

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»**  
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ХТИ  
проф. Ястребинский Р.Н.

« 18 » 05 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины (модуля)**

Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях

Направление подготовки:  
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность программы:  
Защита в чрезвычайных ситуациях

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Институт химико-технологический  
Кафедра защита в чрезвычайных ситуациях

Белгород – 2021

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.05.2020 г. № 680.
- учебного плана, утвержденного ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2021 году.

Составитель: преподаватель

(ученая степень и звание, подпись)



(М.А. Бондаренко)  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры защита в чрезвычайных ситуациях

« 27 » 04 2021 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой: канд. техн. наук, доц.  
(ученая степень и звание, подпись)



(В.Н. Шульженко)  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа одобрена методической комиссией химико-технологического института

« 15 » 05 2021 г., протокол № 9

Председатель: канд. техн. наук, доц.  
(ученая степень и звание, подпись)



(Л.А. Порожнюк)  
(инициалы, фамилия)

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Категория (группа) компетенций | Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине  |
|--------------------------------|--|--|---|
| Профессиональные компетенции   | ПК-1. Способен проводить поиск необходимой справочной информации и методических материалов по обеспечению безопасности в ЧС, осуществлять коммуникации с заявителями с помощью цифровых технологий | ПК-1.4. Осуществляет поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС | В результате освоения дисциплины обучающийся должен:<br>Знать: способы и методы поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС.<br>Уметь: осуществлять поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и использовать на практике приемы по оказанию первой психологической помощи.<br>Владеть: навыками поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и навыками оказания первой психологической помощи пострадавшим. |
|                                | ПК-4. Способен проводить опрос заявителей о происшествиях, классифицировать ЧС, определять необходимые экстренные оперативные службы для реагирования.   | ПК-4.5. Проводит опрос заявителей о происшествиях, оказывает психологическую помощь заявителю в экстремальных и стрессовых ситуациях.                | В результате освоения дисциплины обучающийся должен:<br>Знать: теоретические основы проведения опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.<br>Уметь: проводить опрос заявителей о происшествиях и оказывать психологическую помощь в экстремальных и стрессовых ситуациях.<br>Владеть: навыками по проведению опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.   |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**1. Компетенция ПК-1.** Способен проводить поиск необходимой справочной информации и методических материалов по обеспечению безопасности в ЧС, осуществлять коммуникации с заявителями с помощью цифровых технологий.

Данная компетенция формируется следующими дисциплинами:

| Стадия | Наименования дисциплины  |
|--------|--|
| 1.     | Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях              |
| 2.     | Морально-психологическая подготовка спасателей                     |
| 3.     | Радиационная и химическая защита                                   |
| 4.     | Организация защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях |
| 5.     | Правовые основы гражданской защиты                                 |
| 6.     | Основы гражданской защиты  |
| 7.     | Организация связи и оповещения                                     |
| 8.     | Медицина катастроф   |
| 9.     | Медицинская подготовка   |
| 10.    | Производственная преддипломная практика                            |

**2. Компетенция ПК-4.** Способен проводить опрос заявителей о происшествиях, классифицировать ЧС, определять необходимые экстренные оперативные службы для реагирования.

Данная компетенция формируется следующими дисциплинами:

| Стадия | Наименования дисциплины                                   |
|--------|---|
| 1.     | Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях     |
| 2.     | Морально-психологическая подготовка спасателей            |
| 3.     | Моделирование чрезвычайных ситуаций                       |
| 4.     | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера |
| 5.     | Организация и ведение аварийно-спасательных работ         |
| 6.     | Организация вызова экстренных оперативных служб           |
| 7.     | Производственная преддипломная практика                   |

