

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И
ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**



Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Экстремальная психология»

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
профиль «Пожарная безопасность»
(уровень бакалавриата)

Мигунова Ю.С.

Методические рекомендации по изучению учебной дисциплины «Экстремальная психология» для обучающихся (по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль - «Пожарная безопасность») – Иваново: ИвПСА ГПС МЧС России, 2020.

Методические рекомендации содержат краткое изложение дисциплины «Экстремальная психология» в соответствии с требованиями государственного стандарта и рабочей программы курса, рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины; пожелания по изучению отдельных тем курса; рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса; рекомендации по работе с литературой; рекомендации по подготовке к экзамену (зачету); разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса.

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль - «Пожарная безопасность».

Содержание

	Стр.
Введение	4
Общие рекомендации по работе с литературой	5
Список рекомендованной литературы	7
Правила рационального запоминания	8
Методические рекомендации по изучению тем курса	11
Тема 1. Психологические основы профессиональной и психологической подготовки пожарных.	11
Тема 2. Стресс и особенности его проявления в профессиональной деятельности специалиста МЧС России.	13
Тема 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС.	17
Тема 4. Психологические особенности взаимодействия в подразделениях МЧС России, обусловленные профессиональной деятельностью.	22
Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе	25
Методические указания для подготовки к зачету	26
Словарь терминов по дисциплине «Экстремальная психология»	28

ВВЕДЕНИЕ

Цель изучения дисциплины состоит в овладении обучающимися психологической составляющей профессиональной деятельности в экстремальной ситуации, в том числе формирование и развитие профессионально важных качеств.

Объектом профессиональной деятельности обучающихся, освоивших дисциплину «Экстремальной психологии», являются:

- опасности среды обитания, связанные с деятельностью человека.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ОК-4 - владение компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться);

ОК-5 - владение компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью;

ОПК-5 - готовность к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе.

Содержание курса является основой для изучения таких дисциплин как «Ноксология», «Физико-химические основы развития и тушения пожара», «Пожарная тактика», «Организация службы и подготовки», «Психологические аспекты принятия управленческих решений в экстремальных ситуациях», «Психологическая помощь в ЧС», «Организация пожаротушения», «Основы теологии», а также для прохождения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, учебной (ознакомительной) практики в должности начальника караула пожарно-спасательной части, учебной (ознакомительной) практики в должности начальника караула (смены) пожарно-спасательной части, учебной (ознакомительной) практики в должности заместителя начальника пожарно-спасательной части, в должности начальника караула (смены) пожарно-спасательной части, практики по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, преддипломной практики, государственной итоговой аттестации.

Учебный материал реализуется на лекциях, практических занятиях и лабораторных работах. Завершается изучение дисциплины сдачей экзамена или зачета.

Общие рекомендации по работе с литературой

Умение работать с литературой – необходимое качество. Вам оно потребуется не только в процессе учебы в образовательных организациях высшего образования, но и на протяжении всей Вашей практической деятельности.

Наиболее предпочтительна последовательность в работе с литературой. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- изучение конспекта лекций;
- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, хотя и не обязательно, делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов и тестов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не «зубрежка», а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в сущность изучаемых вопросов. Важно с самого начала изучения учебного материала дисциплины развивать понимание физической сущности явлений, их взаимосвязи, представлять, где эти явления встречаются в практике.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по курсу настолько обширен, что им не удастся овладеть в «последние дни» перед сессией, как на это иногда рассчитывают некоторые учащиеся.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе изучения данной дисциплины, но – что особенно важно – в последующей профессиональной деятельности.

При работе с учебной и научной литературой принципиально важно принимать во внимание момент развития. Курс «Экстремальная психология», как и большинство других дисциплин, не является и не может являться набором неких раз и навсегда установленных истин в последней инстанции. Наоборот, он постоянно развивается и совершенствуется. В нем идет диалектический процесс отмирания устаревшего и возникновения новых идей, взглядов, теорий. В условиях ускоряющегося старения информации учебные и научные издания, далеко не всегда могут поспевать за новыми явлениями и тенденциями, порождаемыми процессом инновации. Учебную литературу невозможно, даже по чисто техническим причинам, не говоря уже о других, ежегодно обновлять и переиздавать. В связи с этим в литературе по курсу обучающимся могут встречаться положения, которые уже не вполне отвечают новым тенденциям развития. В таких случаях следует, проявляя нужную критичность мысли, опираться не на устаревшие идеи того или другого издания, как бы авторитетно оно ни было, а на нормы, вытекающие из современных изданий, имеющих отношение к изучаемому вопросу.

Наконец, обучающийся обязан знать не только литературу, рекомендуемую в данном пособии, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации.

Список рекомендованной литературы

Основная:

1. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник для студентов вузов / И.Р. Алтунина; под ред. Р.С. Немов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 427 с.
2. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Экстремальная психология: учебное пособие для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальности 20.05.01 – «Пожарная безопасность», по направлению подготовки 20.03.01 – «Техносферная безопасность». – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017. – 146 с.
3. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях./ А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – Москва: Издательство – Закон и право, Юнити, 2015. – 247 с.
4. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов / [В.Л. Цветков и др.]. – М. ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 367 с.
5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных./Под ред. Ю.С.Шойгу. М., 2014.- 320с.
6. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата./ Под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2015. – 408с.
7. Экстремальная психология: Учебное пособие / Под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. – 288.

