МЧС РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Уральский институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Методические рекомендации
по подготовке к зачету

20.02.04 Пожарная безопасность
Квалификация специалиста среднего звена
«Специалист по пожарной безопасности»

Вид деятельности: Обеспечение противопожарного режима на объекте
Вид деятельности: Организация тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ

Екатеринбург
2023

Психология экстремальных ситуаций [Текст]: методические рекомендации по подготовке к зачету. Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность / сост. Газизова Ю.С. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2023. – 10 с.

Авторы-составители:

Газизова Ю.С. старший преподаватель кафедры философии и гуманитарных наук, Уральского института ГПС МЧС России, кандидат психологических наук, доцент

Содержание

Введение.....4

1. Общие рекомендации по организации и проведению зачета..... 5

2. Перечень вопросов для самостоятельной подготовки к зачету 8

3. Практические задачи для подготовки к зачету по дисциплине 7

4. Перечень рекомендуемой для подготовки к зачету литературы.....9

Введение

Методические рекомендации составлены для обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность с целью помощи в процессе подготовки к зачету по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций».

Целью освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» являются:

– формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области защиты человека в чрезвычайной ситуации, умений анализировать экстремальные ситуации и действовать в них, а так же воспитывать навыки психологически безопасного поведения в повседневной деятельности и в условиях чрезвычайной ситуации.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих основных задач:

– формирование знаний о психологическом воздействии на людей обстановки чрезвычайных ситуаций;

– формирование знаний о правилах поведения человека принахождении в чрезвычайной ситуации;

– создание условий для включения студентов в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса;

– формирование у студентов основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях;

– овладение методами профилактической деятельности при нахождении в чрезвычайных ситуациях.

По окончании изучения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» обучающиеся должны продемонстрировать сформированность основных компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях. Квалификация: специалист по приему и обработке экстренных вызовов.

общекультурных компетенций (ОК):

ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК-6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК-1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.

1. Общие рекомендации по организации и проведению зачета

Зачет проводятся в каждой группе, в ходе них студенты под руководством преподавателя показывают полученный уровень знаний, навыков и умений.

Целью зачета является: углубление, закрепление и контроль теоретических знаний, полученных в ходе изучения дисциплины; углубление знания нормативно-правовых актов и иных нормативных документов в области медико-биологических основ безопасности, а также развитие навыков логического мышления и совершенствование выработки умений устного изложения учебной информации.

Зачет проводится в определенном порядке, с четким выделением его структурных элементов:

1. Организационная часть: принимается доклад о готовности студентов к зачету, отмечаются в журнале отсутствующие (время 3-5 мин).

2. Введение: объявление целей зачета, порядка его проведения, (время 3-5 мин).

3. Основная часть: рассмотрение основных экзаменационных вопросов и решение поставленных задач (время 170 мин).

4. Заключение: констатация степени достижения цели зачета и подведение его итогов. Персональная оценка работы каждого обучаемого (время 5-10 мин).

2. Перечень вопросов для самостоятельной подготовки к зачету

1. Психология экстремальных ситуаций как особое направление психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций.
2. Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций как области науки и практики.
3. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций.
4. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов.
5. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека. Организация экстренной психологической помощи в МЧС России.
6. Классификация экстремальных ситуаций.
7. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
8. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
9. Экстремальные ситуации мирного времени. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.

10. Понятие экстремального состояния. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.

11. Понятие и виды страха.

12. Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний.

13. Понятие и виды паники. Механизм развития паники

14. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

15. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье).

16. Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.).

17. Виды стресса.

18. Стадии развития стресса.

19. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.

20. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.

21. Острое стрессовое расстройство: основные признаки и этапы развития. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.

22. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): причины, факторы и группы риска развития ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.

23. Понятие горя и горевания. Горе как следствие утраты. Типология утрат.

24. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Психологическая помощь горюющему.

25. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Задачи оказания экстренной психологической помощи.

26. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

27. Понятие профессионального развития личности. Стадии профессионального развития.

28. Прогрессивная стадия профессионального развития личности.

29. Регрессивная стадия профессионального развития личности.

30. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности.

31. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

32. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса.

33. Механизмы психологической защиты. Формы совладеющего поведения в работе. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях.

34. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России.

35. Система приемов и методов саморегуляции.

36. Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС и в условиях чрезвычайной ситуации.

37. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура и функции межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов.

38. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов.

39. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС.

40. Управленческая деятельность: понятие и функции.

41. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.

42. Стили, формы и методы управления коллективом.

3. Практические задачи для подготовки к зачету по дисциплине

1. Пострадавший С., 19 лет. Съезд автомобиля в кювет с переворотом, самостоятельно выбрался из автомобиля. Один стоит около автомобиля ГИБДД. Отворачивается от места происшествия. Мышцы напряжены, глазные щели расширены, губы плотно сомкнуты, кисти сжаты в кулаки. В ответ на вопросы мотает головой, с закрытым ртом издаёт отдельные горловые звуки. Инструкции выполняет после их повторного предъявления или при лёгком физическом побуждении. Дыхание частое и поверхностное, тахикардия. Видимых физических повреждений нет.

2. Пострадавшая Д., 38 лет. Вместе с другими пострадавшими в течение 3-х часов была заблокирована в пассажирском вагоне, потерпевшего аварию поезда. После извлечения сидит на земле, опираясь на одну руку, замерев в одной позе. Неподвижно смотрит в одну точку перед собой, не обращает внимания на происходящее; не отзывается, когда к ней обращаются. На лице ссадина.

