

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



«Утверждаю»

Проректор по УМР

О.М. Вальц

13 сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»

Направление подготовки:	20.03.01 Техносферная безопасность
Профиль подготовки:	Безопасность технологических процессов и производств
Квалификация (степень):	бакалавр
Форма обучения:	заочная

Санкт-Петербург, 2018

Рабочая программа дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 20.03.01 – Техносферная безопасность.

Основным документом для разработки рабочей программы является рабочий учебный план по направлению 20.03.01 – Техносферная безопасность и профилю подготовки 20.03.01.1 Безопасность технологических процессов и производств.

Учебные и методические материалы по учебной дисциплине размещены в электронной информационно-образовательной среде университета.

Разработчик:

О.А. Маринова, кандидат технических наук, доцент

Рецензент:

М.В. Чернышов, д.т.н., зав. кафедрой «Экстремальные процессы в материалах и взрывобезопасность» Института военно-технического образования и безопасности СПб ПУ Петра Великого

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры информационных технологий и безопасности «12» сентября 2018 года, протокол №1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12
5.1. Темы контрольных работ	12
5.2. Темы курсовых работ (проектов)	12
5.3. Перечень методических рекомендаций	13
5.4. Перечень вопросов для подготовки к экзамену	13
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	14
7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО–ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	15
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
12. БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА	17
Приложение	18

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Целью освоения дисциплины «**Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях**» является:

- формирование целостного представления о психологии кризисных и экстремальных ситуаций как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью и осуществляющейся в сложных, нередко экстремальных условиях.

1.2. Изучение дисциплины «**Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях**» способствует решению следующих задач профессиональной деятельности:

- овладение основными законами и принципами психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях;
- анализ психологических особенностей экстремальных ситуаций и возникающих вследствие этого у человека состояний;
- усвоение технологий работы руководителя в условиях экстремальной или кризисной ситуации;
- формирование практических умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

1.3. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

общекультурные (ОК)

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование и (или) описание компетенции</i>
ОК-2	Владением компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления)
ОК-5	владением компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовность к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью

профессиональные (ПК)

Код компетенции	Наименование и (или) описание компетенции
ПК-9	готовностью использовать знания по организации охраны труда, охраны окружающей среды и безопасности в чрезвычайных ситуациях на объектах экономики
ПК-10	способностью использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях

1.4. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **Знать:** психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления; механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; условия эффективного внутригруппового взаимодействия.
- **Уметь:** поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций.
- **Владеть:** методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях; методами и приемами психологической саморегуляции.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» относится к дисциплинам вариативной части дисциплин по выбору блока 1.

Дисциплина взаимосвязана с дисциплиной Психология.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ

№ п/п	Наименование модуля и темы учебной дисциплины	Трудоёмкость по учебному плану (час/з.е.)	Виды занятий				Виды контроля		
			Лекции	Практическое занятие	Лабораторная работа	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа (проект)	Зачёт (экзамен)
1.	Модуль 1. Введение в «Психологическую устойчивость в ЧС»	4/0,11	1			3			
2.	Тема 1.1. Основные понятия курса «Психологическая устойчивость в ЧС»	2/0,06	0,5			1,5			
3.	Тема 1.2. Межпредметные связи курса «Психологическая устойчивость в ЧС» с другими дисциплинами	2/0,06	0,5			1,5			
4.	Модуль 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления	20/0,56	1	1		18			
5.	Тема 2.1. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС	8/0,22	0,5			7,5			
6.	Тема 2.2. Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС	12/0,33	0,5	1		10,5			
7.	Модуль 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость	60/1,67	1	2		57			
8.	Тема 3.1. Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС	38/1,06	0,5	1		36,5			
9.	Тема 3.2. Особенности поведения человека в кризисной ситуации	22/0,61	0,5	1		20,5			
10.	Модуль 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях	30/0,83	2	2		26			