Дополнительная:

1. Психологические аспекты принятия управленческих решений в экстремальных ситуациях: Учебное пособие по специальности 20.05.01 - «Пожарная безопасность» / Мигунова Ю.С., Королёва С.В. – Иваново: ООНИ ИПСА ГПС МЧС России, 2017. – 130 с.
2. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие [В.Л. Цветков и др.]; под ред. И.А. Калиниченко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. – 207 с.

Нормативная:

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» (в действующей редакции).
2. Приказ МЧС России от 20.03.2011г. № 525. «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожаре».

Электронные ресурсы:

1. www.vniipo.ru.
2. www.gost.ru.
3. www.mchs.gov.ru
4. Образовательный сервер Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>
5. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.
6. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

Правила рационального запоминания

У нашей памяти есть свойство: созданные ассоциации самопроизвольно разрушаются примерно через 40 – 60 минут, если их не закрепить повторением. Точно доказано: чтобы запомнить как следует, нужно повторять с достаточно большими интервалами. Вот алгоритм, который позволит задержать в голове максимум знаний:

Если надо запомнить текст:

- первый раз повторите новую информацию сразу после запоминания (можно проговорить мысленно «про себя», но лучше всего вслух, так как при этом включается не только механизм зрительного запоминания, но и аудиального);
- второй раз – через 15-20 минут;
- третий раз – через 6-8 часов (обязательно в тот же день);
- четвертый раз – на следующий день;

Если надо запомнить точную информацию (например, формулы):

- второе повторение – через 40-60 минут;
- третье повторение – через 3-4 часа (в день запоминания);
- четвёртое повторение – в течение следующего дня

Законы памяти

Закон 1 – осмысления. Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше (прочнее, легче, подробнее) оно сохраняется в памяти. Пользоваться этим законом – значит максимально приблизить процессы восприятия, запоминания к процессу мышления. Выработайте привычку, читая, выделять смысловые опорные пункты – неделимые, законченные «единицы смысла». При этом на полях можно отмечать: вот первая мысль, вот вторая, вот третья. Можно придумывать каждой мысли названия, привязывать к ним зримые образы, связывать их между собой. Этих «единиц смыслов» может оказаться совсем немного, но они помогут понять и запомнить главное.

Закон 2 – интереса. Легко запоминается интересное. Основа формирования интереса – цель. Когда мы видим: это может понадобиться для будущей работы, становится интересно. Мысль в тексте связывается с конкретной практической необходимостью и таким образом – часто без специальных усилий запоминается.

Закон 3 – объема знаний. Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое. Перед чтением вспомните все, что уже известно по данной теме может быть, нужно не просто вспомнить, но и более активно «приподнять» запятанные в глубинах памяти знания.

Если Вы хотите запомнить что-то совершенно новое, учтите, что при единовременном восприятии память способна удержать в среднем 7 объектов (от 5 до 9). Безразлично, будут ли это отдельные слова, предметы или мысли. Кладите на стол 1, 2, 3 и т. д. различных предметов и запоминайте каждый набор. Где-то после 7 при воспроизведении некоторые предметы начнут «выпадать». А далее Вы вынуждены будете группировать их. То есть, устанавливая связи внутри запоминаемого материала, Вы так или иначе начнете осмысливать его.

Закон 4 – готовности к запоминанию. Давно известно, что готовность к выполнению определенного действия (установка) предопределяет восприятие. На восприятие какого материала Вы настроились, что приготовились увидеть в тексте, то и увидите. Допустим, Вам надо ознакомиться с описанием некоторого технического устройства. Вы должны быть готовы к тому, что в описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, техническая и экономическая эффективность, рабочие параметры и т. п. На получение такой информации Вы настраиваетесь – такую и получите из текста.

То же самое относится к установке на время. Опыты показывают следующее. Два человека запоминают одну и ту же информацию в течение одного и того же промежутка времени. Но один – с установкой запомнить надолго, а второй – только на короткое время. При проверке – не только по-прошествии длительного времени, но и сразу после запоминания – оказывается, что первый показывает лучшие результаты.

Закон 5 – одновременных впечатлений. Он основан на следующем: если Вам трудно вспомнить что-либо, надо вызвать в памяти максимум одновременных (смежных) впечатлений.

Закон 6 – последовательных впечатлений. Если Вы должны запомнить что-то целиком и близко к тексту, никогда не учите частями – только все вместе. Заучивание кусками – побочный способ запоминания. В погоне за быстрым результатом (как хочется скорее увидеть хотя бы часть уже сделанной работы!) мы повторяем несколько раз один кусок, пока не запомнится, – за ним следующий и т. д. В результате конец каждого куска – по закону последовательных впечатлений – связывается не с началом следующего, а с началом его же самого. И при воспроизведении происходит то же самое.

Закон 7 – усиления первоначального впечатления. Чем сильнее первое впечатление от запоминаемого, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Отсюда задача – всеми средствами усиливать первоначальное впечатление от запоминаемого. Существует два способа усиления первоначального впечатления: рациональный и эмоциональный. При рациональном способе старайтесь направлять информацию по нескольким каналам: записать то, что надо запомнить, нарисовать, проговорить, пропеть и т. п. Очень полезно обсудить запоминаемую информацию, особенно с лицом, придерживающимся противоположного мнения.

Закон 8 – торможения. Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Лучший способ забыть только что заученное – сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Любая информация – чтобы быть запомненной – должна «отстояться».

Из законов памяти вытекают **три основных способа запоминания.**

Рациональный – основан на установлении логических, смысловых связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и уже накопленными знаниями. Это наиболее эффективный способ.

Механический – его мы называем «зубрежкой». Он самый неэффективный, но, бывает, становится необходимым. Ориентируйтесь здесь на законы повторения и усиления первоначального впечатления.

