

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Савченко Сергей Александрович

Должность: Заместитель начальника Дальневосточной пожарно-спасательной академии-филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России по учебно-научной работе

Дата подписания: 12.05.2025 16:04:59

Уникальный программный ключ:

eec85c61c10b2c3906a5a17b1e60a00a44c834

## Дисциплина 6

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование способностей применять закономерности и методы науки в решении профессиональных задач, недопущения межличностных конфликтов, выхода из конфликтных и стрессовых ситуаций.

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

- изучение профессионально-важных качеств сотрудника (работника) МЧС;
- теоретическое освоение закономерностей и методов психологического обеспечения служебной деятельности в решении профессиональных задач;
- теоретическое освоение особенностей психологического обеспечения служебной деятельности в экстремальных условиях;
- теоретическое освоение знаний по профилактике негативных последствий профессионального стресса
- изучение причин и способов выхода из межличностных конфликтов в профессиональной деятельности.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных, профессиональных компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, гражданами.

ПК 1. Знать законодательные, нормативно-правовые акты и руководящие документы, регламентирующие работу подразделений ГПС МЧС России в области организации, нештатной службы связи, пожаротушения, аварийно-спасательных работ и профессиональной подготовки личного состава;

ПК 2. Знать порядок приема и обработки сообщений о пожаре (вызове), поступающих по телефонным линиям связи или другим способом;

ПК 3. Знать организацию связи в гарнизоне, порядок ведения радиосвязи и правила ведения радиообмена;

ПК 4. Знать порядок ведения регламентных документов пункта связи части (ПСЧ);

ПК 5. Знать тактико–технические характеристики средств связи, пожарной и аварийно–спасательной техники;

ПК 6. Знать правила охраны труда, пожарной безопасности и санитарно–гигиенические нормы при работе со средствами связи в помещениях ПСЧ;

ПК 7. Уметь осуществлять прием сообщения, его фиксацию, обработку и принимать решение о высылке необходимых сил и средств;

ПК 8. Уметь направлять к месту пожара (вызова) силы и средства подразделений в соответствии с расписанием выезда сил и средств подразделений пожарной охраны;

ПК 9. Уметь обобщать сведения о наличии сил и средств подразделений и представлять на утверждение начальнику гарнизона строевую записку гарнизона пожарной охраны;

ПК 10. Уметь доводить до подразделений информацию и распоряжения начальника гарнизона, оперативного дежурного и других должностных лиц подразделений;

ПК 11. Уметь вести служебную документацию диспетчера;

ПК 12. Уметь контролировать правильность ведения радиообмена между подразделениями;

ПК 13. Иметь навыки организации оповещения и передачи оперативной информации во время тушения пожаров, ликвидации ЧС и проведении аварийно – спасательных работ;

ПК 14. Иметь навыки эксплуатации средств связи, компьютерной техники, пожарной техники;

ПК 15. Уметь оказывать первую помощь;

ПК 16. Уметь использовать методы психологической саморегуляции;

ПК 17. Иметь навыки конструктивного общения с абонентом;

В результате изучения дисциплины слушатели должны:

**знать:**

- психологические аспекты профессиональной деятельности пожарного;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- механизмы накопления профессионального стресса и о негативных последствиях профессионального стресса;
- виды, причины, функции, динамику межличностных конфликтов, стратегии разрешения конфликтных ситуаций;
- особенности динамики психического состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях, факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- цели и задачи допсихологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации.

**уметь:**

- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- регулировать актуальное психическое состояние, используя приемы саморегуляции;
- учитывать в профессиональной деятельности;
- поддерживать эффективное внутригрупповое взаимодействие;
- оценивать психическое состояние пострадавших и применять приемы оказания допсихологической помощи при острых стрессовых реакциях;
- применять приемы бесконфликтного общения, выявлять предконфликтную ситуацию, применять стратегии разрешения конфликтных ситуаций.

**иметь представление:**

- об особенностях психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- о механизмах образования толпы.
- о принципах профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

### 3. Содержание дисциплины

№ тем п/п	Наименование тем	Трудоёмкость освоения раздела, темы программы					
		Общее	Кол-во часов аудиторных часов				
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные работы, рефераты, РГР	Промежуточная и итоговая аттестация
1	<b>Тема 6.1</b> Психологическая составляющая профессиональной деятельности диспетчера пожарной связи. Профессиональное здоровье специалиста. Профессионально важные качества	2	-	2	-	-	-
2	<b>Тема 6.2</b> Стресс в профессиональной деятельности	2	-	2	-	-	-
3	<b>Тема 6.3</b> Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях	2	-	2	-	-	-

№ тем п/п	Наименование тем	Трудоёмкость освоения раздела, темы программы					
		Общее	Кол-во часов аудиторных часов				
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные работы, рефераты, РГР	КСД
4	<b>Тема 6.4</b> Особенности общения с абонентом. Приемы бесконфликтного общения	2	-	2	-	-	-
5	<b>Тема 6.5</b> Профилактика негативных последствий профессионального стресса	2	-	2	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	-	-	-	-	2
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	-	-	-	-	<b>2</b>

#### 4. Описание содержания разделов и тем дисциплины 6

##### **Тема 6.1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности диспетчера пожарной связи. Профессиональное здоровье специалиста. Профессионально важные качества**

Психологическая составляющая деятельности диспетчеров служб пожарной связи, ЕДДС. Факторы, влияющие на работоспособность и психическое состояние диспетчеров.

Психологическая готовность специалиста к действиям в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности, роль мотивационного компонента. Психологическая подготовка специалистов МЧС России: цели, задачи, структура, инвариантные разделы.