№ п/п	Наименование модуля и темы учебной дисциплины	Трудоёмкость по учебному плану (час/з.е.)	Виды занятий				Виды контроля		
			Лекции	Практическое занятие	Лабораторная работа	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа (проект)	Зачёт (экзамен)
11.	Тема 4.1. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях	20/ 0,56	1	1		18,5			
12.	Тема 4.2. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС	10/ 0,28	1	1		8,5			
13.	Модуль 5. Виды ЧС в производственной деятельности	60/ 1,67	2	4		54			
14.	Тема 5.1. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях	8/0,22	0,5	1		6,5			
15.	Тема 5.2. Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС	8/0,22	0,5			7,5			
16.	Тема 5.3. ЧС в организации как конфликтогенные факторы	44/ 1,22	1	3		40			
17.	Модуль 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях	42/ 1,17	3	3		36			
18.	Тема 6.1. Техники самопомощи в ЧС	12/ 0,33	1	1		10			
19.	Тема 6.2. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь	30/ 0,83	2	2		26			
Всего		216/6	10	12		194	1		<i>экзамен</i>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Модуль 1. Введение в «Психологическую устойчивость в ЧС» (4 часа)

Тема 1.1. Основные понятия курса «Психологическая устойчивость в ЧС» (2 часа)

Понятие об экстремальных и кризисных ситуациях. Стрессогенные факторы кризисной ситуации. Сочетание физической травмы и острых психологических реакций при экстремальных ситуациях.

Особенности психологических реакций при пожаре, наводнении, землетрясении, террористическом акте и других ЧС.

Виды учебных занятий:

Лекция: Основные понятия курса «Психологическая устойчивость в ЧС» 0,5 часа

Тема 1.2. Межпредметные связи курса «Психологическая устойчивость в ЧС» с другими дисциплинами (2 часа)

Раскрытие связей с такими науками и отраслями знаний как биология, медицина, психология, педагогика, конфликтология и др.

Виды учебных занятий:

Лекция: Межпредметные связи курса «Психологическая устойчивость в ЧС» с другими дисциплинами 0,5 часа

Модуль 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления (20 часов)

Тема 2.1. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС (8 часов)

Стресс и стадии стресса. Развитие учения о стрессе. Характеристика каждой стадии. Стресс и дистресс. Особенности кризисной ситуации. Зависимость стрессовой реакции на ситуацию от личностного смысла события. Зависимость проявления стрессовой реакции от индивидуальных особенностей человека. Последствия стресса. Стратегии преодоления последствий стрессовых ситуаций. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям.

Виды учебных занятий:

Лекция: Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве в результате ЧС 0,5 часа

Тема 2.2. Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных

ЧС (12 часов)

Тревога и уровни тревоги. Виды тревоги. Различия страха и тревоги.

Понятие о страхе. Составляющие страха. Тоска, как эмоциональное проявление при стрессе. Гнев. Понятие о гневе. Составляющие гнева. Парадоксальные эмоциональные проявления в кризисной ситуации. Сочетание эмоций и влияние разных сочетаний эмоций на поведение в кризисной ситуации.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС	0,5 часа
Практическое занятие:	Различия страха и тревоги	1 час

Модуль 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость (60 часов)

Тема 3.1. Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС (38 часов)

Биологические и социальные кризисы в жизни человека. Проявление комбинированных биологических и социальных факторов на течение кризиса. Стадии психосоциального развития по Э. Эриксону. Иерархия потребностей А. Маслоу. Этапы личностного роста и гуманистическая психология.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Социальные и биологические кризисы как факторы дополнительного стресса в условиях ЧС	0,5 часа
Практическое занятие:	Биологические и социальные кризисы в жизни человека	1 час

Тема 3.2. Особенности поведения человека в кризисной ситуации (22 часа)

Регрессия поведения при кризисной ситуации, ее проявления и прогноз. Влияние индивидуальных и личностных особенностей на поведение человека в кризисной ситуации. Поведение человека в зависимости от продолжительности времени, прошедшего после кризисной ситуации. Мотивация самосохранения и поведение в зависимости от ее актуализации или притупления. Особенности внимания после экстремальной ситуации. Особенности болевой чувствительности после экстремальной ситуации. Особенности памяти после экстремальной ситуации. Концепция Кюблер - Росс. Особенности эмоциональных проявлений после экстремальной ситуации. Особенности сознания после экстремальной ситуации.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Особенности поведения человека в кризисной ситуации	0,5 часа
Практическое занятие:	Регрессия поведения при кризисной ситуации, ее проявления и прогноз	1 час

Модуль 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях (30 часов)

Тема 4.1. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях (20 часов)

Определение понятие профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Влияние особенностей деятельности на развитие профессиональной деформации.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях	1 часа
Практическое занятие:	Определение понятие профессиональной деятельности в экстремальных условиях	1 час

Тема 4.2. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС (10 часов)

