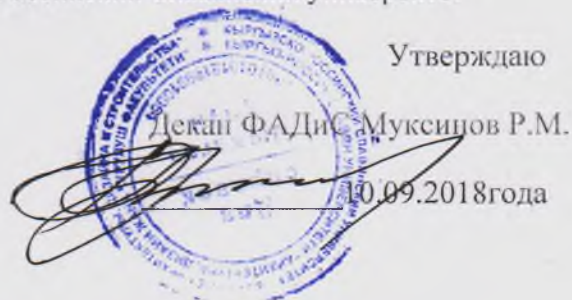


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет



**МОДУЛЬ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ**

**Психологическая устойчивость в условиях катастроф**

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Защиты в чрезвычайных ситуациях
Учебный план	b20030130_18_1тб зчс.plx Направление 20.03.01 Техносферная безопасность профиль «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	108
В том числе:	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 7
Аудиторные занятия	51
Самостоятельная работа	57

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	12			
Неделя	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	17	17	17	17
Практические	34	34	34	34
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	51	51	51	51
Контактная работа	51	51	51	51
Сам. работа	57	57	57	57
Итого	108	108	108	108

УП: b20030130\_18\_1тб зчс.plx

Программу составил(и):

к.т.н., ст. преподаватель, Шабикова Г.А.



Рецензент(ы):

к.т.н., доцент, Иманбеков С.Т.



Рабочая программа дисциплины

**Психологическая устойчивость условиях катастроф**

разработана в соответствии с ФГОС 3+:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 21.03.2016г. №246)

составлена на основании учебного плана:

Направление 20.03.01 Техносферная безопасность профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях" утвержденного учёным советом вуза от 26.06.2018 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Защиты в чрезвычайных ситуациях**

Протокол от 24.08 2018 г. № 1

Срок действия программы: 2018-2024 уч.г.

Зав. кафедрой к.т.н. профессор Ордобаев Б.С.



Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

от 02 сент 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 28 авг 2020 г. № 1  
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

от 27 авг 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 25 авг 2021 г. № 1  
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

29.08.2022

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 29.08.2022 № 1  
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

13.09

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 28 август № 1  
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни сформировать осознанное отношение к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни.
1.2	Получение студентами знаний об основных проблемах психологической устойчивости;
1.3	о психологической устойчивости, повышения безопасности и устойчивости современных производств с учетом мировых тенденций научно – технического прогресса и устойчивого развития цивилизации.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДВ.06
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Медико-биологические основы безопасности	
2.1.2	Физиология человека	
2.1.3	Экология	
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.5	Введение в специальность	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Управление техносферной безопасностью	
2.2.2	Безопасность спасательных работ	
2.2.3	Медицина катастроф	
2.2.4	Медицина чрезвычайных ситуаций	
2.2.5	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-10: способность использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях**

**Знать:**

Уровень 1	Основы знаний организационных основ безопасности различных производственных процессов в ЧС;
Уровень 2	Основные направления психологической устойчивости;
Уровень 3	Основные проблемы в современной психологической устойчивости

**Уметь:**

Уровень 1	Идентифицировать факторы производственной среды;
Уровень 2	Сравнивать различные концепции психологической устойчивости;
Уровень 3	Практическую ценность способов защиты от факторов ЧС