Понятие профессионально-важных качеств, профессиональной пригодности. Психограммы (психологические требования, предъявляемые к диспетчерам). Профессиональное становление.

##### **Тема 6.2. Стресс в профессиональной деятельности**

Понятие стресса. Стадии развития стресса. Виды стресса. Субсиндромы стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Травматический стресс. Симптомы посттравматических стрессовых расстройств. Профессиональный стресс. Механизмы накопления профессионального стресса у специалистов экстремального профиля. Синдром профессионального выгорания. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности и их последствия. Система

профилактики профессионального стресса. Методы и приемы психологической саморегуляции.

### **Тема 6.3. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях**

Особенности психического состояния и поведения людей в ЧС. Основные группы психогенных реакций и расстройств у пострадавших в ЧС. Острая реакция на стресс (ОСР). Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС. Приемы оказания экстренной допсихологической помощи пострадавшим с ОСР. Общие принципы общения с пострадавшими в ЧС.

### **Тема 6.4. Особенности общения с абонентом. Приемы бесконфликтного общения**

Понятие общения, виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Особенности телефонной коммуникации. Конструктивное общение. Приемы активного слушания. Конфликтное и бесконфликтное общение.

### **Тема 6.5. Система профилактики профессионального стресса. Методы и приемы психологической саморегуляции**

Система профилактики профессионального стресса.

Методы саморегуляции. Регуляция дыхания. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Визуализация. Аутогенная тренировка. Самовнушение. Идеомоторная тренировка. Медитация. Музыкотерапия.

## **5. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации**

1. Факторы, влияющие на работоспособность и психическое состояние диспетчеров.
2. Психологическая готовность специалиста к действиям в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности, роль мотивационного компонента.
3. Понятие профессионального здоровья.
4. Профессионально-важные качества, профессиональная пригодность как составляющие профессионального здоровья.
5. Профессиональные деформации и профессиональные деструкции у специалистов экстремального профиля.
6. Этапы и кризисы профессионального становления.
7. Понятие стресса.
8. Стадии развития стресса.
9. Виды стресса.
10. Субсиндромы стресса.
11. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.
12. Травматический стресс.
13. Симптомы посттравматических стрессовых расстройств.
14. Профессиональный стресс.

15. Механизмы накопления профессионального стресса у специалистов экстремального профиля.
16. Синдром профессионального выгорания.
17. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации.
18. Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности и их последствия.
19. Особенности психического состояния и поведения людей в ЧС.
20. Основные группы психогенных реакций и расстройств у пострадавших в ЧС.
21. Острая реакция на стресс (ОСР).
22. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС.
23. Приемы оказания экстренной допсихологической помощи пострадавшим с ОСР.
24. Общие принципы общения с пострадавшими в ЧС.
25. Понятие общения, виды общения.
26. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное.
27. Особенности телефонной коммуникации.
28. Конструктивное общение. Конфликтное и бесконфликтное общение.
29. Приемы активного слушания.
30. Взаимодействие с абонентами, пострадавшими в ЧС.
31. Система профилактики профессионального стресса.
32. Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.
33. Методы саморегуляции.
34. Регуляция дыхания.
35. Приемы концентрации внимания.
36. Нервно-мышечная релаксация.
37. Визуализация. Аутогенная тренировка.
38. Самовнушение. Идеомоторная тренировка.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

1. Психология экстремальных ситуаций. Учебник для вузов / под ред. Ю.С. Шойгу. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 272 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».
2. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций / О.В. Заварзина. - Москва: КУРС, 2018. - 176 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».
3. Кибанов А.Я., Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К. Конфликтология. Учебник. Изд. Инфра-М. М. 2011.
4. Пеньков А.И. Профессиональный стресс/А.И. Пеньков. - Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2016. - 49 с. (<https://elib.vipkgps.ru>)

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Щербинина О.А. Психические состояния человека в профессиональной

деятельности / О.А. Щербинина, Т.А. Болдырева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 109 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

2. Психология в профессиональной деятельности. Курс лекций для студентов всех направлений / сост. Л.В. Смольникова. – Томск: ТУСУР, 2016. – 203 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

3. Приемы психологической саморегуляции. Часть 1. Методы и приемы саморегуляции, выполняемые самостоятельно. Методические рекомендации ЦЭПП МЧС России / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва, 2006.

4. Приемы психологической саморегуляции. Часть 2. Методы и приемы саморегуляции, выполняемые при помощи специалиста-психолога. Методические рекомендации ЦЭПП МЧС России / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва, 2006

5. Щербинина О.А. Психические состояния человека в профессиональной деятельности / О.А. Щербинина, Т.А. Болдырева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 109 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

6. Психология в профессиональной деятельности. Курс лекций для студентов всех направлений / сост. Л.В. Смольникова. – Томск: ТУСУР, 2016. – 203 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

7. Методические рекомендации «Методические сценарии учебных занятий по психологической подготовке диспетчеров ЕДДС». М. 2013.

### **6.3. Нормативные правовые акты и нормативные документы**

1. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5295/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/)

2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «О внесении изменений в Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан и отдельные законодательные акты Российской Федерации». Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_94107/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_94107/)

3. Федеральный закон от 22.08.1995 № 151 «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя». Режим доступа: [http:// docs. cntd. Ru / document / 9013096](http://docs.cntd.ru/document/9013096)

### **6.4. Базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки):**

1. Электронная библиотека Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России: <https://elib.igps.ru>

2. Национальная электронная библиотека: <http://нэб.рф> (договор № 101/НЭБ/2314 от 03.07.2017).

3. Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru>

4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru>  
[www.vniipo.ru](http://www.vniipo.ru).  
[www.gost.ru](http://www.gost.ru).

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)