«Эмоциональное выгорание» как профессиональный кризис, связанный с работой в целом: эмоциональное истощение, цинизм, профессиональная неэффективность. Соотношение понятий «эмоциональное выгорание» и депрессия. Профессиональный стресс.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС	1 час
Практическое занятие:	Профессиональный стресс	1 час

Модуль 5. Виды ЧС в производственной деятельности (60 часов)

Тема 5.1. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях (8 часов)

Отличия кризисов на производстве и в организациях от других кризисных и чрезвычайных ситуаций. Специфика предприятия и роль человеческого фактора.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях	0,5 часа
Практическое занятие:	Специфика предприятия и роль человеческого фактора	1 час

Тема 5.2. Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС (8 часов)

Стрессы на работе и опустошение (по Э. Голизек). Источники стрессов на работе. Четыре стадии синдрома опустошения: завышенные ожидания и идеализм, пессимизм и раннее разочарование в работе, самоотстранение и изоляция, необратимая отчужденность и утрата интереса.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС	0,5 часа
---------	---	----------

Тема 5.3. ЧС в организации как конфликтогенные факторы (44 часа)

Сущность и структура производственного конфликта, особенности его проявления в ЧС. Типы конфликтных личностей. Источники конфликтов. Стадии конфликта. Положительные и отрицательные стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Особенности поведения людей в конфликтных ситуациях. Управление конфликтами и их конструктивное разрешение. Профессиональное посредничество в конфликте (Медиация). Функции медиатора. Преимущества медиации.

Виды учебных занятий:

Лекция:	ЧС в организации как конфликтогенные факторы	1 час
Практическое занятие:	Положительные и отрицательные стороны конфликта	3 часа

Модуль 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях (42 часа)

Тема 6.1. Техники самопомощи в ЧС (12 часов)

Значимость кризисных ситуаций на производстве для производства и личности работающего. Самопомощь при душевном опустошении. Приёмы аутогенной тренировки и саморегуляции. Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Техники самопомощи в ЧС	1 час
Практическое занятие:	Приёмы аутогенной тренировки и саморегуляции	1 час

Тема 6.2. Психологическая и психотерапевтическая групповая помощь (30 часов)

Тренинговые группы на предприятиях. Личность и группа. Эмоциональная обратная связь. Эффективность групповой психотерапии. Основные методы психотерапии. Экстренная психологическая помощь в ЧС. Синдром посттравматического расстройства и техники психологической помощи.

Виды учебных занятий:

Лекция:	Личность и группа	2 часа
Практическое занятие:	Тренинговые группы на предприятиях	2 часа

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Темы контрольных работ

№ п/п	Наименование тем
1	Стрессогенные факторы чрезвычайных и кризисных ситуаций. Их зависимость от личностных особенностей человека
2	Профессиональное мышление специалиста МЧС России
3	Проявление психологической устойчивости и профессиональные действия при пожаре, наводнении, террористическом акте, транспортном происшествии, землетрясении и др. ЧС
4	Профессиональная деформация и «эмоциональное выгорание» в деятельности психолога МЧС
5	Предсказуемые кризисы в жизни человека и их связь с ЧС
6	Причины и особенности производственных конфликтов
7	Профилактика конфликтов в организации. Управление конфликтами и их конструктивное разрешение
8	Профессиональное посредничество в конфликте
9	Методы управления состоянием. Аутогенная тренировка, техника ее проведения Дыхательные и физические упражнения
10	Приемы психической саморегуляции

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Выполнение курсовой работы учебным планом не предусмотрено.

5.3. Перечень методических рекомендаций

№ п/п	Наименование
1	Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

5.4. Перечень вопросов для подготовки к экзамену

Модуль 1

1. Понятие об экстремальных и кризисных ситуациях.
2. Проявление психологической реакции на физическую травму.
3. «Психологическая устойчивость в ЧС» в системе наук.
4. Деятельность психологов МЧС.
5. Психотравмирующие факторы специалиста МЧС.

Модуль 2

6. Понятие физиологического и психологического стресса.
7. Дистресс и аустресс.
8. Симптомы хронического стресса.
9. Способы повышения стрессоустойчивости.
10. Адаптация к стрессу.

Модуль 3

11. Биологические кризисы и особенности их проявлений в ЧС.
12. Социальные кризисы и их влияние на поведение в ЧС.
13. Экзистенциальный кризис (кризис середины жизни) и реакция на ЧС.
14. Акцентуации характера и особенности поведения в ситуации стресса.
15. Этапы психосоциального развития по Э. Эриксону.
16. Тревога и личностный рост.