3. Пострадавшая Р., 57 лет. Касательное столкновение автомобилей, двигающихся в одном направлении. Контакту доступна, инструкции выполняет. На вопросы отвечает короткими фразами. Нервно курит во время беседы; движения суетливые, порывистые. В глазах слёзы. Беспокоит учащенное сердцебиение, слабость; говорит, что не может понять, как всё произошло.

4. Пострадавший С., 31 год, водитель легкового автомобиля. Столкновение 2-х легковых автомобилей, движущихся в одном направлении. Контакту доступен. Не отвечает на вопросы; речь ускоренная. Инструкции выполняет после их повторного предъявления. Во время беседы отвлекается, начинает давать пояснения работнику ГИБДД, в этот период проявляется раздражение. Нетерпелив. Тремор рук, тахикардия.

5. Пострадавший Ф., 49 лет, водитель грузового автомобиля. Столкновение грузового и легкового автомобилей, движущихся в одном направлении. Угрожает водителю легкового автомобиля, делает попытки подойти к нему. Высказывает оскорбления и угрозы сотрудникам ГИБДД и

своему напарнику, которые стараются его удержать. Мышцы напряжены, кисти сжаты в кулаки, руки согнуты в локтевых суставах. После того, как подошли медицинские работники, и стали задавать вопросы начал выказывать раздражение и недовольство и в их сторону.

6. Пострадавший К. 24 лет, водитель фуры. Съезд в кювет и опрокидывание. Не удерживается на месте, мечется между фурой, кабиной и работником ГИБДД. Хватает мобильник, начинает звонить, тут же сам сбрасывает звонок; активно размахивает руками. Не реагирует наобращённую к нему речь. Постоянно быстро говорит, речь бессвязная, по отдельным фразам понятно, что переживает за груз, боится наказания, причиной аварии считает состояние дороги и подрезавшую его легковушку; ни к кому конкретно не обращается. Ссадины на лице и кистях.

7. Пострадавший Ч., 54 года, водитель грузового автомобиля. Съезд в кювет и опрокидывание на левую сторону. Находится в кабине. Контакту доступен. Самостоятельно выбраться не может, жалуется на боль в ногах и области грудной клетки. Ноги зажаты. Имеющимися инструментами для спасательных работ освободить пострадавшего не удаётся.

8. Пострадавшая Ш., 47 лет. Столкновение автомобилей, движущихся в одном направлении. Сидит на переднем пассажирском сидении сопущенными головой и плечами, теребит край плаща. В глазах стоят слёзы, губы трясутся, подавленная, не обращает внимания на происходящее вокруг машины. Контакту доступна. Видимых физических повреждений нет.

9. Пострадавшая Р., 43 года. Столкновение автобуса с грузовым автомобилем, пассажирка автобуса. Будучи заблокированной в автобусе до момента приезда спасателей и освобождения кричала, металась, безуспешно пыталась выбраться. Бесцельно ходит между стоящих машин, выходит на проезжую часть, не обращает внимание на происходящее вокруг.Инструкции выполняет, возвращается медленно к месту сбора, но затем

опять начинает бродить. Движения вялые, заторможенные; жалоб не предъявляет. На вопросы отвечает тихо, односложно, с длинными паузами.

10. Пострадавшая К., 23 года. Съезд в кювет в результате бокового касательного столкновения 2-х легковых автомобилей. Мечется, кричит, причитает. То пытается с кулаками наброситься на водителя второй пострадавшей машины и угрожает ему; то начинает рыдать; то упрекаетмужа (водителя машины, в которой она ехала); то начинает хвататься руками за грудь – при этом говорит, что ей плохо с сердцем, требует немедленной помощи от окружающих, опять начинает рыдать. Бурно реагирует на высказывания окружающих. Внешне физических повреждений нет.

11. Пострадавшая В., 36 лет. Лобовое столкновение 2-х легковых автомобилей. Вместе с ней в машине находилась дочь, которую в тяжёлом состоянии одна из бр. СМП транспортирует в больницу. Пострадавшая не удерживается на месте, бросается к пустой искорёженной машине, вырывается при попытке удержать её. Кричит, что в машине дочь, которая зовёт её на помощь и плачет от боли. Требует, чтобы оказали помощь ребёнку. Объяснений не понимает. У пострадавшей ссадины на кистях илице, ушибы

мягких тканей лица.

12. Пострадавший З., 22 года. Наезд на пешехода со смертельным исходом. Стоит около машины. Сильно трясутся руки, тело бьёт крупная дрожь. Контакту доступен. На вопросы отвечает замедленно, односложно. Инструкции старается выполнять, но в силу выраженности дрожи не способен расстегнуть пуговицу, зафиксировать руку. Попросил закурить, но тут же роняет из пальцев сигарету. Не понимает, что с ним происходит.

4. Перечень рекомендуемой для подготовки к зачету литературы

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций / под общей ред. Ю. С. Шойгу. М.: 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. - М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / Ред. Л.А. Михайлов. – Санкт-Петербург : Питер, 2009

4. Сельченок К. В. Психология экстремальных ситуаций. - М.: Изд-во АСТ, 2000.

5. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М., 2002.

Интернет-ресурсы

1. Информация по обеспечению личной, национальной и глобальной безопасности. Нормативные документы, теория БЖ, наука, психология, методика, культура БЖ. http: // bezopasnost.edu66.ru.

2. Основы безопасности жизнедеятельности, гражданская оборона. http: // 0bj.ru.

3. Интернет служба Экстренной психологической / Режим доступа : http://psi.mchs.gov.ru помощи МЧС России.

4. Психологическая служба МЧС России : http://www.mchs.gov.ru/powers/?SECTION_ID=455.