

**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  
по организации внеаудиторной работы  
обучающихся по дисциплине  
«Психология экстремальных ситуаций»**

Специальность  
20.02.04 Пожарная безопасность

Направленность  
«Тушение и профилактика пожаров»

**Иваново 2024**

**Мигунова Ю.С.**

Методические рекомендации по организации внеаудиторной работы обучающихся по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России, 2024. – 35 с.

Методические рекомендации содержат советы 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; советы по подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании кафедры основ гражданской обороны и управления в ЧС

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Методические рекомендации обсуждены и одобрены на заседании методико-педагогического совета Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Протокол № « \_\_\_\_ » от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		Стр.
1	Введение	4
2	Методические рекомендации по изучению тем дисциплины	7
3	Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций	7
4	Тема 2. Стресс и посттравматическое стрессовое расстройство	10
5	Тема 3. Основы психологической поддержки в экстремальных ситуациях	12
6	Тема 4. Психология группового поведения	16
7	Тема 5. Психология конфликта	18
8	Тема 6. Основы управления психическим состоянием	20
9	Общие рекомендации по работе с литературой	23
10	Правила рационального запоминания	25
11	Методические рекомендации по подготовке к обобщающему занятию	28
12	Методические рекомендации для подготовки к промежуточной аттестации	29
13	Словарь терминов по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»	34

## ВВЕДЕНИЕ

Предметом изучения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является психика, подвергшаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции.

Цель изучения дисциплины состоит в овладении обучающимися психологической составляющей профессиональной деятельности в экстремальной ситуации, в том числе формировании и развитии профессионально важных качеств, поддержании здорового образа жизни.

Целью освоения учебной дисциплины является достижение следующих результатов образования:

в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности;

- оказывать помощь пострадавшим, получившим травмы или находящимся в терминальных состояниях;

- соблюдать морально-этические нормы взаимоотношения в коллективе;

- анализировать деятельность подчиненных, планировать работу с кадрами и принимать эффективные решения;

- применять законодательство, регулирующее отношения в области борьбы с пожарами, стандарты, нормы и требования пожарной безопасности;

в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;

- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;

- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;

- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

- основные направления работы с различными группами пострадавших;

- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;

- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;

- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;

- механизмы образования толпы;

- принципы профилактики образования толпы;

- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;

- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
- влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- организацию и функционирование единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса;

в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт в:**

- обучении нештатных пожарных подразделений, добровольных пожарных обществ и нештатных аварийно-спасательных формирований по пожарно-техническому минимуму.

В результате освоения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность и квалификационными требованиями к специальной профессиональной подготовке выпускников образовательных организаций высшего образования МЧС России пожарно-технического профиля по специальности 20.02.04:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 2.5. Проводить инструктирование и организовывать обучение работников организаций и граждан мерам пожарной безопасности, мероприятиям по гражданской обороне и защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Дисциплина относится к вариативной части общепрофессионального цикла образовательной программы по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, направленность «Тушение и профилактика пожаров».

При изучении дисциплины планируется проведение лекций, практических и семинарских занятий. Основное учебное время отводится на проведение семинарских и практических занятий.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (из них практическая подготовка)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	

лекционные занятия	24
семинарские занятия	14
практические занятия	22 (4)
контрольные работы	-
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>18</b>
в том числе:	
выполнение расчетно-графической работы	-
внеаудиторная самостоятельная работа	18
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 семестр)</b>	

Кроме основной и дополнительной литературы, приведенной ниже, при изучении дисциплины рекомендуется использовать научные издания, сборники публикаций научных конференций и др.

### Литература

#### а) основная литература

1. Мигунова Ю.С., Королева С.В. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие. – Иваново:ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 160 с.

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

#### б) дополнительная литература

3. 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.

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

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

#### в) нормативная литература

8. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в действующей редакции)

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

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы:

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

11. ЭБС «Юрайт».

12. Национальная электронная библиотека.

13. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций**

**Цель:** сформировать у слушателей современные представления о психологии экстремальных ситуаций как науке, ее задачах и перспективах развития, основных базисных понятиях данной отрасли психологии.

#### **Методические рекомендации по изучению темы**

Данная тема дает общие представления о предмете психологии, его физиологической природе, основных формах проявления психики, познавательных и эмоционально-волевых психических процессах, сущности мыслительных процессов, формах и видах мышления, психических состояниях и психических свойствах.

Изучите данную тему с использованием материала лекций, практических занятий и учебной литературы.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Предмет изучения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций.
2. Строение нервной системы.
3. Структурная единица нервной системы.
4. Что такое «психика»?
5. Что такое «сознание»?
6. Что относится к познавательным психическим процессам?
7. Перечислите психические свойства личности.
8. Перечислите основные психические состояния личности.
9. Какие имеются характеристики мыслительной деятельности?
10. Чем определяется профессиональный психологический отбор и для чего он необходим?
11. Цель и задачи дисциплины в подготовке специалистов области пожарной безопасности.

