

**КАФЕДРА**  
**основ гражданской обороны и управления в**  
**ЧС**

**ДИСЦИПЛИНА: Экстремальная психология**

Преподаватель кафедры  
основ гражданской обороны и управления в ЧС,  
майор вн. сл.  
**МИГУНОВА ЮЛИЯ СТАНИСЛАВОВНА**  
кабинет 1213



# Тема № 1. Психологические основы профессиональной и психологической подготовки пожарных

## Занятие № 1.1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля



## УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Определение, цели и основные понятия экстремальной психологии.
2. Понятие о психике. Формы проявления психики.
3. Психические свойства личности пожарного.

# Учебные пособия

- Экстремальная психология: Учебное пособие./Чейда И.И.- Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2012.
- Чейда И.И. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: психические нарушения при катастрофах, 2011. – 84 с.
- Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с.

# Вопрос 1. Определение, цели и основные понятия дисциплины

- Дисциплина «Экстремальная психология» — отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в изменчивых (непривычных) условиях существования.

- **Предмет дисциплины** – психика, подвергшаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции.

- Изучение дисциплины «Экстремальная психология» направлено на развитие следующих компетенций:
- *Общекультурных:*
  - - компетенция самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность учиться) (ОК-4);
  - - компетенция способности к познавательной деятельности (ОК-10).
- *Профессиональных:*
  - - компетенция готовности к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе (ПК-10).

## Семь основных психогенных факторов:

- МОНОТОНΙΑ,
- измененная пространственная структура
- измененная временная структура,
- ограничения личноcтно-значимой информации,
- одиночество,
- групповая изоляция (информационная истощаемость партнеров по общению, постоянная публичность и т. д)
- угроза для жизни.



# Субъекты экстремальной ситуации

- Группа I: Специалисты
- Группа II: Жертвы
- Группа III: Пострадавшие
- Группа IV: Очевидцы/свидетели
- Группа V: Зеваки
- Группа VI: Телезрители

## ■ Выводы

- Актуальными вопросами психологии экстремальных ситуаций — новой, но быстро развивающейся отрасли психологической науки — являются изучение психосоциальных последствий катастроф, влияние их на психическое здоровье населения и разработка методов минимизации таких последствий.
- Экстремальные ситуации возникают во всех областях человеческой жизни; каждый человек в своей жизни попадает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными. Важно, чтобы специалист, встречающий человека, переживающего трагическую ситуацию, знал, что с ним происходит и как он может ему помочь. Не менее важно для специалиста в сложных условиях профессиональной деятельности умение сохранить собственное физическое и психическое здоровье. Мы очень надеемся, что изучение данной дисциплины послужит этому!

## **Вопрос 2. Понятие о психике. Формы проявления психики**



**Психика - системное свойство мозга, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом не отчуждаемой от него картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.**

## Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

- а) оно дает возможность правильно отражать боевую обстановку на пожаре;
- б) совершается в процессе активной служебной и боевой деятельности;
- в) углубляется и совершенствуется в процессе профессиональной подготовки;
- г) преломляется через индивидуальность;
- д) носит опережающий характер.