**Владеть:**

Уровень 1	анализом безопасности;
Уровень 2	Производственном травматизме и профессиональных заболеваниях;
Уровень 3	Способами защиты населения в ЧС;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Характеристику психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания; психофизиологические основы регуляции психического состояния; методы диагностики психического ресурса; анатомио-физиологические особенности человеческого организма. Классификации и характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Проводить психологический анализ личности и ее деятельности при выполнении различных заданий; проводить мероприятия по формированию и поддержанию психической устойчивости; прогнозировать чрезвычайные ситуации различной природы.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Современными методами оказания первой психологической помощи в чрезвычайных ситуациях;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в психологическую устойчивость в условиях катастроф</b>						
1.1	Тема №1 Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. /Лек/	7	2	ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3	0	
1.2	Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. /Пр/	7	4	ПК-10	Л1.2 Л1.3	4	работа в группах
1.3	1. Изучение научной, учебной и справочной литературы; 2. Написание доклада (по индивидуальному заданию); 3. Форма контроля: устный опрос, выступления с 1. Изучение научной, учебной и справочной литературы; 2. Написание доклада (по индивидуальному заданию); 3. Форма контроля: устный опрос, выступления с /Ср/	7	8	ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3	0	
	<b>Раздел 2. Нормальный стресс</b>						
2.1	Тема №2 Стресс: история изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации /Лек/	7	4	ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3	2	Просмотр видеофильма
2.2	Психофизиология стресса, или как работает организм при возникновении стрессовой ситуации, влияние стресса на жизнь человека. /Пр/	7	6	ПК-10	Л1.2 Л1.3	2	Ролевая игра
2.3	1. Проработка учебного материала (по лекциям, планам семинаров); 2. Подготовка доклада (по индивидуальным заданиям); 3. Форма контроля: устный опрос, групповая дискуссия, тест. /Ср/	7	7	ПК-10	Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
2.4	Тема № 3 Психология стресса /Лек/	7	2	ПК-10	Л1.1	0	
2.5	Психология стресса /Пр/	7	4	ПК-10	Л1.3	0	
2.6	1. Проработка учебного материала (по лекциям, планам семинаров); 2. Подготовка доклада (по индивидуальным заданиям); 3. Форма контроля: устный опрос, групповая дискуссия, тест. /Ср/	7	8	ПК-10	Л1.3Л2.1	0	
2.7	Тема № 4 Влияние стресса на жизнь человека /Лек/	7	2	ПК-10	Л1.1 Л1.2	2	Просмотр видеофильма
2.8	Влияние стресса на жизнь человека /Пр/	7	4	ПК-10	Л1.2 Л1.3	2	
2.9	1. Проработка учебного материала (по лекциям, планам семинаров); 2. Подготовка доклада (по индивидуальным заданиям); 3. Форма контроля: устный опрос, групповая дискуссия, тест. /Ср/	7	7	ПК-10	Л2.1	0	
	<b>Раздел 3. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс.</b>						

3.1	Тема № 5 Экстренная психологическая помощь /Лек/	7	2	ПК-10		0	
3.2	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Отсроченные реакции на травматический стресс, посттравматическое расстройство. /Пр/	7	6	ПК-10	Л1.2 Л1.1	0	
3.3	. 1. Проработка учебного материала (по лекциям, планам семинаров); 2. Подготовка доклада (по индивидуальным заданиям); 3. Форма контроля: устный опрос, групповая дискуссия, тест. /Ср/	7	10	ПК-10	Л1.3Л2.1	0	
3.4	Тема № 7.Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста /Лек/	7	2	ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.5	Тема № 7.Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста /Пр/	7	6	ПК-10	Л1.3	0	
3.6	1. Проработка учебного материала (по лекциям, планам семинаров); 2. Подготовка доклада (по индивидуальным заданиям); 3. Форма контроля: устный опрос, групповая дискуссия, тест. /Ср/	7	9	ПК-10	Л1.3 Л1.2	0	
3.7	Тема № 8 Профессиональное здоровье специалиста /Лек/	7	3	ПК-10	Л1.1 Л1.2 Л1.3	0	
3.8	Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля /Пр/	7	4	ПК-10	Л1.2 Л1.3	0	
3.9	1. Проработка учебного материала (по лекциям, планам семинаров); 2. Подготовка доклада (по индивидуальным заданиям); 3. Форма контроля: устный опрос, групповая дискуссия,тест. /Ср/	7	7,8	ПК-10	Л1.3Л2.1	0	
3.10	/КрТО/	7	0,2			0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ ЗНАТЬ:

1. Понятия экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса.
2. Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций. Влияние экстремальной ситуации
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. Понятие психологического стресса. Психические стрессоры.
8. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Виды (уровни) реакций человека на стресс.
9. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
10. Влияние стресса на организм человека
- 11.Классификации экстремальных ситуаций.
- 12.Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
- 13.Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
- 14.Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
- 15.Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
- 16.Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.

17. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е.Василиук).
  18. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
  19. Психологическая характеристика страха.
  20. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
  21. Стратегии совладающего поведения.
  22. Суицид как реакция на кризис.
  23. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
  24. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.
  25. Понятие паники. Виды паники.
  26. Факторы экстремальности, виктимности, виктимология.
  27. Терроризм как способ социально-политического воздействия.
  28. Психология заложника.
  29. Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
  30. Психофизиологические основы регуляции психического состояния
- ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ УМЕТЬ:**
1. Различать особенности экстремальных ситуаций.
  2. Определять симптомы острой реакции на стресс.
  3. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи (окружающим)
  4. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи. Принимать методы самопомощи
  5. Организовать психологическую помощь на месте ЧС
  6. Определять этапы экстренной психологической помощи
  7. Использовать этические принципы специалиста психолога при работе в ЧС. Методы, применяемые при оказании экстренной психологической помощи
  8. Определять психическую травму
  9. Определять посттравматическое стрессовое расстройство
  10. Определять суицидальное поведение. Реакции горя. Психосоматические реакции
- ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ ВЛАДЕТЬ:**
1. Диагностическими критерии ПТСР
  2. Направления реабилитации ПТСР.
  3. Этапами профессиональной помощи пострадавшим
  4. Этапами «нормального» горевания. Психологическая помощь горюющему. Переживания детей
  5. Профессиональным здоровьем
  6. Профессиональные деформации и деструкции. Синдром эмоционального выгорания
  7. Профилактикой синдрома профессионального выгорания
  8. Системой профилактики профессиональных деструкций
  9. Методами и приемами саморегуляции. Концепция «заботы о себе»

## **5.2. Темы курсовых работ (проектов)**

курсовая работа не предусмотрена

## **5.3. Фонд оценочных средств**

### **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:**

1. Проблема нормы психического развития личности.
2. Психическая устойчивость личности.
3. Психофизиологические основы регуляции психического состояния.
4. Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации.
5. Идентифицирование личности и составление психологического портрета.
6. Социально-психическая дезаптированность личности.
7. Посттравматические стрессовые расстройства.
8. Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях.
9. Психология риска.
10. Психофизиологические основы преодоления тревоги, боязни, страха.
11. Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС в чрезвычайных ситуациях.
12. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях.
13. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения паники при ведении спасательных работ.
14. Методы управления психологическим состоянием.
15. Аутогенная тренировка, техника ее проведения.
16. Дыхательные и физические упражнения.
17. Приемы психической саморегуляции.
18. Способы вывода пострадавшего из обморочного состояния

### **ТЕСТЫ:**

1. Норма психического здоровья это
  - а. уровень проявления психических реакций, адекватность поведения и общего психологического состояния специалиста;
  - б. уровень духовного развития и соматическое состояние человека на конкретном этапе профессиональной деятельности, с особенностями выполнения профессиональных задач в различных условиях;
  - в. совокупность определенных потенциалов организма, позволяющих успешно выполнять профессиональную деятельность;

2. Психологическая помощь специалисту, нуждающемуся в ней, осуществляется

- а. психологом – гипнотерапевтом;
- б. психологом-практиком в условиях мирного и в период ЧС.
- в. терапевтом;

3. Психологическое сопровождение включает

- а. оказание психологической помощи
- б. отражение результатов изменения психического состояния специалиста в специальных психологических картах.
- в. все ответы верны.

4. ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:

- а. по степени внезапности;
- б. по скорости распространения;
- в. по масштабу распространения;
- г. по продолжительности действия;
- д. по характеру;
- е. все ответы верны.

5. Как определяется источник чрезвычайных ситуаций

- а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризующаяся физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
- б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
- в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

6. Как определяется зона чрезвычайных ситуаций

- а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризующаяся физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
- б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
- в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

7. Как определяется поражающий фактор чрезвычайных ситуаций

- а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризующаяся физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
- б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
- в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

8. В структуру личности (по С.Л.Рубинштейну) входят...

- 1) направленность, биологическая подструктура, особенности протекания психических процессов;
- 2) направленность, подструктура неосознаваемых процессов, репертуар социальных ролей;
- 3) оно, Я, сверх-я;
- 4) направленность, подструктура опыта, индивидуально – типологические свойства личности.