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. единицы, 108 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестр № 5 |
|---|-------------|-------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, час  | 108         | 108         |
| <b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:</b>  | 53          | 53          |
| лекции  | 17          | 17          |
| лабораторные  | -           | -           |
| практические  | 34          | 34          |
| групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации                              | 2           | 2           |
| <b>Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:</b>          | 55          | 55          |
| Курсовой проект   | -           | -           |
| Курсовая работа   | -           | -           |
| Расчетно-графическое задание  | -           | -           |
| Индивидуальное домашнее задание   | 9           | 9           |
| Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия) | 46          | 46          |
| Форма промежуточной аттестации (зачет)  | -           | -           |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Наименование тем, их содержание и объем Курс 3 Семестр 5

| № п/п  | Наименование раздела<br>(краткое содержание)   | Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час |                      |                      |                        |
|--|--|---|----------------------|----------------------|------------------------|
|  |  | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| <b>1. Введение в дисциплину. Предмет и задачи дисциплины</b>   |  |   |                      |                      |                        |
|  | Определение и предмет исследования экстремальной психологии. Экстремальная ситуация. Стресс в экстремальных условиях деятельности.   | 1   | –                    | –                    | 3                      |
| <b>2. Психогенные факторы внешних условий деятельности</b>   |  |   |                      |                      |                        |
|  | Физиологический стресс. Проявления физиологического стресса. Физические и химические факторы экстремальности условий деятельности. Стихийные бедствия и катастрофы как факторы экстремальности условий деятельности.                                     | 1   | 3                    | –                    | 3                      |
| <b>3. Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные характером деятельности</b> |  |   |                      |                      |                        |
|  | Операциональная напряженность. Дефицит времени. Совмещенная деятельность. Монотония, гипокинезия, режим ожидания. Информационный стресс. Перегрузка информацией.   | 1   | 3                    | –                    | 3                      |
| <b>4. Общая характеристика экстремальных состояний человека</b>                                      |  |   |                      |                      |                        |
|  | Состояние адекватной мобилизации человека. Реакция тревоги. Поведенческие реакции людей в экстремальных ситуациях.   | 2   | 3                    | –                    | 4                      |
| <b>5. Специфические виды экстремальных состояний</b>   |  |   |                      |                      |                        |
|  | Страх, аффект, фрустрация. Паника, измененные состояния сознания.  | 2   | 2                    | –                    | 3                      |
| <b>6. Готовность к деятельности в экстремальных условиях</b>   |  |   |                      |                      |                        |
|  | Понятие психологической готовности к деятельности. Установка как направленная готовность человека к действию. Адаптационные возможности человека. Кризисные и дезадаптивные психические состояния. Динамика психогенных расстройств в опасных ситуациях. | 1   | 3                    | –                    | 4                      |
| <b>7. Посттравматические стрессовые расстройства</b>   |  |   |                      |                      |                        |
|  | Психическая травма. Острая стрессовая реакция. Степени тяжести острых стрессовых реакций   | 1   | 2                    | –                    | 3                      |
| <b>8. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях</b>                                |  |   |                      |                      |                        |
|  | Общая характеристика экстренной психологической помощи при ОСР. Функции экстренной психологической помощи.   | 1   | 3                    | –                    | 3                      |

|   |   |           |           |          |           |
|---|---|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>9. Техники экстренной психологической помощи</b>                                     |   |           |           |          |           |
|   | Преодоление апатии, ступора, двигательного возбуждения, агрессии, страха, нервной дрожи, плача, истерики, горя, бреда и галлюцинаций.   | 1         | 2         | –        | 5         |
| <b>10. Психологический дебрифинг</b>  |   |           |           |          |           |
|   | Психологический дебрифинг: цели, задачи, общая характеристика. Этапность в проведении психологического дебрифинга.  | 1         | 2         | –        | 3         |
| <b>11. Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь</b> |   |           |           |          |           |
|   | Факторы риска для специалиста, оказывающего кризисную помощь. Показатели контрпереноса в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Признаки и симптомы вторичной травмы.   | 1         | 3         | –        | 4         |
| <b>12. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях</b>     |   |           |           |          |           |
|   | Определение психологической поддержки. Виды психологической поддержки. Схема и факторы психологической поддержки деятельности. Психологическая поддержка в виде подсказки и подготовки принятия решения человеком в экстремальных условиях. | 1         | 2         | –        | 3         |
| <b>13. Совладающее поведение человека в стрессовых ситуациях</b>                        |   |           |           |          |           |
|   | Общая характеристика совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях. Преобразующие стратегии совладения. Управление тревогой и страхом.   | 2         | 3         | –        | 2         |
| <b>14. Психогигиена и психопрофилактика стресса</b>                                     |   |           |           |          |           |
|   | Психопрофилактические мероприятия коллективного характера. Методы саморегуляции состояний.  | 1         | 3         | –        | 3         |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>17</b> | <b>34</b> | <b>–</b> | <b>46</b> |