**Опорные термины по теме «Введение в психологию экстремальных ситуаций»:**

психика, сознание, психические процессы, психические свойства, психические состояния, психические образования, адаптация.

#### **Тестовые задания для самоконтроля**

1	Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.
---	------------------------------------------------------------------------------

	<p>Термин, который используется для обозначения неповторимого своеобразия, специфических черт, присущих человеку, -:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) индивид</li> <li>2) деятель</li> <li>3) творец</li> <li>4) индивидуальность</li> </ol> <p><b>Ответ: 4</b>          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
2	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Инстинкт – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) способность сознания человека сосредоточиться на самом себе;</li> <li>2) автоматизированный способ выполнения действия, сформированный в процессе упражнения;</li> <li>3) наследственно заложенные формы поведения;</li> <li>4) уровень сознания, связанный с работой органов чувств.</li> </ol> <p><b>Ответ: 3</b>          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
3	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Тип темперамента, характеризующийся низким уровнем психической активности, быстрой утомляемостью, высокой чувствительностью, – это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) флегматический;</li> <li>2) холерический;</li> <li>3) меланхолический;</li> <li>4) сангвинический</li> </ol> <p><b>Ответ: 3</b>          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
4	<p>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>две</b> цифры, под которыми указан верный ответ.</p> <p>Познавательные психические процессы личности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) эмоции</li> <li>2) знания</li> <li>3) память</li> <li>4) речь</li> <li>5) темперамент</li> </ol> <p><b>Ответ: 3 4</b>          Правильный ответ – 2 балла.          Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верной) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.          Неверное выполнение задания (при указании двух ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
5	<p>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>три</b> цифры, под которыми указан верный ответ.</p> <p>Основные виды внимания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. произвольное;</li> <li>2. специальное</li> <li>3. обобщающее</li> <li>4. произвольное</li> <li>5. целостное</li> <li>6. послепроизвольное</li> </ol>



	<p><b>Ответ:</b> 1 4 6</p> <p>Правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
6	<p><i>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>четыре цифры</b>, под которыми указан верный ответ.</i></p> <p>Артериальное кровотечение характеризует</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) большая потеря крови за короткое время</li> <li>2) быстро пропитываемая кровью одежда пострадавшего</li> <li>3) быстро расплывающаяся лужа крови алого цвета</li> <li>4) вытекающая «ручьём» кровь</li> <li>5) пульсирующая алая струя крови</li> <li>6) сочащаяся кровь с поверхности раны</li> <li>7) темно-вишневая кровь,</li> <li>8) медленное равномерное вытекание крови.</li> </ol> <p><b>Ответ:</b> 1 2 3 5</p> <p>Правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
7	<p><i>Установите правильную последовательность. Ответ запишите в виде последовательности цифр.</i></p> <p>Этапы развития психологии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) наука о сознании</li> <li>2) наука о психике</li> <li>3) наука о душе</li> <li>4) наука о поведении</li> </ol> <p><b>Ответ:</b> 3 1 4 2</p> <p>Вариант ответа: 3 1 2 4 оценивается в 2 балла;</p> <p>вариант ответа: 3 1 4 2 оценивается в 1 балл;</p> <p>любой другой вариант ответа оценивается в 0 баллов.</p>

### Вопрос для самостоятельного изучения:

Используя материал, изложенный [1] изучить вопрос:

1. Особенности мыслительной деятельности и проявлений памяти.

### Перечень литературы и учебно-методических материалов для самостоятельной подготовки по теме

а) основная литература:

1. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. – М.: КУРС, 2018. – 176 с. – Пожарная безопасность.

б) нормативная литература:

2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 2 декабря 2019 г.)

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

## Тема 2. Стресс и посттравматическое стрессовое расстройство

**Цель:** ознакомить обучающихся с основными понятиями теории стресса, видами стресса и особенностями стрессовой реакции, спецификой стресса в работе спасателя и пожарного, психологической характеристикой кризисных, чрезвычайных, экстремальных ситуаций, стратегиями поведения при стрессе, понятием психологической защиты, особенностями переживания травматической ситуации, посттравматическим стрессовым расстройством.

### Методические рекомендации по изучению темы

Изучите данную тему с использованием материала лекций, практических занятий и учебной литературы.

### Вопросы для самоконтроля

1. Что такое стресс?
2. Какие имеются виды стрессовых реакция?
3. Опишите динамику развития стресса.
4. Какие есть специфические стрессовые факторы в работе спасателя и пожарного?
5. Что такое «сознание»?
6. Как определяется чрезвычайная ситуация и какие виды чрезвычайной ситуации есть?
7. Чем экстремальная ситуация отличается от чрезвычайной?
8. Что такое кризисная ситуация?
9. Какие существуют стратегии поведения при стрессе?
10. Чем отличается копинг-стратегия от защитных механизмов психики?

