения психического состояния происходят у людей, находящихся или находившихся непосредственно в очаге бедствия» (ответ: *верно*)

**ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных),  
результат выполнения заданий**

1. Укажите о каком виде экстремальных состояний человека идет речь, если он испытывает эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагоприятного и предчувствием грозящей опасности?

а) тревога +

б) стресс

в) аффект

2. Укажите, что относится к числу первых психопатологических последствий чрезвычайной ситуации?

а) эпизодические переживания ужаса и парализующий страх под воздействием фактора утрашения +

б) утрата профессионализма и интеллектуальной работоспособности

в) неуклонный рост социальной дезадаптации

3. К психотравмирующим факторам военных действий относятся:

а) все ответы верны +

б) тяжелые телесные повреждения и ранения

в) значительные разрушения и природные катастрофы, вызывающие страдания мирного населения

г) значимые проблемы в семье

д) нет верного ответа

4. Верно ли суждение: «Выраженное воздействие чрезвычайной ситуации на эмоциональную сферу пострадавших происходит как непосредственно в период возникновения катастрофы, так и опосредованно в результате гибели родственников и близких, а также материальных потерь и социальных проблем, возникающих после катастрофы» (ответ: *верно*)

5. Верно ли суждение: «Психическое состояние и поведение пострадавших может мешать ведению аварийно-спасательных работ» (ответ: *верно*)

**ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,  
заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации**

1. Укажите, о каком виде психических состояний идет речь, если человек оказался в ситуации неуспеха, невозможности удовлетворить потребность или достичь цель?

а) фрустрация +

б) стресс

в) аффект

2. Укажите, как долго может продолжаться травматический стресс, возникший в результате реакции человека на ненормальные обстоятельства?

а) до 2-ух суток +

б) более 4 недель

в) на протяжении всей последующей жизни человека после пережитого ненормального обстоятельства

**3. Какая из ниже предложенных характеристик экстремальных ситуаций не является объективной?**

- а) привычная картина мира +*
- б) степень экстремальности воздействия
- в) возраст индивида

**4. Верно ли суждение: «Экстремальные ситуации разрушительно действуют на человека, дезорганизуют его поведение и могут привести к нарушению базовых структур всей его личностной организации» (ответ: верно)**

**5. Верно ли суждение: «Современные средства ИКТ позволяют организовывать удаленное управление и мониторинг объектов МЧС» (ответ: верно)**

#### **ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности**

**1. Укажите, к какой группе показателей предрасположенности личности к опасности является отсутствие необходимых физических данных?**

- а) антропологические особенности +*
- б) личностные особенности
- в) индивидуально-типологические особенности

**2. Укажите, что может стать причиной психологической неготовности к адекватному восприятию чрезвычайной ситуации?**

- а) слабая подготовка подавляющего большинства людей к рациональным действиям в ситуации опасности +*
- б) избыток конкретной информации
- в) систематичность повторения чрезвычайной ситуации

**3. Психологическая помощь при ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) должна быть ориентирована на:**

- а) создание безопасности и личностного ресурса для интеграции психотравмирующей ситуации в жизненный опыт личности +*
- б) восстановление чувства личностной целостности и контроля над происходящим
- в) коррекцию чувства тревоги

**4. Верно ли суждение: «Психотравмирующим фактором может быть любая чрезвычайная ситуация любого масштаба» (ответ: верно)**

**5. Верно ли суждение: «Вступая в контакт с пострадавшим, в первую очередь необходимо дать понять человеку, что он не один со своим горем. Вы здесь, чтобы ему помочь» (ответ: верно)**

#### **ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях**

**1. К какой группе относятся пострадавшие, изолированные в очаге ЧС (например, люди, находящиеся в завале под плитами при землетрясении, зажатые в машине при автомобильной катастрофе, находящиеся на крыше затопленного дома, дереве при наводнении)?**

- а) жертвы +*
- б) очевидцы (свидетели)
- в) пострадавшие

**2. Укажите название психического состояния человека, пережившего экстремальную ситуацию, по следующим признакам: «Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи; отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения); «застывание» в определенной позе, оцепенение или полная неподвижность..... ступор**

### **3. Экстремальная ситуация (ЭС) – это:**

- а) Любая нестандартная ситуация
- б) *Ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта, предъявляющая повышенные требования к адапционным возможностям личности и угрожающая ее физической или психологической целостности +*
- в) Ситуация на экзамене

#### **ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации**

##### **1. Феномен «сужения сознания» в ЭС проявляется в том, что человек:**

- а) Становится гением тактического мышления
- б) *Концентрируется на узком круге стимулов (часто на угрозе) и теряет способность к критической оценке ситуации в целом +*
- в) Впадает в глубокий сон