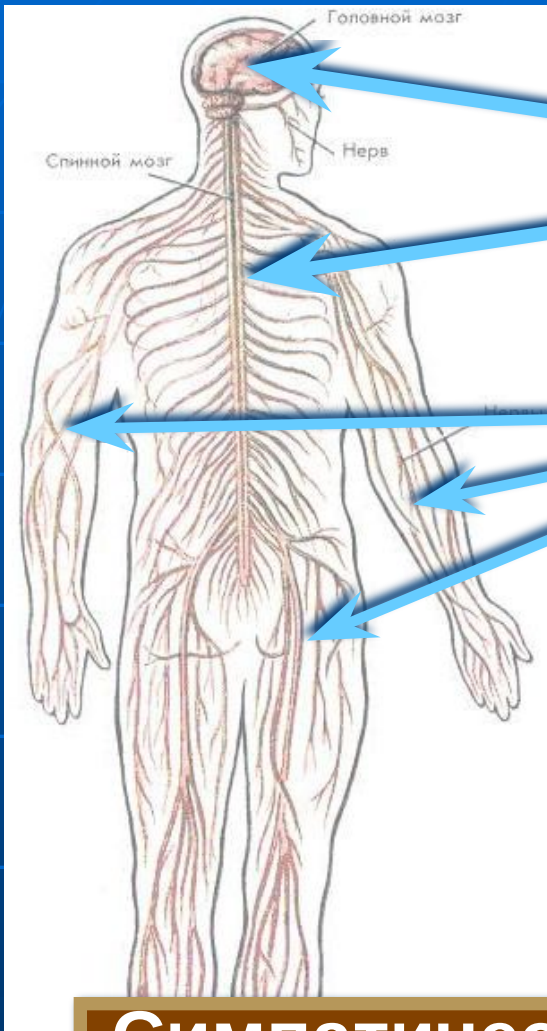


## Сознание

– это высшая форма психики, главный этап ее развития и продукт общественно-исторического развития. Сознание носит активный характер и является условием успешной деятельности человека.

1. владение определенной совокупностью знаний как обобщенного опыта человека;
2. понимание человеком конечной цели своей деятельности;
3. наличие и применение речи как средства проявления сознания, материальной оболочки мысли;
4. наличие самосознания - опознавания самого себя, выделение человеком себя из окружающего мира, понимания своих физических и психических особенностей.

**Для понимания психической деятельности необходимо иметь представление о строении нервной системы.**



# Нервная система

**Центральная**  
Головной и спинной мозг

**Периферическая**  
нервные волокна, идущие от центральной нервной системы к органам чувств, мышцам и железам

**Соматическая**  
специализируется на восприятии информации, поступающей из окружающего мира, и управлении движениями

**Вегетативная**  
специализируется на управлении внутренними органами: пищеварением, кровообращением, дыханием, обменом веществ и энергии, выделением, т. е. выполняет вегетативную (растительную) функцию, связанную с жизнеобеспечением организма.

## Симпатический отдел

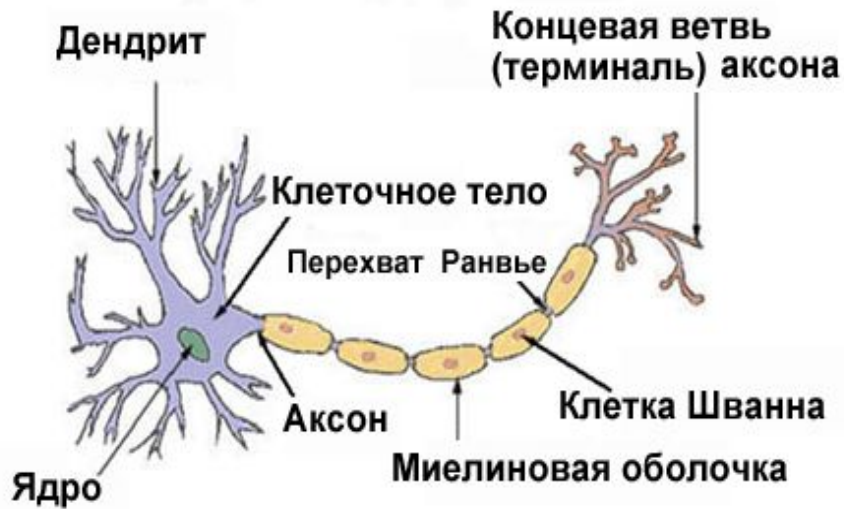
активизирует деятельность внутренних органов, повышая тем самым функциональные резервы организма, но приводит к повышенному расходованию его энергетических ресурсов

**Парасимпатический отдел**  
снижает уровень активности внутренних органов, способствует течению восстановительных процессов в органах и тканях.