9. Оценка личности самим себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется

- 1) рефлексией
- 2) притязанием
- 3) интроспекцией
- 4) самооценкой

10. Аффiliation - это

- 1) устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми;
- 2) стремление к превосходству, совершенству;
- 3) стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения;
- 4) боязнь быть непринятым, отвергнутым значимыми для личности людьми.

11. Процесс приспособления человека к меняющейся социальной среде с помощью различных социальных средств – это социальная ...

- 1) установка
- 2) адаптация
- 3) роль
- 4) гарантия

12. Способы воздействия в стихийных группах:

- а) заражение;
- б) внушение;
- в) подражание;
- г) все ответы верны.



13. Внушение это:

- а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
- б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
- в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

14. Подражание это:

- а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
- б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
- в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

15. Заражение это:

- а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
- б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
- в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

16. Основные защитные механизмы:

- а) вытеснение;
- б) идентификация;
- в) регрессия;
- г) замещение;
- д) отрицание;
- е) все ответы верны.

17. Вытеснение это:

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

18. Регрессия это:

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

19. Идентификация это:

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

20. Замещение это:

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого.

Примерный перечень вопросов к зачету

по дисциплине «Психологическая устойчивость в ЧС»

1. Классификации экстремальных ситуаций.
2. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
3. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
4. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
5. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
6. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.
7. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е.Василук).
8. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
9. Психологическая характеристика страха.
10. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
11. Стратегии совладающего поведения.
12. Суицид как реакция на кризис.
13. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
14. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.

15.	Понятие паники. Виды паники.
16.	Факторы экстремальности, виктимности, виктимология.
17.	Терроризм как способ социально-политического воздействия.
18.	Психология заложника.
19.	Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
20.	Психофизиологические основы регуляции психического состояния
21.	Критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства.
22.	Особенности проявления ПТСР у детей.
23.	Направления психологического обеспечения жизнедеятельности в связи с экстремальными условиями.
24.	Методы психокоррекционной работы с ПТСР.
25.	Психологическая саморегуляция в стрессовых ситуациях.
26.	Проблема «эмоционального выгорания» у специалистов, работающих с кризисными ситуациями и возможности её решения.
27.	Психологическая травма - как переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира.
28.	Психологическая подготовка, как основа психологической устойчивости в ЧС.
29.	Оценка и прогнозирование психологических потерь.
30.	Основные причины различий состояния и активности людей ЧС.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

1.Тест
2.Реферат
3.Шкала оценивания (Приложение 1)
4.Технологическая карта (Приложение 2)

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	В.И. Панов	Экологическая психология:опыт построения методологии: монография	2015
Л1.2	Под ред. Ю.С. Шойгу	Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: Учеб. пособие	М.: Смысл 2012
Л1.3	Под общей ред. Ю.С. Шойгу	Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : учебное пособие	М.: Смысл 2013

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Антонина Н.В.	Психология массовых коммуникаций: Учебник и практикум для академического бакалавариата	Юрайт 2014

#### 6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

##### 6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

6.3.1.1	В процессе изучения дисциплины применяются следующие образовательные технологии:
6.3.1.2	-чтение лекций с использованием метода проблемного изложения материала, лекций- диалога, с использованием иллюстративных видеоматериалов, демонстрируемых на современном оборудовании,
6.3.1.3	-самостоятельное изучение дисциплины с помощью учебной, учебно-методической и справочной литературы, интернет-ресурсов, а также последующие свободные дискуссии по освоенному ими материалу,
6.3.1.4	-самостоятельное выполнение домашних заданий, подготовка реферата,
6.3.1.5	-практические занятия, посвящённые вопросам решения практических задач,
6.3.1.6	-осуществление текущего контроля усвоения содержания курса в форме проверки решения практических задач и домашних работ, а также защит рефератов,
6.3.1.7	- руководство самостоятельной деятельностью , в т.ч. работой с разнообразными INTERNET-ресурсами.