##### **2. Как называются интенсивные эмоциональные переживания, появляющиеся вскоре после травмирующего события?**

- а) *острые психологические реакции +*
- б) реактивные состояния
- в) травматическое расстройство

##### **3. Верно ли суждение: «Наиболее уязвимой категорией людей в чрезвычайных ситуациях являются люди со слабой психикой и низкой психологической устойчивостью» .....(верно)**

#### **ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций**

##### **1. При оказании психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии страха, необходимо:**

- а) *слушать человека, проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие +*
- б) *нужно попытаться отвлечь человека фразой «Это ерунда»*
- в) *оставить его одного*

##### **2. Экстремальная ситуация (ЭС) – это:**

- а) Любая нестандартная ситуация.
- б) *Ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта, предъявляющая повышенные требования к адапционным возможностям личности и угрожающая ее физической или психологической целостности +*
- в) Ситуация на экзамене.

#### **ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций**

##### **1. Феномен «сужения сознания» в ЭС проявляется в том, что человек:**

- а) Становится гением тактического мышления.
- б) *Концентрируется на узком круге стимулов (часто на угрозе) и теряет способность к критической оценке ситуации в целом.*
- в) Впадает в глубокий сон.

##### **2. Верно ли суждение: «Приемы экстренной и срочной психологической помощи в очаге чрезвычайной ситуации направлены на предупреждение панических реакций и агрессивных форм поведения пострадавших» (ответ: верно)**

**3. При оказании психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии страха, необходимо:**

- а) слушать человека, проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие +
- б) нужно попытаться отвлечь человека фразой «Это ерунда»
- в) оставить его одного

**ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ**

**1. Как называются ситуации, которые происходят в результате катастрофы, стихийного бедствия, аварии на крупном предприятии?**

- а) чрезвычайная ситуация +
- б) опасная ситуация
- в) неблагоприятная ситуация

**2. Как называется неблагоприятная обстановка, в которой действуют вредные факторы различной природы, угрожающие здоровью, жизни человека, его имуществу и среде обитания? (опасная ситуация)**

**3. Какие ситуации относятся к экстремальным ситуациям природного характера?**

- а) землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, пожары +
- б) террористические акты
- в) военные действия

**4. Найдите соответствие**

1	ликвидация ЧС	а	комплекс мер, которые предпринимаются заранее и направлены на минимизацию риска возникновения чрезвычайных ситуаций
2	предотвращение ЧС	б	комплекс заблаговременных и оперативных мероприятий, направленных на ограничение расширения территории, на которой сложилась ЧС, и прекращение действия характерных для неё опасных факторов.
3	локализация ЧС	в	аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов

*Ответ: 1в, 2а, 3б*

**ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов**

**1. Как называется неблагоприятная обстановка, в которой действуют вредные факторы различной природы, угрожающие здоровью, жизни человека, его имуществу и среде обитания? (опасная ситуация)**

**2. Какие ситуации относятся к экстремальным ситуациям природного характера?**

- а) землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, пожары +
- б) террористические акты
- в) военные действия

**3. Феномен «сужения сознания» в ЭС проявляется в том, что человек:**

- а) Становится гением тактического мышления.
- б) Концентрируется на узком круге стимулов (часто на угрозе) и теряет способность к критической оценке ситуации в целом.
- в) Впадает в глубокий сон.

## **ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов**

### **1. Экстремальная ситуация (ЭС) – это:**

- а) Любая нестандартная ситуация.
- б) *Ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта, предъявляющая повышенные требования к адаптационным возможностям личности и угрожающая ее физической или психологической целостности.*
- в) Ситуация на экзамене.

### **2. Какие ситуации относятся к экстремальным ситуациям природного характера?**

- а) землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, пожары +
- б) террористические акты
- в) военные действия

### **3. Происходят в результате катастрофы, стихийного бедствия, аварии на крупном предприятии: чрезвычайные ситуации**

## **ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия**

### **1. Экстремальная ситуация (ЭС) – это:**

- а) Любая нестандартная ситуация.
- б) *Ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта, предъявляющая повышенные требования к адаптационным возможностям личности и угрожающая ее физической или психологической целостности.*
- в) Ситуация на экзамене.

