

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 16:26:36

Уникальный программный ключ:

eec85c61c10b2c3906a5a1b1e2e60a00e0449284

Дисциплина 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психологическая подготовка» является формирование компетенций необходимых для выполнения трудовых функций по профессии «Пожарный».

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

- изучить психологические аспекты профессиональной деятельности пожарного;
- знать психологические требования к профессиям пожарного и спасателя;
- иметь представление о механизмах накопления профессионального стресса и о негативных последствиях профессионального стресса;
- знать принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- знать цели и задачи психологической поддержки пострадавшим в чрезвычайной ситуации;
- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- уметь регулировать актуальное психическое состояние, используя приемы саморегуляции;
- учитывать в профессиональной деятельности особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- поддерживать эффективное внутригрупповое взаимодействие;
- оценивать психическое состояние пострадавших и применять приемы психологической поддержки при острых стрессовых реакциях;
- уметь использовать приёмы ведения информационной работы с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.

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 - работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством;

ПК-1 - выполнять работы по локализации и ликвидации пожара;

ПК-2 - выполнять аварийно-спасательных работы и оказывать первую

помощь пострадавшим при пожаре.

В результате изучения дисциплины слушатели должны:

знать:

- психологические аспекты профессиональной деятельности пожарного;
- психологические требования к профессиям пожарного и спасателя;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- механизмы накопления профессионального стресса и о негативных последствиях профессионального стресса;
- принципы профилактики негативных последствий 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;
- механизмы образования толпы.

уметь:

- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- регулировать актуальное психическое состояние, используя приемы саморегуляции;
- учитывать в профессиональной деятельности особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- 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 навыки:

- использования приёмов ведения информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.
- использования приёмов профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Обучение по дисциплине заканчивается сдачей зачета.

1. 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	Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности пожарного	2	2	2			
2	Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности	2	2	2			
3	Тема 3. Система профилактики профессионального стресса. Методы и приемы психологической саморегуляции	2	2		2		
4	Тема 4. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях. Оказание психологической поддержки пострадавшим	2	2	2			
5	Тема 5. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС	2	2	2			
Промежуточная аттестация (зачет)		2	2				2
Итого по дисциплине		12	12	8	2		2

4. Описание содержания разделов и тем дисциплины 3

Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности пожарного

Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций. Психологическая готовность специалиста к действиям в чрезвычайных ситуациях. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества и профессиональная пригодность как составляющие профессионального здоровья.

Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности

Понятие стресса. Стадии развития стресса. Виды стресса. Субсиндромы стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.

Профессиональный стресс. Механизмы накопления профессионального стресса у специалистов экстремального профиля.

Травматический стресс и причины возникновения. Последствия травматического стресса для человека.

Синдром профессионального выгорания.

Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Защитные механизмы и копинг-стратегии.

Тема 3. 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. Музыкаотерапия.

Тема 4. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях. Оказание психологической поддержки пострадавшим

Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.

Общие принципы общения с пострадавшими в ЧС. Поиск ресурса как важная составляющая конструктивного общения с пострадавшим. Общение с «жертвой» в очаге ЧС.

Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР). Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.

Тема 5. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС

Специфика работы пожарных при большом скоплении людей. Понятие толпы, виды толпы. Правила безопасного поведения в толпе.

Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.

5. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Психологическая готовность специалиста к действиям в чрезвычайных ситуациях.
2. Профессионально важные качества пожарных и профессиональная пригодность.
3. Факторы, влияющие на психическое состояние и поведение специалистов в режиме повседневной деятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций.
4. Стресс как естественная реакция организма.
5. Виды стресса.
6. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.
7. Хронический стресс. Последствия хронического стресса.
8. Эмоциональное выгорание.

9. Стратегии противодействия хроническому стрессу.
10. Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.
11. Методы саморегуляции.
12. Дыхательные методы саморегуляции.
13. Приемы концентрации внимания.
14. Нервно-мышечная релаксация.
15. Визуализация.
16. Аутогенная тренировка.
17. Самовнушение.
18. Идеомоторная тренировка.
19. Медитация.
20. Специфика работы пожарных при большом скоплении людей.
21. Понятие толпы, виды толпы.
22. Правила безопасного поведения в толпе.
23. Информационная работа с пострадавшими как профилактика образования толпы.
24. Массовые реакции и способы предупреждения возникновения массовых неблагоприятных последствий ЧС.
25. Травматический стресс и его последствия для человека.
26. Симптоматика состояния и поведения пострадавших, переживающих утрату, нуждающихся в помощи специалиста.
27. Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).
28. Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1 Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ред. Ю.С. Шойгу. - М.: "Смысл", 2007. - 319 с. (<https://elib.vipkgps.ru>)
2. Пеньков А.И. Профессиональный стресс/А.И. Пеньков. - Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2016. - 49 с. (<https://elib.vipkgps.ru>)
3. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия/сост.: А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. - Москва: АСТ; Минск: Харвест, 2001. - 480 с. - (Библиотека практической психологии) (<https://elib.vipkgps.ru>)

6.2. Дополнительная литература

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник/О.В. Заварзина. – М.: КУРС, 2018. - 176 с. (<https://elib.vipkgps.ru>)
2. Экстремальная психология: тестовые задания/О.В. Беспалова, М.Ю. Костыкова, А.И. Пеньков. - Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2018. - 42 с. (<https://elib.vipkgps.ru>)
3. Управление гражданской защитой в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для слушателей Института развития МЧС России, а также слушателей,

курсантов и студентов других образовательных учреждений МЧС России/А.И. Лобанов [и др.]; ред. Ю.Н. Тарабаев. - Химки: Академия гражданской защиты МЧС России, 2013. - 320 с.: ил. (<https://elib.vipkgps.ru>)

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/

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/

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.

www.gost.ru.

www.mchs.gov.ru