Мнемотехнический – способ опосредованного запоминания. То, что необходимо запомнить, по определенным правилам или ассоциативно переводится в другую знаковую систему, в иные образы, которые запоминаются легче.

ЗАПОМНИТЕ!

Печаль, раздражение, неуверенность, страх – враги нам.

Не проработав как следует одного материала, не переходите к следующему, так как в Вашей нервной системе возникает своего рода процесс торможения и одни следы парализуют другие.

Не заставляйте себя работать, когда мозг утомлен – такое состояние мозга влечет лишь неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на «свежую» голову, чем восемь в состоянии утомления.

Методические рекомендации по изучению тем курса

Тема 1. Психологические основы профессиональной и психологической подготовки пожарных

1. Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.
2. Заучите определения основных понятий (см. опорные термины, словарь терминов расположен в конце данных методических указаний).
3. Экстремальная психология – отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования.
Экстремальная ситуация - (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.
4. Обратите внимание на психологическую составляющую профессиональной деятельности специалиста экстремального профиля; цели, задачи экстремальной психологии; связь экстремальной психологии с другими науками; понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации; общую психологическую характеристику деятельности пожарных.
5. Разберите классификацию основных форм проявления психики. Основными формами проявления психики являются: психические процессы, психические состояния, психические свойства, психические образования (Рис. 1).

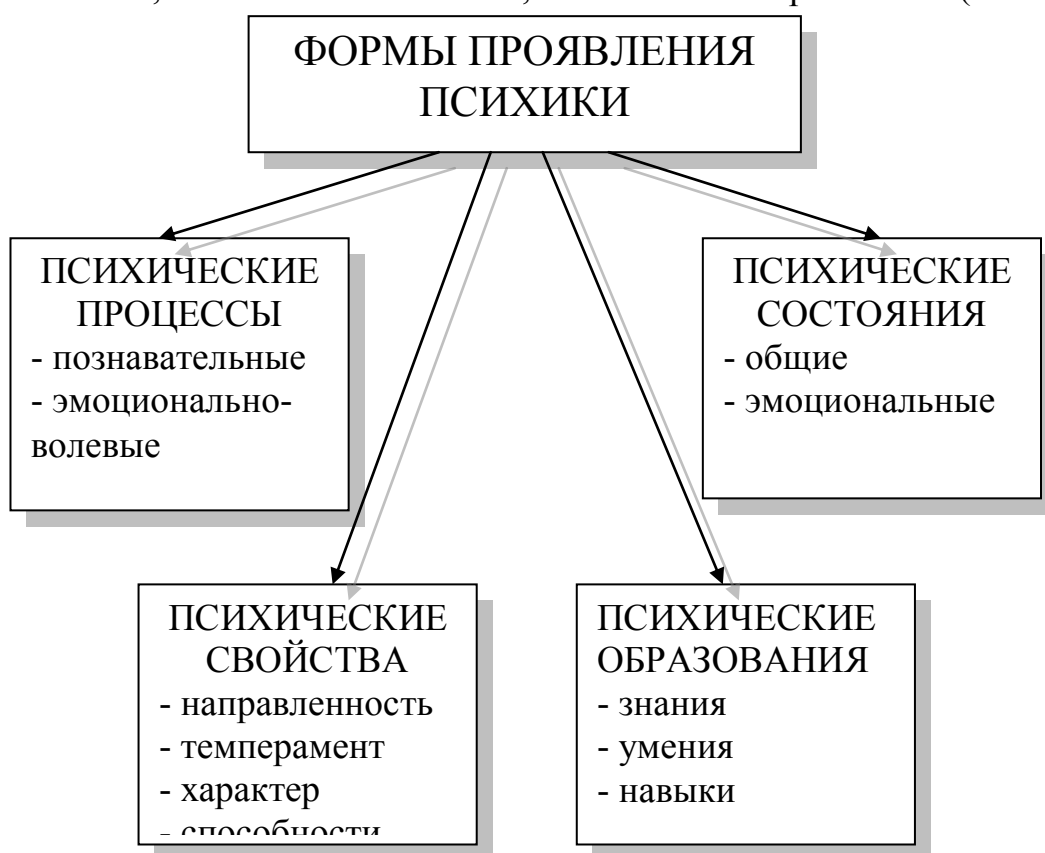


Рис. 1. Формы проявления

Вопросы для самоконтроля

1. Что является предметом изучения дисциплины «Экстремальная психология»?
2. Чем экстремальная ситуация отличается от чрезвычайной?
3. Сущность психического отражения.
4. Какую роль играет физиология ВНД в понимании психики?
5. Раскройте содержание рефлекторной деятельности нервной системы и головного мозга человека.
6. Назовите отличительные особенности безусловных и условных рефлексов.
7. Какие существуют формы проявления психики? Охарактеризуйте каждую из них.
8. Стадии реализации личности в профессиональном труде.
9. Что означает психологическая устойчивость личности?

Вопросы для самостоятельного изучения

Изучение вопросов общей психологической характеристики деятельности пожарных. Написание конспекта.

Подготовка докладов к занятиям: «Основные формы проявления психики», «Темперамент и индивидуальный стиль деятельности сотрудника ФПС МЧС России»

Подготовка к контрольной работе (из учебного плана)

Литература

1. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник для студентов вузов / И.Р. Алтунина; под ред. Р.С. Немов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 427 с.
2. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Экстремальная психология: учебное пособие для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальности 20.05.01 – «Пожарная безопасность», по направлению подготовки 20.03.01 – «Техносферная безопасность». – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017. – 146 с.
3. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях./ А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – Москва: Издательство – Закон и право, Юнити, 2015. - 247 с.
4. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов / [В.Л. Цветков и др.]. – М. ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 367 с.
5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных./Под ред. Ю.С.Шойгу. М., 2014.- 320с.
6. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата./ Под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2015. – 408с.
7. Экстремальная психология: Учебное пособие / Под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. - 288 с.