Модуль 4

17. Использование командной работы в чрезвычайных ситуациях.
18. Функции лидера в ЧС.
19. Проявление профессиональной деформации специалистов МЧС.
20. Требования профотбора для деятельности, связанной с ЧС.
21. «Эмоциональное выгорание» и способы его преодоления.

Модуль 5

22. Конфликты на предприятии: виды, особенности, способы конструктивного разрешения.
23. Профилактика конфликтов.
24. Стратегии поведения в конфликте.
25. Управление конфликтами в организации.
26. Организация психологической службы на предприятии.

Модуль 6

27. Понятие психотерапии и психологической коррекции.

28. Значение аутогенной тренировки для формирования психологической устойчивости в ЧС. Описание конкретной техники.
29. Групповая психотерапия и ценность эмоциональной обратной связи.
30. Посттравматическое расстройство личности и способы экстренной психологической помощи.
31. Особенности психологической работы с детьми.
32. Основные направления психологической помощи и оценка их эффективности в зависимости от конкретного вида ЧС.
33. Самопомощь в кризисных ситуациях.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по решению кафедры оформлен отдельным приложением к рабочей программе.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный учебник]: учебное пособие / Гуревич П.С., 2012, ЮНИТИ-ДАНА. – 495 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15455>

2. Сычев Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный учебник]: учебное пособие / Сычев Ю. Н., 2014, Финансы и статистика. – 224 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18791>

б) дополнительная литература:

1. Сидоров П. И. Психология катастроф [Электронный учебник]: учебное пособие / Сидоров П. И., 2008, Аспект Пресс. – 414 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8882>

1. Гуткин В. И. Безопасность жизнедеятельности и чрезвычайные ситуации: учеб. и справ. пособие для вузов / В. И. Гуткин, В. А. Рогалев; под ред. В. И. Гуткина, 2005, МАНЭБ. – 719 с.

2. Гуткин В. И. Безопасность жизнедеятельности и чрезвычайные ситуации : учеб. пособие / В. И. Гуткин, Р. Д. Магомет, Е. В. Мельникова, 2003, Изд-во СЗТУ. – 235 с.

в) программное обеспечение:

1. ППП MS Office 2016
2. Текстовый редактор Блокнот
3. Браузеры IE, Google Chrome, Mozilla Firefox

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО– ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронная информационно-образовательная среда АНО ВО «СЗТУ» (ЭИОС СЗТУ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.nwotu.ru/>
2. Электронная библиотека АНО ВО «СЗТУ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.nwotu.ru:8087/jirbis2/>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
5. Информационная системы доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки (ИС ЭКБСОН) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vlibrary.ru/>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, контрольную работу, самостоятельную работу студента, консультации.

При изучении тем из модулей 1-6 студентам необходимо повторить лекционный учебный материал, изучить рекомендованную литературу, а также учебный материал, находящийся в указанных информационных ресурсах.

На завершающем этапе изучения каждого модуля необходимо, воспользовавшись предложенными вопросами для самоконтроля, размещенными в электронной информационной образовательной среде (ЭИОС), проверить качество усвоения учебного материала

В случае затруднения в ответах на поставленные вопросы рекомендуется повторить учебный материал.

После изучения каждого модуля дисциплины необходимо ответить на вопросы контрольного теста по данному модулю с целью оценивания знаний и получения баллов.

По завершении изучения всех модулей следует выполнить контрольную работу, руководствуясь методическими рекомендациями по ее выполнению.

По завершению изучения учебной дисциплины в семестре студент обязан пройти промежуточную аттестацию. Вид промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом. Форма проведения промежуточной аттестации – компьютерное тестирование с использованием автоматизированной системы тестирования знаний студентов в ЭИОС.

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие

требования рабочего учебного плана.

Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости, по личному заявлению, осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

10.1. Internet – технологии:

(WWW(англ. World Wide Web – Всемирная Паутина) – технология работы в сети с гипертекстами;

FTP (англ. File Transfer Protocol – протокол передачи файлов) – технология передачи по сети файлов произвольного формата;

IRC (англ. Internet Relay Chat – поочередный разговор в сети, чат) – технология ведения переговоров в реальном масштабе времени, дающая возможность разговаривать с другими людьми по сети в режиме прямого диалога;

ICQ (англ. I seek you – я ищу тебя, можно записать тремя указанными буквами) – технология ведения переговоров один на один в синхронном режиме.

