

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению
самостоятельных внеаудиторных работ
по учебной дисциплине

ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство
Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)

Квалификация: техник
Форма обучения: очная

г. Южно-Сахалинск
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР

 Е.Н. Ермоласва

« 19 » 05 2025 г.

Составитель: Ким М.В., преподаватель ПТК СахГУ

Одобрено на заседании ПЦК

Социальных и общественно-правовых дисциплин

Протокол № 10 от «07» 10.04.2025 г.

Председатель ПЦК

 А.И. Николаенко

Содержание

1. Образовательный маршрут выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по ОП.07 Психология экстремальных ситуаций

Разделы, темы	Содержание самостоятельной работы студентов	Количество часов
Раздел 1.	Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях	4
Тема 1.1.	Психологическая характеристика экстремальной ситуации	2
Тема 1.4.	Методы управления психическим состоянием пожарных при действиях в чрезвычайных ситуациях	2
Раздел 2.	Профессионально-психологические особенности действия пожарных в чрезвычайных ситуациях	8
Тема 2.1.	Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях	2
Тема 2.2.	Экстренная психологическая помощь пострадавшим	2
Тема 2.4.	Взаимодействие людей в экстремальных условиях деятельности	4
	Итого:	12

2. Содержание самостоятельной работы

Раздел 1. Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях

Тема 1.1. Психологическая характеристика экстремальной ситуации

Задание 1. Аналитическая обработка примеров из материалов СМИ: «Влияние экстремальных ситуаций различного характера на человека»

Задание 2. Оформить таблицу: Виды ЭС и ЧС

Вид ЭС и ЧС	характеристика

Форма отчета: таблица

Тема 1.4. Методы управления психическим состоянием пожарных при действиях в чрезвычайных ситуациях

Задание 1. Выполнение творческих заданий: «Сущность и виды психологической поддержки»; «Профессиональное здоровье пожарного». «Приемы рациональной организации труда и отдыха».

Задание 2. Подготовка сообщения на тему «Применение способов саморегуляции психологического состояния в ЧС».

Задание 3. Заполнить таблицу: «Приемы и методы саморегуляции»

№ п/п	Название приема саморегуляции	Описание технологии	Примеры упражнений
1.	Нервно-мышечная релаксация		
2.	Дыхательная гимнастика		
3.	Визуализация и самовнушение		
4.	Аутогенная тренировка		
5.	Медитация		
6.	Музыкальное кондиционирование		

Форма отчета: сообщение, таблица

Раздел 2. Профессионально-психологические особенности действия пожарных в чрезвычайных ситуациях

Тема 2.1. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях

Задание 1. Заполнить таблицу

№ п/п	Состояния человека	Признаки	Помощь
1.	Попытка самоубийства		
2.	Агрессия		
3.	Страх		
4.	Нервная дрожь		
5.	Истерика		
6.	Реакции горя		
7.	Катастрофы		
8.	Аварии		
9.	Стихийные бедствия		

Задание 2. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях».

Форма отчета: сообщение, таблица

Тема 2.2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим

Задание 1. Работа с интернет-ресурсом

Задание 2. Подготовка сообщения и презентации на темы: Действия пожарных» для нейтрализации угрозы суицида; Способы общения с пострадавшими в ЧС

Форма отчета: сообщение, презентация

Тема 2.3. Толпа и закономерности ее поведения

Задание 1. Заполнить таблицу: «Виды толпы, их характеристика»

№п/п	Вид толпы	Характеристика	Приемы управления толпой
1.	Случайная		
2.	Конвенциональная		
3.	Экспрессивная		
4.	Экстатическая		
5.	Агрессивная		
6.	Паническая		
7.	Стяжательская		
8.	Повстанческая		

Задание 2. Составить план-конспект или сообщение на темы: «Виды толпы и факторы, превращающие группу в паническую толпу», «Особенности поведения индивида в толпе», «Правила поведения и меры личной безопасности в толпе».