Тема 2. Стресс и особенности его проявления в профессиональной деятельности специалиста МЧС России.

1. Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.
2. Заучите определения основных понятий.

Стресс - это неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз.

Сам «Стресс», можно рассмотреть, как комбинацию стрессора и стрессовой реакции. Без этих двух компонентов стресс не существует. Стрессор обладает лишь способностью возбуждать стрессовую реактивность.

Стрессор — фактор, вызывающий состояние стресса.

Изучите стадии развития стресса.

Стадии развития стресса

Рассмотрение физиологических фаз немаловажно для изучения причин появления стресса, но не стоит забывать об эмоциональных особенностях в поведении человека, при воздействии на организм стрессовых ситуаций и факторов. Психологическое состояние человека является показателем его общего состояния, и динамика стресса может быть настолько прогрессирующей, что приведёт к серьёзному заболеванию, при котором человек не сможет считаться здоровым и полноценным. Существует три эмоциональные стадии:

I. Стадия тревоги. Уже в этот период в организме происходят изменения — мобилизация энергетических ресурсов в ожидании какого-либо серьёзного события или воздействия на организм. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически и психически может чувствовать себя хорошо (приподнятое настроение, улучшается память, ускоряется мыслительный процесс, проходят многие незначительные заболевания), повышается болевой порог.

II. Стадия сопротивления. На данном этапе организм начинает работать на износ, пытаясь решить трудности, сложности, возникшие перед ним, хотя все ресурсы расходуются достаточно сбалансировано. Стоит отметить, что в этот период можно наблюдать эффективную продуктивную работу человека — стремление добиться поставленной цели, преодолеть трудности, если эта фаза продолжится длительный период, это приведёт к переходу на следующую фазу.

III. Стадия истощения. Если организму не давать отдыхать, то рано или поздно, это спровоцирует неоднозначную реакцию организма, какой бы незначительной она ни была, в конечном итоге, она будет негативной. Наступает фаза дистресса, так назвал её Ганс Селье, или фаза истощения. На данном этапе развития стресса, человек уже чувствует подавленность, усталость, работоспособность снижается к нулю, это состояние можно назвать разбитостью. Физиологическая и психологическая защиты сломаны. С таким состоянием ещё можно попытаться справиться самостоятельно, применив свою силу воли, но если попытки борьбы окажутся тщетными, впоследствии, получаем крайне сложные и негативные последствия. Если стрессор чрезмерен и продолжает действовать, то вслед за этой стадией возможна гибель организма.

Травматический стресс – особая форма стрессовой реакции, когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту. *Это нормальная реакция человека на ненормальные события.*

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это специфическая, отсроченная во времени, форма нарушения психики, вызванная однократным или повторяющимся (накопленным) воздействием стресс фактора, выходящего за пределы жизненного опыта личности, субъективно воспринимаемого как необычный, и вызывающий, как правило, необычайно сильные эмоциональные реакции.

Копинг-поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на лучшую адаптацию человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может.

Психологическая защита - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний.

Психологическая защита связана с изменением системы внутренних ценностей личности, направленной на снижение уровня субъективной значимости соответствующего переживания с тем, чтобы свести к минимуму психологически травмирующие моменты.

3. Обратите внимания на следующие вопросы: Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. Визуализация. Самовнушение. Психологическая готовность действий в чрезвычайных ситуациях. Особенности психологической готовности действий в чрезвычайных ситуациях. Условия, определяющие психологическую устойчивость спасателя и пожарного.

Завершает изучение темы обобщающее занятие по вопросам проявления профессионального стресса в деятельности специалиста МЧС России.

Вопросы для самоконтроля

1. Кто является основоположником концепции стресса? Какое определение этому термину он дал?
2. Перечислите возможные источники психологического стресса.
3. Дайте краткую характеристику стадиям развития стресса.
4. Какие специфические стрессовые факторы присутствуют в работе пожарного и спасателя?
5. Как отличается процесс переработки информации в обычных и экстремальных условиях деятельности?
6. Какие приемы восстановления специалистом экстремального профиля своего функционального состояния на рабочем месте вы можете назвать?
7. Понятие копинг-стратегии. Оцените роль копинг-стратегий в поведении человека.
8. Чем психологическая защита отличается от копинг-стратегий?

9. Виды психологических защит и их краткая характеристика.
10. Что такое ПТСР и в каком случае оно может возникнуть у пострадавшего?
11. Динамика переживания травматической ситуации.
12. Каким образом ПТСР проявляется у человека?
13. Профилактика ПТСР.

Задания для самостоятельного изучения

Изучение вопросов совладающего поведения и механизмов психологической защиты. Написание конспекта.

Подготовка к обобщающему занятию по вопросам проявления профессионального стресса в деятельности специалиста МЧС России.

Литература

8. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник для студентов вузов / И.Р. Алтунина; под ред. Р.С. Немов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 427 с.
9. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Экстремальная психология: учебное пособие для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальности 20.05.01 – «Пожарная безопасность», по направлению подготовки 20.03.01 – «Техносферная безопасность». – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017. – 146 с.
10. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях./ А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – Москва: Издательство – Закон и право, Юнити, 2015. - 247 с.
11. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов / [В.Л. Цветков и др.]. – М. ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 367 с.
12. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных./Под ред. Ю.С.Шойгу. М., 2014.- 320с.
13. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата./ Под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2015. – 408с.
14. Экстремальная психология: Учебное пособие / Под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. - 288 с.