10.2. Дистанционное обучение с использованием ЭИОС на платформе Moodle.

- Технология мультимедиа в режиме диалога.
- Технология неконтактного информационного взаимодействия (виртуальные кабинеты, лаборатории).
- Гипертекстовая технология (электронные учебники, справочники, словари, энциклопедии).

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Библиотека.
2. Справочно-правовая система Консультант Плюс.
3. Электронная информационно-образовательная среда университета.
4. Локальная сеть с выходом в Интернет.

12. БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины осуществляется с использованием балльно-рейтинговой оценки работы студента:

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Участие в online занятиях, прослушивание видео лекций	0 – 5
Контрольный тест к модулю 1	0 – 7
Контрольный тест к модулю 2	0 – 7
Контрольный тест к модулю 3	0 – 7
Контрольный тест к модулю 4	0 – 7
Контрольный тест к модулю 5	0 – 8
Контрольный тест к модулю 6	0 – 9
КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА	0 – 20
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ	0 – 30
ВСЕГО	0 – 100

БОНУСЫ (баллы, которые могут быть добавлены до 100)	Баллы
- за активность	0 – 10
- за участие в олимпиаде	0 – 50
- за участие в НИРС	0 – 50
- за оформление заявок на полезные методы (рацпредложения)	0 – 50

Оценка по контрольной работе

Оценка	Количество баллов
отлично	18 – 20
хорошо	15 – 17
удовлетворительно	12 – 14
неудовлетворительно	менее 12

Балльная шкала оценки

Итоговая оценка (экзамен)	Баллы
«отлично»	86 – 100
«хорошо»	69 – 85
«удовлетворительно»	51 – 68
«неудовлетворительно»	менее 51

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Перечень формируемых компетенций

общекультурные (ОК)

Код компетенции	Наименование и (или) описание компетенции
ОК-2	компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления)
ОК-5	компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовность к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью

профессиональные (ПК)

Код компетенции	Наименование и (или) описание компетенции
ПК-9	готовностью использовать знания по организации охраны труда, охраны окружающей среды и безопасности в чрезвычайных ситуациях на объектах экономики
ПК-10	способностью использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях

2. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые модули (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Модуль 1. Введение в «Психологическую устойчивость в ЧС»	ОК-2, ПК-9	Контрольный тест 1
2	Модуль 2. Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления	ОК-5, ПК-10	Контрольный тест 2
3	Модуль 3. Возрастные кризисы и их влияние на психологическую устойчивость	ОК-2, ПК-9	Контрольный тест 3

4	Модуль 4. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях	ОК-5, ПК-10	Контрольный тест 4
5	Модуль 5. Виды ЧС в производственной деятельности	ОК-2, ОК-5	Контрольный тест 5
6	Модуль 6. Профессиональная помощь и самопомощь в чрезвычайных ситуациях	ПК-9, ПК-10	Контрольный тест 6
7	Модули 1 – 6	ОК-2, ОК-5, ПК-9, ПК-10	Контрольная работа; Итоговый контрольный тест

3. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам формирования, описание шкал оценивания

Этапы освоения компетенции	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Первый этап	Знать: (ОК-2, ОК-5, ПК-9, ПК-10) психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления; механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; условия эффективного внутригруппового взаимодействия	Не знает	Знает психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций	Знает психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления	Знает психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления; механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий	Знает психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления; механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; условия эффективного внутригруппового взаимодействия
Второй этап	Уметь: (ОК-2, ОК-5, ПК-9, ПК-10) поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций	Не умеет	Может поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях	Может поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса	Может поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях	Может поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций

Третий этап	Владеть: (ОК-2, ОК-5, ПК-9, ПК-10) методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях; методами и приемами психологической саморегуляции	Не владеет	Частично методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях	Владеет методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях	Владеет методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях, частично владеет методами и приемами психологической саморегуляции	В полном объеме владеет методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях; методами и приемами психологической саморегуляции
-------------	--	------------	--	---	---	--

4. Шкалы оценивания
(балльно-рейтинговая система)