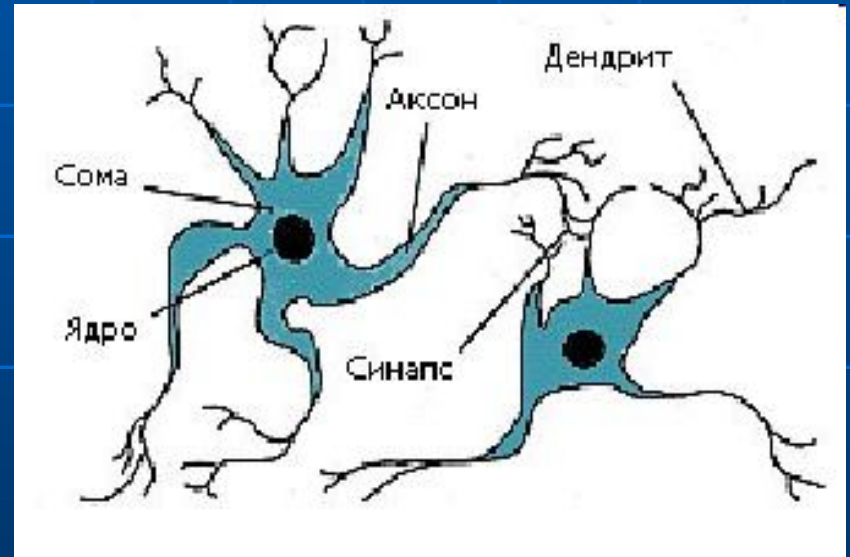
# Нервная система имеет нейронное строение

## Нейрон

специализированная клетка, способная принимать, обрабатывать, кодировать, передавать и хранить информацию, реагировать на раздражения, устанавливать контакты с другими нейронами и клетками органов.



Дендриты передают информацию к телу нейрона, а аксон - от тела нейрона. Нейроны разнообразны по величине, числу отростков и форме



Связь между клетками нервной ткани осуществляется при помощи особых контактов - синапсов.

Общее число нейронов в нервной системе человека по разным оценкам составляет от 100 млрд. до 1 триллиона. Число синапсов на одном нейроне может достигать до 10 000, поэтому общее число контактов в нервной системе приближается к астрономической цифре.



Скопление тел нервных клеток  
вместе с дендритами

серое вещество

накопление, усиление и  
переработка возбуждения

Скопление нервных  
волокон

белое вещество

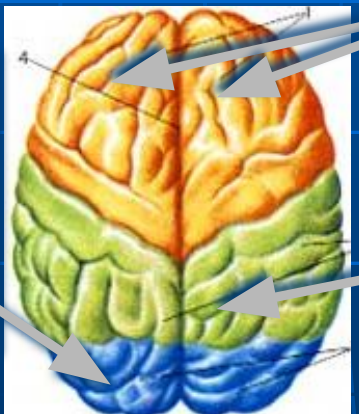
Передача возбуждения от  
одних нервных клеток к  
другим

## ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Левое полушарие

Правое полушарие

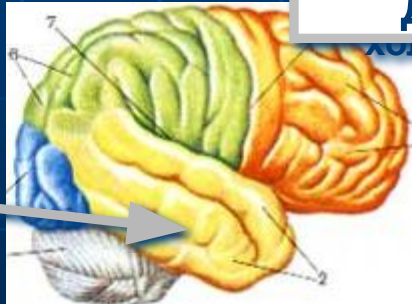
затылочная  
доля  
центры  
зрения



лобные доли  
владеют  
осмысленным  
поведением  
человека

теменная доля  
центр кожных  
ощущений:  
тепла, холода,  
давления

височная  
доля  
центр  
слуха и  
обоняния



На 80 процентов мозг состоит из воды. По весу он составляет примерно 2 процента от общего веса человека.

Мозг потребляет 20 процентов кислорода, необходимого человеку.

Согласованность и регуляцию работы всех частей организма обеспечивает низшая нервная деятельность, а связь организма с окружающей средой, уравнивание его с внешними условиями – высшая нервная деятельность.

Основным нервным процессом, обеспечивающим целесообразную реакцию и уравнивание организма со средой, является *рефлекс*.

**Рефлекс** - ответная реакция организма на какой-либо раздражитель с участием центральной нервной системы.

**Рефлексы делятся на безусловные и условные.**

На основе первой сигнальной системы возникают все непосредственные ощущения, восприятия и реакции организма.

Вторая сигнальная система является выражением речи.

Условные рефлексy образуются в коре головного мозга.

**ДИНАМИЧЕСКИЙ СТЕРЕОТИП – это**  
упрочившаяся система временных  
нервных связей, закрепившихся в  
результате повторений.

# Основные формы проявления психики

Психические  
процессы

Психические  
состояния

Психические  
свойства

Психические  
образования.

### 3.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ



# Психические процессы

Познавательные

ощущения, восприятие,  
память, мышление,  
воображение, речь,  
внимание.