Дополнительная:

8. Психологические аспекты принятия управленческих решений в экстремальных ситуациях: Учебное пособие по специальности 20.05.01 - «Пожарная безопасность» / Мигунова Ю.С., Королёва С.В. – Иваново: ООНИ ИПСА ГПС МЧС России, 2017. – 130 с.
9. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие [В.Л. Цветков и др.]; под ред. И.А. Калиниченко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. – 207 с.

Нормативная:

10. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 31 июля 2020 г.)

11. Приказ МЧС России от 20.03.2011г. № 525. «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожаре».

Тема 3. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС.

На людей, находящихся в экстремальных условиях, наряду с различными поражающими факторами действуют и психотравмирующие обстоятельства, представляющие собой обычно комплекс сверхсильных раздражителей, вызывающих нарушение психической деятельности в виде дезадаптивных (непривычных, нарушающих адаптацию) реакций. Следует подчеркнуть, что психогенное воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием возможности ее реализации.

1. Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.
2. Заучите определения основных понятий.
3. Разберите особенности реагирования людей на психотравмирующие обстоятельства.

Многофакторная оценка таких ситуаций позволяет выделить шесть периодов развития состояния и поведения пострадавших в очагах ЧС, при которых наблюдаются различные психогенные нарушения.

Первый период продолжается от начала экстремального воздействия до организации спасательных работ. Мощное экстремальное воздействие затрагивает в этот период в основном инстинкты самосохранения и приводит к развитию психогенных реакций, основу которых составляет страх различной интенсивности. В ряде случаев возможно развитие *паники*.

Во втором периоде («жизнь в экстремальных условиях»), протекающем при развертывании спасательных работ, в формировании состояний дезадаптации и психических расстройств большую роль играют особенности личности пострадавших. Немаловажное значение имеет также осознание пострадавшими продолжающейся в ряде случаев жизнеопасной ситуации в сочетании с новыми стрессовыми воздействиями, такими как утрата родных, разобщение семей, потеря дома, имущества. Важным элементом пролонгированного стресса в этот период является ожидание повторных воздействий, несовпадение ожиданий с результатами спасательных работ, необходимость идентификации погибших родственников. В начале данного периода наблюдается *психоэмоциональное напряжение, которое обычно в последующем сменяется повышенной утомляемостью и астено-депрессивными проявлениями*.

В третьем периоде («калькуляция утрат»), который начинается для пострадавших после их эвакуации в безопасные районы, у многих происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений, оценка понесенных утрат. В этом периоде актуальность приобретают психотравмирующие факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа (проживание в разрушенном районе или в месте эвакуации, необходимость тесного общения с незнакомыми людьми и др.).

Особенности развития и завершения психогенных расстройств при чрезвычайных ситуациях зависят от **трех групп общих факторов**:

! особенность ситуации (масштаб, интенсивность, периодичность, сила и т.д.),

! индивидуальное реагирование на происходящее (психологические особенности пострадавших),

! социальные и организационные мероприятия (в т.ч. особенности организации спасательных работ).

Острая реакция на стресс (по МКБ-10) – это быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести, которое развивается у лиц без видимого психического расстройства в ответ на психологический или физический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Обязательными признаками данного расстройства можно обозначить следующие:

1) состояние оглушенности, сужение поля сознания, снижение внимания, неспособность адекватно реагировать на внешние стимулы, дезориентировка;

2) наблюдаются два типа реакций: гипоактивные (с понижением активности, вплоть до ступора) или гиперактивные (с повышением активности, вплоть до возникновения психомоторного возбуждения). Иногда эти реакции проявляются по отдельности, иногда сменяют друг друга;

3) присутствует выраженное чувство страха (потери контроля, смерти), раздражительность, ощущение безнадежности или неконтролируемое и чрезмерное переживание горя;

4) яркие вегетативные проявления (потливость, измененное сердцебиение, ощущение онемения или покалывания, озноб, чувство тяжести в груди, тошнота и т.д.), мышечное напряжение;

5) может возникнуть ощущение нереальности происходящего, а также присутствовать частичная или полная амнезия стрессогенного эпизода.

4. Рассмотреть острые стрессовые реакции и особенности психологической поддержки при них, обращая внимание на классификацию (Табл. 2).

Таблица 2.

Виды острых стрессовых реакций, сопоставленные по выраженности гипер- и гипоактивного компонентов

Выраженность гиперактивного компонента	Выраженность гипоактивного компонента
истероидная реакция	апатия
агрессивная реакция	ступор
психомоторное возбуждение	
нервная дрожь	

плач	
страх	

Выделим основные принципы использования вербальных средств общения с пострадавшими.