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Участие в online занятиях, прослушивание видео лекций	0 – 5
Контрольный тест к модулю 1	0 – 7
Контрольный тест к модулю 2	0 – 7
Контрольный тест к модулю 3	0 – 7
Контрольный тест к модулю 4	0 – 7
Контрольный тест к модулю 5	0 – 8
Контрольный тест к модулю 6	0 – 9
КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА	0 – 20
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ	0 – 30
ВСЕГО	0 – 100

БОНУСЫ (баллы, которые могут быть добавлены до 100)	Баллы
- за активность	0 -10
- за участие в олимпиаде	0 - 50
- за участие в НИРС	0-50
- за оформление заявок на полезные методы (рац. предложения)	0-50

Бальная шкала оценки имеет вид (в баллах):

Оценка	Количество баллов
«отлично»	86 – 100
«хорошо»	69 – 85
«удовлетворительно»	51 – 68
«неудовлетворительно»	менее 51
«зачтено»	51 – 100
«незачтено»	менее 51

Контрольная работа оценивается в соответствии с таблицей:

Оценка	Количество баллов при оценке контрольной работы	
	до 30 баллов	до 20 баллов
отлично	27 – 30	18 – 20

хорошо	23 – 26	15 – 17
удовлетворительно	18 – 22	12 – 14
неудовлетворительно	менее 18	менее 12

5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при изучении учебной дисциплины в процессе освоения образовательной программы

5.1. Типовой вариант задания на контрольную работу

Контрольная работа выполняется в виде реферата.

Темы рефератов:

1. Стрессогенные факторы чрезвычайных и кризисных ситуаций. Их зависимость от личностных особенностей человека.
2. Профессиональное мышление специалиста МЧС России.
3. Проявление психологической устойчивости и профессиональные действия при пожаре, наводнении, террористическом акте, транспортном происшествии, землетрясении и др. ЧС.
4. Профессиональная деформация и «эмоциональное выгорание» в деятельности психолога МЧС.

5.2. Типовой тест промежуточной аттестации

1. Идею доминанты впервые сформулировал:
 - A. Ухтомский А.А.;
 - В. Теплов Б.М.;
 - С. Выготский А.А.;
 - D. Рубинштейн С.Л.
2. Как называется наиболее быстрое, заранее известное одиночное действие на внезапно появляющийся, заранее известный одиночный сигнал:
 - A. эмоция;
 - В. механическая память;
 - С. мотив;
 - D. простая реакция.
3. Профессиональной адаптацией называется:
 - A. процесс фильтрации информации для запоминания;

- В. процесс вхождения человека в профессию и гармонизация взаимодействий его с профессиональной средой;
 - С. повышение профессионального мастерства;
 - Д. профессиональная переподготовка.
4. Понятие "стресс" НЕ описывает состояние человека:
- А. на поведенческом уровне;
 - В. на генетическом уровне;
 - С. на поведенческом уровне;
 - Д. на психологическом уровне.
5. Наиболее точно понять и воспринять ситуацию помогают:
- А. факты;
 - В. оценки;
 - С. интерпретации;
 - Д. умозаключения.
6. Стрессоры – это:
- А. основные процессы нервной системы;
 - В. большой силы кратковременные вспышки чувств;
 - С. значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.
7. Способность воспринимать действие факторов внешней среды с помощью рецепторов кожи, опорно-двигательного аппарата и некоторых слизистых оболочек, - это:
- А. чувствительность;
 - В. ощущение;
 - С. реакция;
 - Д. осязание.
8. Автором термина "стресс" является:
- А. Селье Г.;
 - В. Изард К.;
 - С. Ухтомский А.;
 - Д. Майерс Д.
9. Основными признаками волевых (произвольных) действий НЕ является:
- А. преодоление внутренних и внешних трудностей;
 - В. умозаключение;
 - С. целеполагание.

10. Медиация определяется как:

- А. проведение переговоров с участием посредника;
- В. профилактика конфликта;
- С. желание сторон добиться юридической справедливости;
- Д. усиление конфликтной ситуации.

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

6.1 Итоговый контрольный тест доступен студенту только во время тестирования, согласно расписания занятий или в установленное деканатом время.

6.2. Студент информируется о результатах текущей успеваемости.

6.3 Студент получает информацию о текущей успеваемости, начислении бонусных баллов и допуске к процедуре итогового тестирования от преподавателя или в ЭИОС.

6.4. Производится идентификация личности студента.

6.5. Студентам, допущенным к промежуточной аттестации, открывается итоговый контрольный тест.

6.6. Тест закрывается студентом лично по завершении тестирования или автоматически по истечении времени тестирования.