#### 4.2. Содержание практических (семинарских) занятий

| № п/п              | Наименование раздела дисциплины                                    | Тема практического (семинарского) занятия                               | К-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|--------------------|--|---|------------|--|
| <b>семестр № 5</b> |  |   |            |  |
| 1.                 | Психогенные факторы внешних условий деятельности.                  | Физиологический стресс. Проявления физиологического стресса.            | 1          | 1  |
|                    |  | Физические и химические факторы экстремальности условий деятельности.   | 2          | 1  |
| 2.                 | Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные | Операциональная напряженность Дефицит времени. Совмещенная деятельность | 1          | 1  |
|                    |  | Монотония, гипокинезия, режим ожидания                                  | 1          | 1  |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | характером деятельности.  | Информационный стресс. Перегрузка информацией   | 1 | 1 |
| 3.  | Общая характеристика экстремальных состояний человека.                        | Состояние адекватной мобилизации человека   | 1 | 1 |
|     |   | Реакция тревоги   | 1 | 1 |
|     |   | Поведенческие реакции людей в экстремальных ситуациях   | 1 | 1 |
| 4.  | Специфические виды экстремальных состояний                                    | Страх, аффект, фрустрация   | 1 | 1 |
|     |   | Паника, измененные состояния сознания   | 1 | 1 |
| 5.  | Готовность к деятельности экстремальных условиях                              | Понятие психологической готовности к деятельности. Установка как направленная готовность человека к действию. Адаптационные возможности человека. | 2 | 1 |
|     |   | Кризисные и дезадаптивные психические состояния. Динамика психогенных расстройств в опасных ситуациях.  | 1 | 1 |
| 6.  | Посттравматические стрессовые расстройства.                                   | Психическая травма. Острая стрессовая реакция.  | 1 | 1 |
|     |   | Степени тяжести острых стрессовых реакций.  | 1 | 1 |
| 7.  | Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.                  | Общая характеристика экстренной психологической помощи при ОСР  | 1 | 1 |
|     |   | Функции экстренной психологической помощи   | 1 | 1 |
| 8.  | Техники экстренной психологической помощи.                                    | Преодоление апатии, ступора, двигательного возбуждения, агрессии, страха, нервной дрожи, плача, истерики, горя, бреда и галлюцинаций              | 2 | 1 |
| 9.  | Психологический дебрифинг.  | Психологический дебрифинг: цели, задачи, общая характеристика.  | 1 | 1 |
|     |   | Этапность в проведении психологического дебрифинга.   | 1 | 1 |
| 10. | Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь. | Факторы риска для специалиста, оказывающего кризисную помощь.   | 1 | 1 |
|     |   | Показатели контрпереноса в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Признаки и симптомы вторичной травмы.                     | 1 | 1 |
| 11. | Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях.     | Определение психологической поддержки. Виды психологической поддержки.  | 1 | 1 |
|     |   | Схема и факторы психологической поддержки деятельности.   | 1 | 1 |
|     |   | Психологическая поддержка в виде подсказки и подготовки принятия  | 1 | 1 |



|        |   |   |    |    |
|--------|---|---|----|----|
|        |   | решения человеком в экстремальных условиях.                                 |    |    |
| 12.    | Совладающее поведение человека в стрессовых ситуациях | Общая характеристика совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях | 2  | 1  |
|        |   | Преобразующие стратегии совладения  | 1  | 1  |
|        |   | Управление тревогой и страхом   | 2  | 1  |
| 13.    | Психогигиена и психопрофилактика стресса              | Психопрофилактические мероприятия коллективного характера                   | 1  | 1  |
|        |   | Методы саморегуляции состояний  | 1  | 1  |
| ВСЕГО: |   |   | 34 | 29 |