1. После установления речевого контакта с пострадавшим, ему необходимо сразу же, сообщить своё имя, должность и цель взаимодействия с пострадавшим, тем самым мотивируя его к диалогу;
2. Обращаться следует только на «Вы» либо имени;
3. Речь спасателя должен быть ясной, четкой, излагаться доступным темпом (усиление темпа языка мало экономит время, но зато вредит разборчивости и пониманию сказанного);
4. Следует контролировать употребление в речи слов «паразитов», которые перегружают речевую фразу, не несут смысловой нагрузки («так сказать», «знаешь», «понимаешь», «вот» и так далее).
5. Следует иметь в виду, что у человека, находящимся в стрессовом состоянии значительно сужено восприятие и в этом случае, в речи необходимо употреблять конкретные понятия, нежели абстрактные, не употреблять частичку «НЕ»;
6. Употреблять короткие предложения;
7. Делать паузы между предложениями, для того, чтобы дать пострадавшему воспринять и отреагировать на информацию;
8. Нужно внимательно не перебивая выслушать все жалобы пострадавшего;
9. Важно детально разъяснить все предпринимаемые вами действия и аргументировать их конечную цель;
10. Ни в коем случае, нельзя отвечать на оскорбление или агрессию со стороны пострадавшего. Следует помнить, что слова и действия пострадавшего в действительности направлены на сложившуюся ситуацию, а не на конкретного специалиста.
11. Люди, мешающие вести диалог должны быть отведены от пострадавшего, для этого им необходимо дать мини-указания: оградить место ЧС, принести аптечку из автомобиля, оказать посильную помощь другим пострадавшим, отвести в безопасное место женщин и детей и т.п.;
12. Диалог (по возможности) с пострадавшим должен продолжаться непрерывно до момента приезда скорой помощи;
13. По возможности нужно оказать фактическую помощь (позвонить родственникам пострадавшего, тщательно расспросить о его текущем физическом самочувствии и т.п.), так как проявление одного самочувствия для построения диалога мало;
14. Не давать обещаний пострадавшим, если вы их не в состоянии выполнить;
15. Запрет на фразу «Все будет хорошо!», которая у пострадавших может вызвать эффект обратный ожидаемому и подорвать их доверие;
16. По возможности говорить правду (ориентируясь на состояние пострадавших), которая должна быть актуальной, дозированной и уместной;
17. Рекомендуется строить ее в побудительном наклонении и с элементами внушения: «Я с тобой, помощь пришла!», «Слушай меня!», «Встань...», «Выпей воды...».

Необходимо внимательно слушать пострадавшего, не перебивая. Нужно стараться быть терпеливыми, выполняя свои обязанности. Говорить желательно спокойным тоном, даже если пострадавший теряет способность целесообразно действовать, не проявлять нервозности избегать упреков. Можно обратиться к пострадавшему с вопросом: «Могу ли я что-либо для вас сделать?»

Вопросы для самоконтроля

1. От каких факторов зависит особенность психического реагирования пострадавших в ЧС?
2. Перечислите основные периоды развития состояния и поведения пострадавших в очагах ЧС.
3. Понятие острого стрессового расстройства и его признаки.
4. Виды острых стрессовых реакций.
5. Кратко охарактеризуйте каждую из названных острых стрессовых реакций, а также особенности оказания психологической поддержки.
6. Цели и задачи оказания психологической поддержки пострадавшим в ЧС?
7. Назовите субъекты экстремальной ситуации.
8. Общие функции общения.
9. Каковы правила общения с пострадавшими?
10. Виды невербальных средств общения и каким образом они применяются при работе с пострадавшими?
11. Этапы работы с временно изолированными людьми.
12. Что такое толпа и каковы механизмы ее возникновения?
13. Какие психологические свойства толпы вы можете перечислить?

Задание для самостоятельного изучения

Изучение вопроса, касающегося общих принципов и особенностей общения с пострадавшими в ЧС. Написание конспекта.

Подготовка к контролю самостоятельной работы.

Литература

15. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник для студентов вузов / И.Р. Алтунина; под ред. Р.С. Немов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 427 с.
16. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Экстремальная психология: учебное пособие для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальности 20.05.01 – «Пожарная безопасность», по направлению подготовки 20.03.01 – «Техносферная безопасность». – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017. – 146 с.
17. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях./ А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – Москва: Издательство – Закон и право, Юнити, 2015. - 247 с.
18. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов / [В.Л. Цветков и др.]. – М. ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 367 с.
19. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных./Под ред. Ю.С.Шойгу. М., 2014.- 320с.

20. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата./ Под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2015. – 408с.

21. Экстремальная психология: Учебное пособие / Под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. - 288 с.

Дополнительная:

8. Психологические аспекты принятия управленческих решений в экстремальных ситуациях: Учебное пособие по специальности 20.05.01 - «Пожарная безопасность» / Мигунова Ю.С., Королёва С.В. – Иваново: ООНИ ИПСА ГПС МЧС России, 2017. – 130 с.

9. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие [В.Л. Цветков и др.]; под ред. И.А. Калиниченко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. – 207 с.

Нормативная:

10. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 31 июля 2020 г.)

11. Приказ МЧС России от 20.03.2011г. № 525. «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожаре».

Тема 4. Психологические особенности взаимодействия в подразделениях МЧС России, обусловленные профессиональной деятельностью

В данной теме предусмотрено изучение теоретического материала по следующим вопросам:

Сотрудник ГПС МЧС России как объект исследования экстремальной психологии. Психологический отбор и адаптация пожарных.

Сохранение здоровья спасателя. Профилактика здоровья сотрудников МЧС России. Управление состоянием спасателя - фактор повышения эффективности спасательных работ.

Особенности несения суточного (боевого) дежурства сотрудниками ГПС МЧС России. Психологические особенности несения суточного (боевого) дежурства и караульной службы. Сущность и содержание психологического анализа ошибочных действий. Психологический анализ ошибочных действий при решении профессиональной (боевой) задачи. Методы психологического анализа ошибочных действий при профессиональной деятельности пожарных в чрезвычайных ситуациях.