позволяют правильно  
ориентироваться в  
окружающей обстановке.

Эмоционально-волевые

эмоции, чувства, воля.

позволяют осуществлять  
познавательные процессы в  
экстремальных условиях

Между познавательными процессами, чувствами, эмоциями и практическими действиями пожарных лежит звено, которое их связывает. это звено - **ВОЛЯ**

# Воля

психический процесс сознательного регулирования человеком своего поведения и деятельности, связанный с преодолением внутренних и внешних препятствий.

Обеспечивает  
Т  
выполнение

Побудительной  
функции

Активность

Действие

Тормозной  
функции

сдерживание нежелательных  
проявлений активности.

Состоит из  
этапов

Подготовительного

Осознать цель

Исполнительного

Достичь цель

Состоит из  
компонентов

Познавательного

Эмоционального

Исполнительного

Характеристики  
воли

сила, целеустремленность, самообладание, решительность, смелость, настойчивость и упорство, самостоятельность и риск.



**Н. Д. Левитовом была предпринята попытка условно классифицировать ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, выделив следующие:**

1) состояния *личностные и ситуативные*. Во первых, прежде всего, выражаются индивидуальные свойства человека, во вторых — особенности ситуаций, которые часто вызывают у человека не характерные для него реакции. То обстоятельство, что психические состояния часто бывают личностными, т. е. выражают ту или другую черту человека, не мешает определять их как временные характеристики психической деятельности. Если, например, человек склонен к аффектации, аффект все же является временным целостным психическим состоянием, которое в определенное время начинается и кончается;

2) состояния *более глубокие и более поверхностные*, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведение человека. Страсть как психическое состояние гораздо глубже настроения;



3) состояния, *положительно или отрицательно действующие* на человека.

Апатия может служить примером отрицательного состояния, а вдохновение — примером состояния, положительно влияющего на деятельность человека;



4) состояния *продолжительные и кратковременные*. Так, настроения могут иметь разную продолжительность: от нескольких минут до суток и ряда дней;

5) состояния *более или менее осознанные*. Например, рассеянность чаще бывает несознательным психическим состоянием, решительность всегда сознательна, утомление может иметь разный уровень осознанности

Таким образом, **можно сделать вывод** о непосредственном влиянии психических состояний на эффективность профессиональной деятельности сотрудников ГПС. Это влияние может быть как положительным, повышая результативность профессиональной деятельности, так и отрицательным, то есть негативно отражаться на развитии личности и здоровье сотрудника, а также на результатах его труда. В связи с этим актуальны задачи своевременной диагностики и профилактики неблагоприятных психических состояний сотрудников ГПС МЧС России.

# Вопрос 3. Психические свойства личности пожарного



- Направленность личности - это такое ее психическое свойство, в котором выражаются потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели ее жизни и деятельности. Она включает в себя потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели личности.

- **Темперамент** - это психическое свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов. Темперамент отражает динамические характеристики деятельности и поведения человека, что находит выражение не столько в их конечном результате, сколько в их течении. И.П. Павлов считал, что темперамент - это генотип, т.е. прирожденная, природная особенность нервной системы.



- **Характер** - психическое свойство личности, определяющее линию поведения человека и выражающееся в его отношении: к окружающему миру, труду, другим людям, к самому себе.
- Характер представляет собой совокупность сравнительно устойчивых и постоянных проявляющихся черт и качеств личности (*волевых, эмоциональных, интеллектуальных*), которые обуславливают особенности его индивидуального и социального поведения и взаимодействия с другими людьми.

- **Способности** - это психическое свойство личности, отражающее проявление таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности.
- Способности бывают специальные и общие. *Специальные* (профессиональные) *способности* - это возможности к развитию отдельных психических процессов и качеств личности для какого-то конкретного вида деятельности.
- *Общие способности* - это благоприятные возможности развития особенностей психики человека, которые одинаково важны для многих видов деятельности. Такими общими способностями, например, являются возможности развития у человека находчивости, сообразительности и т. п.