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

### 4.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

### 4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Учебным планом предусмотрено выполнение индивидуального домашнего задания. Перечень тематик ИДЗ:

1. Профессионально-психологические особенности действий спасателей в чрезвычайных ситуациях.
2. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях.
3. Психологическая подготовка спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях.
4. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях.
5. Основы саморегуляции и психологической реабилитации.
6. Методика выявления нервно-психической устойчивости человека.
7. Факторы психологической устойчивости личности.
8. Жизнестойкость личности как фактор психологической устойчивости.
9. Преодоление последствий пребывания в экстремальной ситуации.

### Показатели и критерии оценки ИДЗ:

| Показатели оценки | Критерии оценки   | Баллы (max) |
|-------------------|---|-------------|
| 1. Новизна ИДЗ    | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. | 20          |
| 2. Степень        | - соответствие плана теме ИДЗ;  | 30          |

|   |   |    |
|---|---|----|
| раскрытия<br>сущности проблемы              | - соответствие содержания теме и плану ИДЗ;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |    |
| 3. Обоснованность<br>выбора источников      | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).  | 20 |
| 4. Соблюдение<br>требований к<br>оформлению | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему ИДЗ;<br>- культура оформления: выделение абзацев.  | 20 |
| 5. Грамотность                              | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль.  | 10 |

Шкалы оценок:

80 – 100 баллов – оценка «отлично»;

60 – 79 баллов – оценка «хорошо»;

30 – 59 баллов – оценка «удовлетворительно»;

0 – 29 баллов – оценка «неудовлетворительно».

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Реализация компетенций

**1 Компетенция ПК-1.** Способен проводить поиск необходимой справочной информации и методических материалов по обеспечению безопасности в ЧС, осуществлять коммуникации с заявителями с помощью цифровых технологий.

*(код и формулировка компетенции)*

| Наименование индикатора достижения компетенции  | Используемые средства оценивания       |
|---|--|
| ПК-1.4. Осуществляет поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС. | Зачет, тестовый контроль, устный опрос |

**2 Компетенция ПК-4.** Способен проводить опрос заявителей о происшествиях, классифицировать ЧС, определять необходимые экстренные оперативные службы для реагирования.

*(код и формулировка компетенции)*

| Наименование индикатора достижения компетенции  | Используемые средства оценивания       |
|---|--|
| ПК-4.5. Проводит опрос заявителей о происшествиях, оказывает психологическую помощь заявителю в экстремальных и стрессовых ситуациях. | Зачет, тестовый контроль, устный опрос |