Психология конфликта. Причины и виды конфликта. Функции конфликта. Этапы развития конфликтов. Внутриличностные конфликты. Группа и конфликты.

Профессиональное выгорание: внешние признаки синдрома «выгорания» специалиста, фазы развития. Причины возникновения. Формы и методы профилактики профессионального стресса. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса в системе МЧС России.

1. Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.
2. Заучите определения основных понятий.

Конфликт - это такое отношение между субъектами социального взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок и т.п.).

О наличии конфликтных отношений могут свидетельствовать следующие признаки:

- 1) наличие ситуации, воспринимаемой участниками как конфликтной;
- 2) неделимость объекта конфликта, то есть предмет конфликта не может быть поделен справедливо между участниками конфликтного взаимодействия;
- 3) желание участников продолжить конфликтное взаимодействие для достижения своих целей.

Конфликт может выполнять следующие функции:

- конструктивные;
- деструктивные;
- интеграции;
- активизации связей;
- сигнальную;
- инновационную;
- информационную;

- трансформации.

Изучите стратегии поведения в конфликтных ситуациях (рис. 3).

Выделяют пять основных стратегий: противоборство, компромисс, сотрудничество, избегание и уступка.

Процесс взаимодействия людей в конфликтной ситуации можно представить в двухмерной системе координат, где по оси Y отражена нацеленность на собственные цели, а по оси X — стратегии, ориентированные на достижение целей партнера по общению.

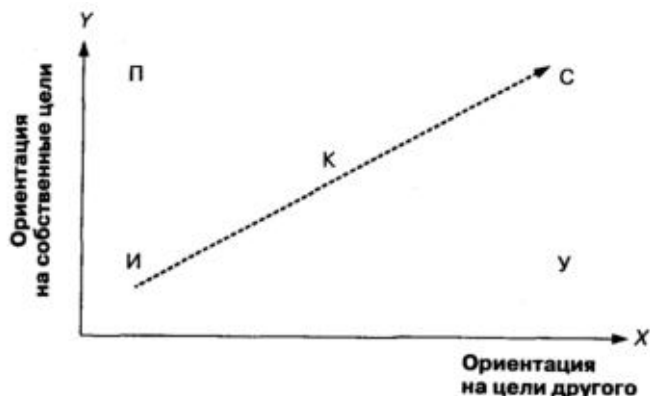


Рис. 3. – Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Вопросы для самоконтроля

1. Понятие и основные признаки конфликта.
2. Назовите известные вам причины конфликта.
3. Всегда ли конфликт носит деструктивный характер? Почему?
4. Сущность сигнальной функции конфликта.
5. Какие существуют виды конфликтов?
6. Что собой представляет внутриличностный конфликт? Каковы его виды?
7. Показатели внутриличностного конфликта.
8. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях
9. Какие способы управления конфликтами в коллективе можно обозначить?
10. Какова динамика развития группы?
11. Что такое социально-психологический климат и каковы его факторы?
12. Чем характеризуются взаимоотношения в курсантском коллективе?

Задание для самостоятельного изучения:

Изучение вопроса внутриличностных конфликтов и стратегий поведения при возникновении конфликтных ситуаций.

Написание конспекта

Литература

Основная:

22. Алтунина И.Р. Социальная психология: учебник для студентов вузов / И.Р. Алтунина; под ред. Р.С. Немов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 427 с.
23. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Экстремальная психология: учебное пособие

для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальности 20.05.01 – «Пожарная безопасность», по направлению подготовки 20.03.01 – «Техносферная безопасность». – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017. – 146 с.

24. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях./ А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – Москва: Издательство – Закон и право, Юнити, 2015. – 247 с.

25. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов / [В.Л. Цветков и др.]. – М. ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 367 с.

26. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных./Под ред. Ю.С.Шойгу. М., 2014.- 320с.

27. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата./ Под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2015. – 408с.

28. Экстремальная психология: Учебное пособие / Под ред. Ю.С. Шойгу. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. – 288 с.

Дополнительная:

8. Психологические аспекты принятия управленческих решений в экстремальных ситуациях: Учебное пособие по специальности 20.05.01 - «Пожарная безопасность» / Мигунова Ю.С., Королёва С.В. – Иваново: ООНИ ИПСА ГПС МЧС России, 2017. – 130 с.

9. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие [В.Л. Цветков и др.]; под ред. И.А. Калиниченко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. – 207 с.

Нормативная:

10. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 31 июля 2020 г.)

11. Приказ МЧС России от 20.03.2011г. № 525. «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожаре».

Электронные ресурсы:

12. www.vniipo.ru.

13. www.gost.ru.

14. www.mchs.gov.ru

15. Образовательный сервер Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>

16. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.

17. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе

Под контрольной работой понимается совокупность действий по решению заданий, с целью проверки полученных знаний в процессе обучения.

Целью контрольной работы – является выявления уровня остаточных знаний обучающихся. Для самих обучающихся **контрольная работа** – это хорошая возможность проверить и закрепить свои знания практикой.

Хотелось бы дать несколько советов обучающимся касательно контрольных работ.

1. Успешность написания работы, прежде всего, зависит от уровня подготовки к ней, поэтому если Вы хотите получить хороший результат от написания работы, тщательно к ней готовьтесь. Что может входить в подготовку? Прежде всего это краткое повторение изученного материала, пояснение непонятных моментов.