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

6.3.2.1	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> - Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	<a href="http://www.benran.ru">www.benran.ru</a> - Библиотека по естественным наукам РАН
6.3.2.3	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6.3.2.4	<a href="http://www.window.edu.ru/window/">www.window.edu.ru/window/</a> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
6.3.2.5	<a href="http://scientbook.com">http://scientbook.com</a> - Свободная информационная площадка научного общения. Инструмент коммуникации, поиска людей и научных знаний.
6.3.2.6	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> - Ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.
6.3.2.7	<a href="http://www.public.ru">http://www.public.ru</a> - Интернет-библиотека предлагает широкий спектр информационных услуг: от доступа к электронным архивам публикаций русскоязычных СМИ и готовых тематических обзоров прессы до индивидуального мониторинга и эксклюзивных аналитических исследований, выполненных по материалам печати.

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения лекционных, практических занятий укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для представления учебной информации студентам. Практические и самостоятельные работы проводятся компьютерных классах.
7.2	Технические средства, специальная техника, оборудование, инструмент и снаряжения подразделений МЧС КР (Договор о творческом сотрудничестве между Министерством чрезвычайных ситуаций и Государственным образовательным учреждением высшего профессионального образования КРСУ):
7.3	Центра подготовки и переподготовки специалистов Гражданской защиты;
7.4	Государственного центра подготовки спасателей;
7.5	Службы спасения г. Бишкек,
7.6	Водолазной службы;
7.7	Агентства Государственной противопожарной службы.

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по организации самостоятельной работы студента

1. Советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины. Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

Изучение конспекта лекции в тот же день, после лекции – 10-15 минут.

Изучение конспекта лекции за день перед следующей лекцией – 10-15 минут.

Изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю.

Подготовка к практическому занятию – 2 час.

Всего в неделю – 3 часа 30 минут.

2. Описание последовательности действий студента

Для понимания материала и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:

1. После прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня, нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня (10-15 минут).

2. При подготовке к лекции следующего дня, нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции (10-15 минут).

3. В течение недели выбрать время (1-час) для работы с рекомендуемой литературой в библиотеке.

4. При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме домашнего задания. При выполнении упражнения или задачи нужно сначала понять, что требуется в задаче, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

3. Рекомендации по работе с литературой. Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?.

4. Советы по подготовке к рубежному и промежуточному контролю. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?.

При подготовке к промежуточному контролю нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. При решении задач всегда необходимо уметь качественно интерпретировать итог решения.

5. Указания по организации работы с контрольно-измерительными материалами, по выполнению домашних заданий. При выполнении домашних заданий необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме задания. При выполнении упражнения или задачи нужно сначала понять, что требуется в задаче, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи, а затем приступить к расчетам и сделать качественный вывод.

Рекомендации по написанию реферата.

1. Тема реферата выбирается в соответствии с Вашими интересами и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.
  2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.
  3. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Нас заинтересовало снижение рождаемости, зарегистрированное в последнее время в России (Население России, 2008)... или ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...
  4. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Луначев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
  5. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).
  6. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.
  7. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную крупными научными издательствами: "Наука", "Прогресс", "Мир", "Издательство МГУ" и др. Или приведенный выше список литературы. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:  
Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.  
Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том \_\_. № \_\_. Страницы от \_\_ до \_\_.  
Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от \_\_ до \_\_.
- Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль знаний и освоенных компетенций осуществляется преподавателем в ходе практического занятия по мере выполнения задания на практическую работу. Проверяется полнота и правильность решенных задач, понимание теоретических основ изучаемого материала.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЧС

Курс -4, семестр -7, Количество ЗЕ - 3, Отчетность – зачет с оценкой

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
<b>Модуль 1</b>					
1. Основы психологической устойчивости.	Текущий	Активность, посещаемость, СРС	5	8	6
	Рубежный	Тестирование	8	12	
<b>Модуль 2</b>					
2. Психология стресса.	Текущий	Активность, посещаемость, СРС	5	10	10
	Рубежный	Реферат	8	15	
<b>Модуль 3</b>					
3. Экстренная психологическая помощь	Текущий	Активность, посещаемость, СРС	5	10	14
	Рубежный	Тестирование	9	15	
<b>ВСЕГО за семестр</b>			40	70	
<b>Промежуточный контроль (зачет с оценкой)</b>			20	30	
<b>Семестровый рейтинг по дисциплине</b>			60	100	

<b>Модуль</b>	логически завершенная часть дисциплины
<b>Текущий контроль</b>	самостоятельная работа студента, посещаемость и активность на занятиях
<b>Рубежный контроль</b>	проверка полноты знаний и умений по материалу модуля в целом
<b>Промежуточный контроль</b>	завершенная задокументированная часть учебной дисциплины – совокупность тесно связанных между собой модулей дисциплины.

