Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики

 «Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования Чувашской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

для специальности

среднего профессионального образования

**20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях**

Чебоксары 2024

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях | УТВЕРЖДЕНАПриказом №\_\_\_\_\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_ г. М.П. |

 РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии

Протокол №\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |
| --- |
| Разработчики:Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж» Министерства образования Чувашской Республики |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 11 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 12 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Оп.04 Психология экстремальных ситуаций является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях.

**1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 | - оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи; | - особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях:- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;- основные направления работы с различными группами пострадавших;- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;- механизмы образования толпы;- принципы профилактики образования толпы;- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;- стадии развития общего адаптационного синдрома;- субсиндромы стресса;- виды стресса;- механизм адаптации в экстремальной ситуации;- механизмы накопления профессионального стресса;- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;- отсроченные последствия травматического стресса;- этапы профессионального становления;- основные виды профессиональных деформаций;- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 105 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 97 |
| в том числе: |  |
|  лабораторные занятия | не предусмотрено |
|  практические занятия | 31 |
|  курсовая работа (проект)  | не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 8 |
| Промежуточная аттестация в форме диф. зачета в 6 семестре | *-* |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Тема 1.****Введение в психологию экстремальных ситуаций** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01,ОК 04, |
| Определения экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса. Соотношение этих понятий. Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций. Влияние экстремальной ситуации на человека. | 2 |
| Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации. Классификация экстремальных ситуаций. | 2 |
| **Практическое занятие** | Не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа** Подобрать информацию об истории возникновения службы спасения. Подготовка новостных сообщений о работе службы спасения РФ. Подготовка фотовыставки по изученному материалу | 4 |
| **Тема 2.** **Стресс** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01,ОК 04, |
| Стресс: история изучения и современные представления. Кривая развития стрессовой ситуации. Понятие о стрессоустойчивости. | 2 |
| **Практическое занятие №1.** Изучение методики определения психоэмоционального состояния. | 2 |
| **Самостоятельная работа** Самотестирование на определение степени личной депрессии. Подбор упражнений по снятию стрессовой ситуации. Подбор иллюстраций, указывающих на внешние проявления в поведении человека, находящегося в стрессовом состоянии. | 4 |
| **Тема 3.****Психология стресса** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01,ОК 04, |
| Понятие психологического стресса. Психические стрессоры. Физические стрессоры. | 2 |
| Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Виды (уровни) реакций человека на стресс. Механизмы защиты. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса | 2 |
| **Практическое занятие №2.** Изучение типологии типов темперамента | 2 |
| **Практическое занятие №3.** Изучение личностных особенностей, влияющих на возникновение и протекание стресса. | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | 3 |
| **Тема 4.****Влияние стресса на жизнь человека** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01,ОК 04, |
| Позитивное и негативное влияние стресса на человека. Влияние средств массовой информации на психическое состояние людей. | 2 |
| Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы. Контроль за психическим здоровьем и его сохранение. | 2 |
| **Практическое занятие № 4.** Разработка личных мер контроля стресса. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Тема 5.****Оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях** | **Содержание учебного материала** | **36** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. Классификация групп пострадавших и направления работы с ними. | 2 |
| Влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях. | 2 |
| Факторы, определяющие необходимость оказания экстренной психологической помощи. | 2 |
| Схема деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС. Самопомощь при острой реакции на стресс. | 2 |
| Методы психологической диагностики при острой реакции на стресс | 2 |
| Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. | 2 |
| **Практическое занятие № 5.** Изучение методики нейро-лингвистического программирования. | 2 |
| **Практическое занятие № 6.** Изучение методики арттерапии. | 2 |
| **Практическое** **занятие № 7**. Изучение релаксационных методов и методов саморегуляции. | 2 |
| **Практическое занятие № 8.** Анализ личных результатов тестирования, наблюдений при использовании изученных методик. Подбор психологических методик. | 2 |
| **Практическое занятие № 9-11.** Общения с пострадавшими, находящихся в очаге чрезвычайной ситуации. | 6 |
| **Практическое занятие № 12-14.** Ведение разъяснительной работы с пострадавшими в экстремальных ситуациях | 6 |
| **Самостоятельная работа**  | Не предусмотрено |
| **Тема 6.****Стихийное массовое****(групповое) поведение людей в экстремальной****ситуации** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Групповое поведение. Паника. Категории поведения людей. Профилактика панических реакций. Условия эффективного внутригруппового взаимодействия. | 2 |
| **Практическое занятие** | Не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Тема 7.****Техники экстренной****психологической****помощи** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Признаки бреда. Характеристика галлюцинаций. Помощь. Признаки апатии и помощь. Ступор. Признаки ступора. Помощь при ступоре. | 2 |
| Признаки двигательного возбуждения и помощь. Агрессивное поведение: определение, признаки, помощь. Страх, причины возникновения, признаки и помощь. | 2 |
| Признаки нервной дрожи и помощь. Признаки плача и помощь. Признаки истерики, помощь взрослым и помощь детям. Методы и приемы психологической саморегуляции. | 2 |
| **Практическое занятие** | Не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Тема 8.****Экстремальные****ситуации (насилие),****связанные с угрозой для жизни** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Экстремальные ситуации. Помощь взрослому. Помощь ребенку.  | 4 |
| **Практическое занятие** | Не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Тема 9.****Сексуальное насилие** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Сексуальное насилие: характеристика, психические реакции и помощь. | 4 |
| **Практическое занятие** | Не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Тема 10.****Чувство вины или стыда** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Возникновение чувства вины и чувства стыда. Помощь. Методы и приемы психологической саморегуляции. | 4 |
| **Практическое занятие** | Не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Тема 1.7 Отсроченные реакции на травматический стресс** | **Содержание учебного материала** | **11** | ОК 01,ОК 04,ПК 3.6 |
| Психическая травма Травматический опыт. Факторы, усиливающие и ослабляющие травматическое расстройство.  | 2 |
| Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматическое стрессовое расстройство | 2 |
| Переживание посттравматического стрессового расстройства. Методы оказания помощи при посттравматическом стрессовом расстройстве. | 2 |
| Феноменология суицида. Факторы, формирующие суицидальное намерение. Суицидальное поведение.  | 2 |
| Оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке. | 2 |
| **Практическое занятие № 15.** Изучение методов саморегуляции. | 1 |
| **Самостоятельная работа**  | Не предусмотрено |
| **Тема 1.7****Профессиональное здоровье специалиста** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01,ОК 04,К 3.6 |
| Профессиональное развитие. Профессиональное становление личности. | 2 |
| Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Система профилактики. Психологические факторы, влияющие на синдром выгорания | 2 |
| Психосоматика и психосоматические реакции. Психосоматозы, типы психосоматозныхрасстройств.  | 2 |
| Боль и её психопрофилактика. Психогигиена и психопрофилактика. | 2 |
| Методы саморегуляции, применяемые для профилактики профессионального выгорания.Применение на практике. | 2 |
| **Практическое занятие № 16.** Изучение психологических профессионально важных качеств для специалиста, психологических личностных особенностей, необходимых для специалиста, социально-психологических качеств, необходимых для специалиста. | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | 4 |
| **Всего:** |  | 105 |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета «Психология».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся,