### **2. Ситуация для человека становится экстремальной в силу:**

- а) *ее негативных последствий +*
- б) *мнений и взглядов других людей, считающих ее таковой*
- в) *субъективного переживания самим человеком ее как таковой*

### **3. Как называются ситуации, которые могут повлечь за собой множественные смерти людей, огромный материальный ущерб, резкое ухудшение природных условий (чрезвычайные)**

## **ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации**

### **1. Какой из приведенных принципов общения с пострадавшим в остром периоде является верным?**

- а) «Возьми себя в руки, ты же мужчина/женщина!»
- б) «Не плачь, все уже позади» (даже если это не так).
- в) *«Я рядом, вы в безопасности сейчас. Дышите медленно вместе со мной».*

### **2. Наиболее эффективный способ противодействия панике в начальной стадии:**

- а) Крик и угрозы в адрес паникеров.
- б) *Четкая, властная, спокойная команда от воспринимаемого как лидера человека (в форме, с мегафоном), дающая простое и понятное указание к действию.*
- в) Выстрел в воздух.
- г) Игнорирование паникеров.

### **3. Ситуация, выходящая за пределы обычного человеческого опыта, предъявляющая повышенные требования к адаптационным возможностям личности и угрожающая ее физической или психологической целостности называется.....(экстремальной)**

## **ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций**

**1. Типичным состоянием в экстремальной ситуации является чувство ... .**

- а) *страха +*
- б) агрессивности
- в) одиночества
- г) социальной активности

**2. Для «панической толпы» в условиях ЧС характерно:**

- а) Организованное движение по плану эвакуации.
- б) *Стихийное, неконтролируемое поведение, движимое общим инстинктивным чувством страха, потеря рационального контроля.*
- в) Спокойное ожидание помощи.

**3. Верно ли правило общения с пострадавшим? «При работе в зоне чрезвычайной ситуации необходимо давать людям короткие, четкие команды в повелительном наклонении. Например: «Встань...», «Выпей воды...» (ответ: *верно*)**

## **ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях**

**1. Для «панической толпы» в условиях ЧС характерно:**

- а) Организованное движение по плану эвакуации.
- б) *Стихийное, неконтролируемое поведение, движимое общим инстинктивным чувством страха, потеря рационального контроля.*
- в) Спокойное ожидание помощи.

**2. Феномен «сужения сознания» в ЭС проявляется в том, что человек:**

- а) Становится гением тактического мышления.
- б) *Концентрируется на узком круге стимулов (часто на угрозе) и теряет способность к критической оценке ситуации в целом.*
- в) Впадает в глубокий сон.

**3. Как называется система мер, которая позволяет человеку, прошедшему опыт экстремальных (чрезвычайных) ситуаций, вернуться к нормальной психической жизни? (*психологическая реабилитация*)**

## **ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций**

**1. Ситуация для человека становится экстремальной в силу:**

- а) *ее негативных последствий +*
- б) мнений и взглядов других людей, считающих ее таковой
- в) субъективного переживания самим человеком ее как таковой

**2. Как называется процесс восстановления психологического здоровья, улучшения качества жизни и возвращения к обычной деятельности у людей, которые имеют проблемы с психическим здоровьем после экстремальных (чрезвычайных) ситуаций?**

- а) *психологическая реабилитация +*
- б) психологическая профилактика
- в) психогигиена

**3. Как называется негативно окрашенное эмоциональное состояние сильного страха и ужаса, дезориентирующее и неконтролируемое? \_\_\_\_\_ (ответ: *паника*)**



**ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций**

**1. Профессиональное выгорание у спасателя — это:**

- а) Синоним усталости после тяжелой смены.
- б) *Синдром эмоционального истощения, деперсонализации (цинизма) и редукции профессиональных достижений, развивающийся вследствие хронического стресса.*
- в) Физическая травма, полученная при работе.

**2. Наиболее эффективный способ противодействия панике в начальной стадии:**

- а) Крик и угрозы в адрес паникеров.
- б) *Четкая, властная, спокойная команда от воспринимаемого как лидера человека (в форме, с мегафоном), дающая простое и понятное указание к действию.*
- в) Выстрел в воздух.
- г) Игнорирование паникеров.

**3. Накопление негативных эффектов от множества небольших, но регулярных стрессовых инцидентов и рутинной работы в напряженных условиях у спасателей называется ..... (кумулятивный стресс)**

**ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях**

**1. У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие состояния:**

- а) *оба варианта верны +*
- б) речедвигательное возбуждение
- в) бред

**2. Как называется негативно окрашенное эмоциональное состояние сильного страха и ужаса, дезориентирующее и неконтролируемое? \_\_\_\_\_ (паника)**

**3. «Кумулятивный стресс» у спасателей – это:**

- а) Стресс от одной масштабной катастрофы.
- б) *Накопление негативных эффектов от множества небольших, но регулярных стрессовых инцидентов и рутинной работы в напряженных условиях.*
- в) Стресс от сдачи экзаменов.