### Темы рефератов по психологической устойчивости в ЧС.

1. Проблема нормы психического развития личности.
2. Психическая устойчивость личности.
3. Психофизиологические основы регуляции психического состояния.
4. Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации.
5. Идентифицирование личности и составление психологического портрета.
6. Социально-психическая дезаптированность личности.
7. Посттравматические стрессовые расстройства.
8. Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях.
9. Психология риска.
10. Психофизиологические основы преодоления тревоги, боязни, страха.
11. Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС в чрезвычайных ситуациях.
12. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях.
13. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения паники при ведении спасательных работ.
14. Методы управления психологическим состоянием.
15. Аутогенная тренировка, техника ее проведения.
16. Дыхательные и физические упражнения.
17. Приемы психической саморегуляции.
18. Способы вывода пострадавшего из обморочного состояния

### Тесты

#### 1. Норма психического здоровья это

- а. уровень проявления психических реакций, адекватность поведения и общего психологического состояния специалиста;
- б. уровень духовного развития и соматическое состояние человека на конкретном этапе профессиональной деятельности, с особенностями выполнения профессиональных задач в различных условиях;
- в. совокупность определенных потенциалов организма, позволяющих успешно выполнять профессиональную деятельность;

#### 2. Психологическая помощь специалисту, нуждающемуся в ней, осуществляется

- а. психологом – гипнотерапевтом;
- б. психологом-практиком в условиях мирного и в период ЧС.
- в. терапевтом;

#### 3. Психологическое сопровождение включает

- а. оказание психологической помощи
- б. отражение результатов изменения психического состояния специалиста в специальных психологических картах.
- в. все ответы верны.

#### 4. ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:

- а. по степени внезапности;
- б. по скорости распространения;
- в. по масштабу распространения;
- г. по продолжительности действия;
- д. по характеру;
- е. все ответы верны.

#### 5. Как определяется источник чрезвычайных ситуаций

- а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
- б территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
- в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

#### 6. Как определяется зона чрезвычайных ситуаций

- а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
- б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
- в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

### **7. Как определяется поражающий фактор чрезвычайных ситуаций**

- а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризующаяся физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
- б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
- в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

### **8. В структуру личности (по С.Л.Рубинштейну) входят...**

- 1) направленность, биологическая подструктура, особенности протекания психических процессов;
- 2) направленность, подструктура неосознаваемых процессов, репертуар социальных ролей;
- 3) оно, Я, сверх-я;
- 4) направленность, подструктура опыта, индивидуально – типологические свойства личности.

### **9. Оценка личности самим себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется**

- 1) рефлексией
- 2) притязанием
- 3) интроспекцией
- 4) самооценкой

### **10. Аффiliation - это**

- 1) устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми;
- 2) стремление к превосходству, совершенству;
- 3) стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения;
- 4) боязнь быть непринятым, отвергнутым значимыми для личности людьми.

### **11. Процесс приспособления человека к меняющейся социальной среде с помощью различных социальных средств – это социальная ...**

- 1) установка
- 2) адаптация
- 3) роль
- 4) гарантия

### **12. Способы воздействия в стихийных группах:**

- а) заражение;
- б) внушение;
- в) подражание;
- г) все ответы верны.

### **13. Внушение это:**

- а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
- б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
- в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

### **14. Подражание это:**

- а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
- б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
- в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;



**15. Заражение это:**

- а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
- б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
- в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

**16. Основные защитные механизмы:**

- а) вытеснение;
- б) идентификация;
- в) регрессия;
- г) замещение;
- д) отрицание;
- е) все ответы верны.

**17. Вытеснение это:**

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

**18. Регрессия это:**

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

**19. Идентификация это:**

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

**19. Замещение это:**

- а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
- б) уподобление себя значимому объекту;
- в) возврат на более ранний этап развития;
- г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