- рабочее место преподавателя,

- доска магнитно-маркерная

- информационные стенды,

- технические средства обучения (персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор, колонки).

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник. - М.: КУРС, ИНФРА-М, 2020. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Приказ министерства труда РФ от 11 декабря 2020 г. № 881н «Правила по охране труда в подразделениях пожарной охраны»

2. Приказ министерства труда РФ от 16 ноября 2020 г. № 782н «Правила по охране труда при работе на высоте»

Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации, М.: Эксмо, 2021. – 32 с.

2. Трудовой кодекс Российской Федерации, М: Эксмо, 2023. – 288 с.

3. Гражданский кодекс Российской Федерации. Части 1, 2, 3 и 4, М.: Эксмо, 2017.-608 с.

4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, М.: Эксмо, 2017.– 448 с.

5. Уголовный кодекс Российской Федерации, М.: Эксмо, 2019.-240 с

# 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения выполнения обучающимися индивидуальных заданий, подготовки рефератов, докладов и презентаций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коды формируемых профессиональных и общих компетенций** | **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;ПК 3.6 Координировать действия заявителя и специалистов других служб в процессе предоставления заявителю рекомендаций по правилам поведения на месте происшествия до прибытия сил реагирования экстренных оперативных служб, аварийно-восстановительных служб и/или других служб для самостоятельного решения им возникших проблем безопасности и нарушения условий жизнедеятельности. | **Знать:** особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях:- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;- основные направления работы с различными группами пострадавших;- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;- механизмы образования толпы;- принципы профилактики образования толпы;- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;- стадии развития общего адаптационного синдрома;- субсиндромы стресса;- виды стресса;- механизм адаптации в экстремальной ситуации;- механизмы накопления профессионального стресса;- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;- отсроченные последствия травматического стресса;- этапы профессионального становления;- основные виды профессиональных деформаций;- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса **Уметь:** - оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи; | Устные опросы, практическая работа, подготовка сообщения, доклада и презентации, разработка мероприятий психологической помощи |