# Требования к спасателю

- Свойства восприятия
- Особенности высших психических функций
- Психомоторные свойства и физические качества
- Личностные особенности
- Умение работать в команде

# Способность

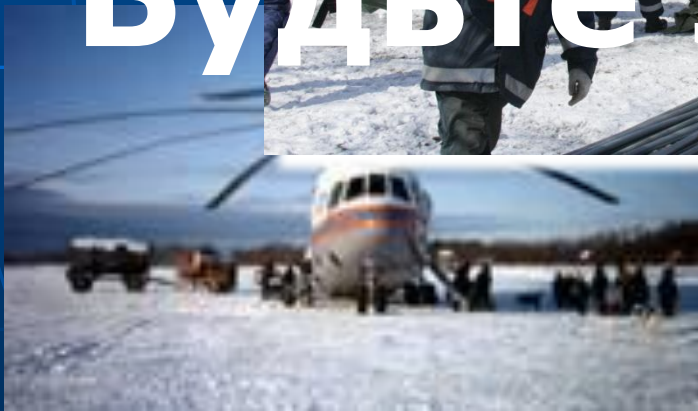
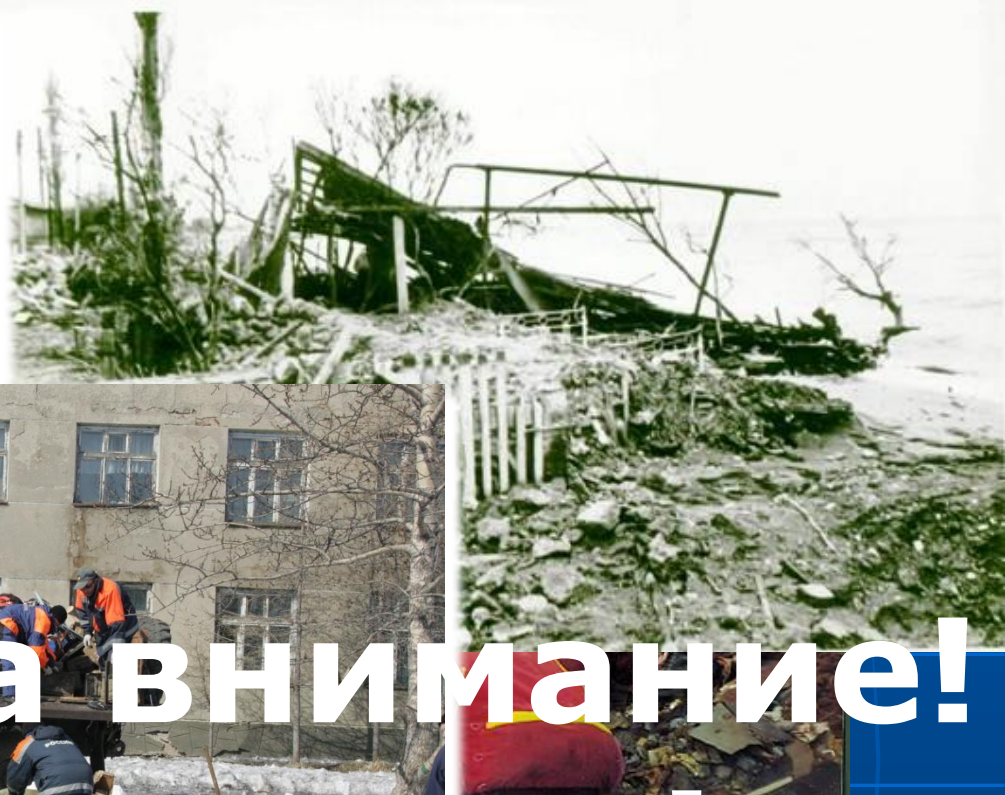
Способности проявляются  
только в деятельности.

- **личностные качества (убеждения, идеалы, мотивы поступков);**
- **профессионально важные психологические качества (ощущение, восприятие, внимание, память, представление, воображение, мышление, речь и др.);**
- **боевые психологические качества (волевая устойчивость, способность к самоуправлению, готовность переносить психологические перегрузки на пожарах в экстремальных условиях, устойчивость к действию факторов среды - высокая температура, загазованность и задымленность, влажность, шум и т. д.)**

Для людей опасных профессий  
оценить



- Подготовить доклады по теме семинара 1.2. Общая психологическая характеристика деятельности пожарных
  - 1) Понятие чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации.
  - 2) Классификация ЧС.



**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**