Форма отчета: сообщение, таблица

Тема 2.4. Взаимодействие людей в экстремальных условиях деятельности

Задание 1. Решение кейс-задач

Задание 2. Подготовка к тестовому опросу

4. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

Критерии оценивания таблицы:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор

информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего) характера изложения информации; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на «**удовлетворительно**»

Критерии оценки кейс-задач:

Критерии оценки	Баллы
1 критерий. Соответствие решения сформулированным в кейсе заданиям	
– решение полностью соответствует	2
– решение соответствует частично	1
– решение не соответствует	0
2 критерий. Уровень теоретического анализа материалов кейса	
– глубокое, последовательное раскрытие решения проблемы с опорой на материалы кейса, прослеживается умение оценивать различные подходы и точки зрения на сущность излагаемого вопроса	2
– отмечаются нарушения в последовательности решения проблемы, не всегда верно интерпретируются материалы кейса в качестве доказательства правильности решения и (или) наблюдаются нарушения научного стиля изложения материала и речевые ошибки	1
– поверхностное раскрытие решения проблемы, отсутствие продуманной аргументации с опорой на материалы кейса, прослеживаются затруднения в оценке различных подходов и точек зрения на сущность излагаемого вопроса	0
3 критерий. Уровень изложения материала	
– изложение материала логично, грамотно, без ошибок; демонстрируется свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения	2
– изложение материала в целом грамотное, демонстрируется владение профессиональной терминологией, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности, не всегда обоснованы суждения	1
– изложение материал неполное, непоследовательное, большое количество языковых ошибок, демонстрируется непонимание основных понятий, суждения приводятся без доказательств	0
Максимальный балл	6

Критерии оценивания студенческих презентаций:

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон должен соответствовать теме презентации

Использование цвета	○ Слайд не должен содержать более трех цветов ○ Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами
Анимационные эффекты	○ При оформлении слайда использовать возможности анимации ○ Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов
Представление информации	Параметры
Содержание информации	○ Слайд должен содержать минимум информации ○ Информация должна быть изложена профессиональным языком ○ Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы ○ Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать ○ В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы ○ Текст должен соответствовать теме презентации
Расположение информации на странице	○ Предпочтительно горизонтальное расположение информации ○ Наиболее важная информация должна располагаться в центре ○ Надпись должна располагаться под картинкой
Шрифты	○ Для заголовка – не менее 24 ○ Для информации не менее – 18 ○ Лучше использовать один тип шрифта ○ Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом. Подчеркиванием ○ На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация)
Объем информации	○ Слайд не должен содержать большого количества информации ○ Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: ○ с таблицами ○ с текстом ○ с диаграммами

Если студенческая работа отвечает всем требованиям критериев, то ей дается оценка **отлично**. Если при оценивании половина критерием отсутствует, то работа оценивается **удовлетворительно**. При незначительном нарушении или отсутствии каких-либо параметров в работе, она оценивается **хорошо**.

5. Список литературы

Основные источники:

1. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2023. 262 с.
2. Емельянов, В.М. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях / В.М. Емельянов, В.Н. Коханов, П.А. Некрасов, и др.. М.: Академический проект, 2023. 480 с.
3. **Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. М.: Институт прикладной психологии «Гуманитарный центр», 2023. 590 с.**
4. Самыгин С. И., Кротов Д. В., Столяренко Л. Д. Психология. Учебное пособие. М.: Феникс. 2023. 280 с.
5. **Хрусталёва Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций, учебник. 2024. 305 с.**
6. Психология. Учебник и практикум для СПО / под общ. ред. А. С. Обухова. М.: Юрайт. 2019. 404 с.

Дополнительные источники:

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2023. 254 с.
2. Непопалов В.Н., Сопов В.Ф., Родионов А.В. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2024. 256 с.
3. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2022. 160 с.
4. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: Учебно-методическое пособие. Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2021. 198 с.
5. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для вузов /под ред. Блеера А.Н. М.: ИЦ Академия, 2020. 256 с.
6. Сидоров П.И., Мосягин П.И., Марунык С.В. Психология катастроф: учеб. пособие. М.: Аспект Пресс, 2019. 258 с.
7. Смирнов В.Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях: учеб. пособие для вузов. М.: ИЦ Академия, 2019. 256 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2018. 116 с.

Информационные электронные ресурсы: форма доступа:

1. Дереча, В. А. Психология зависимостей : учебник для вузов / В. А. Дереча. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16762-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/56562>
2. Немов, Р. С. Общая психология. Познавательные процессы и психические состояния : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1271 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18305-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568858>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 294 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-16774-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562456>

4. Психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 404 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01461-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561959>