2. Немаловажен также сам процесс выполнения. Обычно время на работу ограничено, поэтому, как только вы получите задание, спланируйте время на выполнение частей контрольной работы. План решения работы должен быть гибким. Если какое-то задание вызывает затруднение, оставьте его со спокойной душой и решайте контрольную работу дальше. Важно быть внимательным и сконцентрировать свои силы на выполнении своей контрольной работы. Не отвлекайтесь во время решения, не тратьте драгоценное время впустую. Чем раньше Вы решите работу, тем больше времени останется на перепроверку. Обязательно перепроверяйте работу на предмет неточностей и упущений. Элементарная ошибка может стоить ошибочности решения всего задания.

3. Перед написанием контрольной работы Вы должны чувствовать себя уверенно и комфортно. Прежде всего, у Вас должна быть жесткая мотивация написать работу с максимальным результатом, предварительно оцените важность этой контрольной работы. Подойдите к написанию со всей ответственностью. К выполнению вы должны подойти в наилучшей форме: не перегружайте желудок, будьте отдохнувшим и бодрым.

Как настроить себя на написание контрольной работы? Представьте, что жизнь - это путь, на пути есть контрольные посты, от того насколько успешно вы их проходите, зависит Ваше дальнейшее направление.

Контрольная работа – способ оценки определенного периода Вашего обучения, хорошая возможность проявить себя и доказать, что знания усвоены Вами в полном объеме.

Данный вид работы формирует у студентов и курсантов навыки нестандартного решения проблемы, развивает логическое мышление, формирует у студентов способность к научно-исследовательской деятельности, умение работать в команде, а также расширяет кругозор и повышает культурный уровень студентов.

Методические указания для подготовки к зачету

Психолог советует: не бойтесь приближения экзамена. Рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную работу. Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до его начала. Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.

Универсальных методов для подготовки к экзамену/зачету не существует, поэтому важно выбрать наиболее приемлемый для Вас. Приведенные ниже правила можно рассматривать в качестве общего руководства.

1. Предусмотрите как можно больше времени для подготовки. Если Вы оставляете основную работу на последний момент, это снижает Ваши шансы на успех. Развивается состояние стресса, снижается способность к концентрации.
2. Составьте расписание занятий. Спланировать подготовку к экзаменам нужно за несколько недель до их начала (лучше всего - в начале семестра). Твердо следуйте намеченному плану.
3. Отдыхайте. Усердная подготовка – очень тяжелая работа. Важно время от времени давать себе возможность расслабиться. Предусмотрите в своем расписании время на отдых.
4. Делайте перерывы. После часа занятий сделайте 15 -20-минутный перерыв и с новыми силами возвращайтесь к продуктивной работе.
5. Контролируйте степень готовности. Используйте список вопросов к экзамену, чтобы отслеживать степень усвоения материала. Отмечайте уже проработанные вопросы. Сконцентрируйте свое внимание на тех вопросах, которые Вы знаете хуже.
6. Делайте краткие записи. Часто подготовка оказывается не очень эффективной, если Вы просто читаете материал. Делайте краткие записи, отмечая ключевые мысли. Старайтесь не просто запомнить факты, а понять стоящие за ними идеи.
7. Тренируйтесь отвечать на вопросы. Проработав каждую тему, попробуйте ответить на проверочные вопросы. Некоторые из них приведены в разделе «Контрольные вопросы» после каждой темы. Вначале Вам, возможно, потребуется заглядывать в книгу или конспект, но к концу подготовки Вы сможете отвечать на вопросы самостоятельно, как на экзамене. Старайтесь проговаривать ответы на вопросы вслух, это способствует более глубокому усвоению материала и является хорошей тренировкой перед экзаменом.

Критерии оценки устного ответа

1. Соответствие ответа поставленному вопросу.
2. Полнота ответа, глубина знаний.
3. Владение терминологией, отчетливость и точность формулировки понятий.
4. Логичность изложения материала.
5. Аргументированность ответа (присутствие и доказательность примеров).
6. Использование знаний из других учебных дисциплин и дополнительного материала.

7. Культура речи.

8. Правильность решения и оформления задачи.

Оценка за устный ответ на экзамене выставляется в следующем порядке:

«Отлично» - если курсант, студент или слушатель глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и деятельностью МЧС, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать материал, не допускает ошибок;

«Хорошо» - если курсант, студент или слушатель твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

«Удовлетворительно» - если курсант, студент или слушатель усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, не совсем правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

«Неудовлетворительно» - если курсант, студент или слушатель не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большим затруднением выполняет практические задания, задачи.

Словарь терминов по дисциплине «Экстремальная психология»

Копинг-стратегия /копинг-поведение / совладающее поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на лучшую адаптацию человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может

Острая реакция на стресс (по МКБ-10) – это быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести, которое развивается у лиц без видимого психического расстройства в ответ на психологический или физический стресс, исключительный по своей интенсивности.

Паника — это состояние, характеризующееся внезапным страхом, подавляющим рациональное восприятие действительности и проявляющееся в импульсивных действиях.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это специфическая, отсроченная во времени, форма нарушения психики, вызванная однократным или повторяющимся воздействием стрессового фактора, несоответствующего жизненному опыту личности, или субъективно воспринимаемого им как непреодолимая ситуация, и вызывающий, как правило, сильные эмоции.

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.

Психологическая защита - это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний.

Психологическая поддержка – это целостная система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после чрезвычайного события.

Психологическая устойчивость – это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики.

Сознание человека – это высшая форма психики, главный этап ее развития и продукт общественно-исторического развития.

Стресс - это неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз.

Стрессор — фактор, вызывающий состояние стресса.

Толпа – это скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, с отсутствием строгой организованности, но взаимно связанных схожим эмоциональным состоянием и общим объектом внимания.

Экстремальная ситуация - (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно определяющаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.