## 5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

### 5.2.1. Перечень контрольных вопросов для зачета

| № п/п | Наименование раздела дисциплины  | Содержание вопросов (типовых заданий)   |
|-------|--|---|
| 1.    | Введение в дисциплину. Предмет и задачи дисциплины.  | 1. Определение и предмет исследования экстремальной психологии.<br>2. Экстремальная ситуация.<br>3. Стресс в экстремальных условиях деятельности.   |
| 2.    | Психогенные факторы внешних условий деятельности   | 1. Физиологический стресс.<br>2. Проявления физиологического стресса.<br>3. Физические и химические факторы экстремальности условий деятельности.<br>4. Стихийные бедствия и катастрофы как факторы экстремальности условий деятельности.   |
| 3.    | Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные характером деятельности | 1. Операционная напряженность<br>2. Дефицит времени.<br>3. Совмещенная деятельность<br>4. Монотония, гипокинезия, режим ожидания<br>5. Информационный стресс.<br>6. Перегрузка информацией.   |
| 4.    | Общая характеристика экстремальных состояний человека                                      | 1. Состояние адекватной мобилизации человека<br>2. Реакция тревоги<br>3. Поведенческие реакции людей в экстремальных ситуациях  |
| 5.    | Специфические виды экстремальных состояний   | 1. Страх, аффект, фрустрация<br>2. Паника<br>3. Измененные состояния сознания   |
| 6.    | Готовность к деятельности в экстремальных условиях   | 1. Понятие психологической готовности к деятельности.<br>2. Установка как направленная готовность человека к действию.<br>3. Адаптационные возможности человека<br>4. Кризисные и дезадаптивные психические состояния<br>5. Динамика психогенных расстройств в опасных ситуациях. |
| 7.    | Посттравматические стрессовые расстройства   | 1. Психическая травма. Острая стрессовая реакция.<br>2. Степени тяжести острых стрессовых реакций.  |
| 8.    | Экстренная   | 1. Общая характеристика экстренной психологической  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | психологическая помощь в экстремальных ситуациях                             | помощи при ОСР.<br>2. Функции экстренной психологической помощи   |
| 9.  | Техники экстренной психологической помощи.                                   | 1. Преодоление апатии, ступора, двигательного возбуждения, агрессии, страха.<br>2. Преодоление нервной дрожи, плача, истерики, горя, бреда и галлюцинаций   |
| 10. | Психологический дебрифинг.   | 1. Психологический дебрифинг: цели, задачи, общая характеристика.<br>2. Этапность в проведении психологического дебрифинга  |
| 11. | Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь | 1. Факторы риска для специалиста, оказывающего кризисную помощь.<br>2. Показатели контрпереноса в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).<br>3. Признаки и симптомы вторичной травмы.  |
| 12. | Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях     | 1. Определение психологической поддержки.<br>2. Виды психологической поддержки.<br>3. Схема и факторы психологической поддержки деятельности.<br>4. Психологическая поддержка в виде подсказки и подготовки принятия решения человеком в экстремальных условиях |
| 13. | Совладающее поведение человека в стрессовых ситуациях                        | 1. Общая характеристика совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях.<br>2. Преобразующие стратегии совладения.<br>3. Управление тревогой и страхом.  |
| 14. | Психогигиена и психо-профилактика стресса                                    | 1. Психопрофилактические мероприятия коллективного характера.<br>2. Методы саморегуляции состояний.   |

### **5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта/ курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом.

### **5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре**

Тестирование проводится на практическом занятии. Обучающемуся предоставляется индивидуальный вариант теста по теме практического занятия, на выполнение которого дается 0,5 академического часа. Тест включает в себя 10-15 вопросов, с возможностью выбора.

#### **Примерные тестовые задания**

Студент должен выбрать один или несколько вариантов ответов.

**1. При какой реакции на кризисную ситуацию применимы следующие приемы психологической помощи: «Поддерживать пострадавшего на**

**рациональном, вербальном и телесном уровнях. Не оставлять пострадавшего одного. Использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове). Использовать прием «активного слушания», периодически произнося «да/угу», кивать головой, т.е. подтверждать, что слушаете и сочувствуете. Не задавать вопросы и не давать советы»?**

- а) агрессия;
- б) ступор;
- в) плач;
- г) истерика.

**2. Внезапно начинающаяся, сразу после инцидента или спустя короткое время дрожь всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету), является признаком:**

- а) нервная дрожь;
- б) истерика;
- в) насилие;
- г) двигательное возбуждение.

**3. При каком психологическом состоянии допустимо и эффективно использовать следующий прием: совершить неожиданное действие - дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего?**

- а) агрессия;
- б) истерика;
- в) ступор;
- г) апатия.

**4. Психологическое состояние страха характеризуется следующими признаками:**

а) Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

б) Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение; увеличение кровяного давления.

в) Безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

г) Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения; побуждение к бегству, вызов оцепенения, агрессивное поведение; при этом человек плохо контролирует, что он делает и что происходит вокруг.

**5. Удержание человека с помощью приема «захват» – находясь сзади и прижимая его к себе, изолируя от окружающих, применимо при:**

- а) двигательном возбуждении;
- б) нервной дрожи;

- в) агрессии;
- г) плаче.

**6. При ступоре применяют приемы (выберите несколько вариантов):**

а) Позволение «выпустить пар» (выговориться или проявить физическую активность); поручение работы, связанной с высокой физической нагрузкой; разряжение обстановки смешными комментариями или действиями.

б) Сгибания пострадавшему пальцев на обеих руках и прижатие их к основанию ладони.

в) Массаж кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу пострадавшего над глазами ровно по середине между линией роста волос и бровями.

г) Визуализация проблемы, найти образ, детально описать, попросить спроецировать его на воображаемый экран; вынесение образа вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины).

**7. Что не относится к признакам апатии?**

- а) безразличное отношение ко всему окружающему;
- б) вялость и заторможенность;
- в) человек плачет или готов разрыдаться;
- г) медленная речь, с большими паузами.

**8. К пострадавшему, который столкнулся с насилием, связанным с угрозой для жизни, нельзя (выберите несколько вариантов):**

- а) давать общаться с людьми, которые пережили трагическую ситуацию;
- б) испытывать чувство жалости;
- в) обнимать пострадавшего, разговаривать с ним и поощрять отвлеченную деятельность;
- г) исполнять любое желание пострадавшего.

**9. Что позволено делать при оказании психологической помощи человеку, который был подвержен сексуальному насилию?**

- а) расспрашивать пострадавшего о подробностях происшедшего;
- б) с первых минут стараться установить с пострадавшим телесный контакт;
- в) побуждать говорить об эмоциях, связанных с событием, давать возможность проявлять чувства;
- г) стремиться к тому, чтобы пострадавший просто быстрее забыл о случившемся.

**10. Что не рекомендовано делать при оказании психологической помощи человеку в состоянии нервной дрожи**

- а) усиливать дрожь;
- б) брать пострадавшего за плечи, сильно и резко трясти в течение 10 – 15 секунд;
- в) обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки;

г) разговаривать с пострадавшим, объяснять причину своих действий по оказанию помощи.

### 5.4 Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

| Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине | Критерий оценивания  |
|--|--|
| Знания   | Знание способов и методов поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС.                  |
|  | Знание теоретических основ проведения опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.                                      |
| Умения   | Уметь осуществлять поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и использовать на практике приемы по оказанию первой психологической помощи. |
|  | Уметь проводить опрос заявителей о происшествиях и оказывать психологическую помощь в экстремальных и стрессовых ситуациях.  |
| Навыки   | Владеть навыками поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и навыками оказания первой психологической помощи пострадавшим.               |
|  | Владеть навыками по проведению опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.   |

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериев оценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

| Критерий  | Уровень освоения и оценка   |  |
|---|---|--|
|   | Не зачтено  | Зачтено  |
| Знание способов и методов поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС. | Не знает способы и методы поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС. | Знает в полном объеме способы и методы поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека при решении задач по обеспечению безопасности в ЧС. |
| Знание теоретических основ проведения опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.                     | Не знает теоретические основы проведения опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.                  | Знает в полном объеме основы проведения опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.                                |

|            |            |  |
|------------|------------|--|
| ситуациях. | ситуациях. |  |
|------------|------------|--|

### Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

| Критерий   | Уровень освоения и оценка   |  |
|--|---|--|
|  | Не зачтено  | Зачтено  |
| Уметь осуществлять поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и использовать на практике приемы по оказанию первой психологической помощи. | Не умеет осуществлять поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и использовать на практике приемы по оказанию первой психологической помощи. | Умеет осуществлять поиск информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и использовать на практике приемы по оказанию первой психологической помощи. |
| Уметь проводить опрос заявителей о происшествиях и оказывать психологическую помощь в экстремальных и стрессовых ситуациях.  | Не умеет проводить опрос заявителей о происшествиях и оказывать психологическую помощь в экстремальных и стрессовых ситуациях.  | Умеет проводить опрос заявителей о происшествиях и оказывать психологическую помощь в экстремальных и стрессовых ситуациях.  |

### Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

| Критерий   | Уровень освоения и оценка   |   |
|--|---|---|
|  | Не зачтено  | Зачтено   |
| Владеть навыками поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и навыками оказания первой психологической помощи пострадавшим. | Не владеет навыками поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и навыками оказания первой психологической помощи пострадавшим и не может применять их на практике. | В полной мере владеет навыками поиска информации по видам и характеристикам экстремальных состояний человека и навыками оказания первой психологической помощи пострадавшим и может применять их на практике. |
| Владеть навыками по проведению опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.                               | Не владеет навыками по проведению опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.   | В полной мере владеет навыками по проведению опросов о происшествиях и оказанию психологической помощи в экстремальных и стрессовых ситуациях.  |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Материально-техническое обеспечение

| №  | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|----|---|--|
| 1. | Учебная аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория: | Аудитория оснащена меловой доской, специализированной мебелью, стационарным видеопроектором и экраном, стендами. |



|    |  |   |
|----|--|---|
|    | УК1 019, УК2 422)  |   |
| 2. | Учебная аудитория для самостоятельной работы (аудитория УК1 019) | Аудитория оснащена меловой доской, специализированной мебелью, стационарным видеопроектором и экраном, стендами. Самостоятельная работа студентов обеспечивается научной, учебной, учебно-методической литературой. |
| 3. | Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы              | Специализированная мебель, компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» и имеющая доступ в электронную информационно-образовательную среду.   |
| 4. | Методический кабинет УК1 019.                                    | Специализированная мебель, стационарный видеопроектор и экран, компьютеры стенды.   |

## 6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

| № | Перечень лицензионного программного обеспечения.          | Реквизиты подтверждающего документа   |
|---|---|---|
| 1 | Microsoft Windows 10 Корпоративная                        | Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017   |
| 2 | Microsoft Office Professional Plus 2016                   | Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023  |
| 3 | Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition» | Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020<br>Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2022г. |
| 4 | Google Chrome   | Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения   |
| 5 | Mozilla Firefox   | Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения   |

## 6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Овечкин А. Н. Психологическая подготовка специалистов нештатных аварийно-спасательных формирований : учеб. пособие для студентов бакалавриата 280700 - Техносфер. безопасность профиля "Защита в чрезвычайных ситуациях" / А.Н. Овечкин, В. Ю. Радоуцкий, Д. Е. Егоров. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - 79 с.

2. Деркач А. А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы) [Текст] / А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – М.: РАГС, 2008. – 156 с.

3. Устойчивость функционирования объекта в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени : учеб. пособие / А. Н. Истомина, Ф. Ф. Головченко; ред. Б. П. Мартынов. - Москва: Военные знания, 2007. - 64 с.

4. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / сост. Д. Р. Мерзлякова. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 205 с.

#### **6.4. Перечень интернет-ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем**

1. <http://www.consultant.ru> – официальный сайт СПС «Консультант Плюс».
2. Электронно-библиотечная система. – <http://ntb.bstu.ru>
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» – <http://www.biblioclub.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks. – <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Лань». – <https://e.lanbook.com>
6. Электронно-библиотечная система «Znaniy.com». – <https://znaniy.com>
7. Информационный сайт МЧС России - <http://www.mchs.gov.ru/>
8. Информационный сайт Всероссийского центра медицины катастроф «Защита» <http://www.vcmk.ru/>
9. Официальный сайт Психологической службы МЧС России. – <http://psi.mchs.gov.ru>

## 7. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа утверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
без изменений / с изменениями, дополнениями

Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Н. Шульженко  
подпись, ФИО

Директор института \_\_\_\_\_ Р.Н. Ястребинский  
подпись, ФИО