### Опорные термины по теме «Стресс и посттравматическое стрессовое расстройство»:

стресс, дистресс, эустресс, психологическая защита, копинг-стратегия, посттравматическое стрессовое расстройство, дебрифинг.

### Тестовые задания для самоконтроля

1	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Общепотребительный термин, который используют для определения всех типов факторов, вызывающих стресс:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) стрессор</li> <li>2) стимулятор</li> </ol>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3) возбудитель 4) раздражитель <b>Ответ: 1</b> Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл. Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
2	<p><i>Закончите предложение. Запишите ответ <b>одним</b> словом.</i> Неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование это - _____. <b>Ответ:</b> стресс Правильно дан ответ на вопрос – 1 балл. Ответ неправильный ИЛИ отсутствие ответа – 0 баллов.</p>
3	<p><i>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</i> Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма 1) эустресс 2) дистресс 3) аутостресс 4) моностресс <b>Ответ: 2</b> Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл. Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
4	<p><i>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>две цифры</b>, под которыми указан верный ответ.</i> К категориям стресса относят 1) острый 2) открытый 3) подострый 4) мимолетный 5) отложенный 6) действующий 7) продолженный <b>Ответ: 1 5</b> Правильный ответ – 2 балла. Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верной) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл. Неверное выполнение задания (при указании двух ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
5	<p><i>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>три цифры</b>, под которыми указан верный ответ.</i> Физиологический стресс может быть вызван следующими факторами 1) жара 2) потеря смысла жизни 3) политический кризис 4) физические нагрузки 5) болевые воздействия 6) конфликтная ситуация 7) низкий уровень доходов <b>Ответ: 1 4 5</b> Правильный ответ – 2 балла. Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл. Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0</p>

	баллов.
6	<p><i>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>четыре цифры</b>, под которыми указан верный ответ.</i></p> <p>Психологический стресс может быть вызван следующими факторами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) переедание</li> <li>2) рождение ребенка</li> <li>3) увольнение с работы</li> <li>4) собственная свадьба</li> <li>5) физические нагрузки</li> <li>6) конфликтная ситуация</li> <li>7) высокая плотность дыма</li> <li>8) информационные перегрузки</li> </ol> <p><b>Ответ:</b> 2 4 6 8</p> <p>Правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
7	<p><i>Установите правильную последовательность. Ответ запишите в виде последовательности цифр.</i></p> <p>Установите правильную последовательность стадий общего адаптационного синдрома (Г. Селье)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) тревога</li> <li>2) истощение</li> <li>3) сопротивление</li> </ol> <p><b>Ответ:</b> 1 3 2</p> <p>Вариант ответа: 1 3 2 оценивается в 2 балла;</p> <p>вариант ответа: 1 2 3 оценивается в 1 балл;</p> <p>любой другой вариант ответа оценивается в 0 баллов.</p>

### Вопросы для самостоятельного изучения

Используя материал, изложенный [1] изучить вопрос:

1. Понятие копинг – стратегии.

### Перечень литературы и учебно-методических материалов для самостоятельной подготовки по теме

а) дополнительная литература:

1. 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.

### Тема. 3. Основы психологической поддержки в экстремальных ситуациях

**Цель:** ознакомить обучающихся с основами психического реагирования в чрезвычайных ситуациях, субъектами экстремальной ситуации, периодами

психических нарушений при катастрофах, видами психических нарушений при катастрофах, общими правилами общения с пострадавшими.

### Методические рекомендации по изучению темы

В данной теме предусмотрено изучение теоретического материала, решение ситуационных задач.

1. Изучите данную тему с использованием материала лекций, практических занятий и учебной литературы.
2. Заучите алгоритм оказания психологической поддержки пострадавшим, испытывающих острые стрессовые реакции..

### Вопросы для самоконтроля

1. Как чрезвычайная ситуация влияет на психику?
2. Какие есть субъекты экстремальной ситуации?
3. Периоды психических нарушений при катастрофах и их характеристика.
4. Какие есть общие принципы общения с пострадавшими?
5. С чего начинается алгоритм общения с пострадавшими?
6. Что такое «активное слушание» и для чего оно применяется при общении с пострадавшими?
7. Какие есть острые стрессовые реакции?
8. Какие острые стрессовые реакции опасны своим эмоциональным заражением?
9. При какой острой стрессовой реакции отсутствуют любые реакции на внешние раздражители?
10. Какие острые стрессовые реакции являются физиологическими?

**Опорные термины** по теме «Основы психологической поддержки в экстремальных ситуациях»: острая стрессовая реакция, психологическая поддержка.

### Тестовые задания для самоконтроля

1	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Работоспособность пожарных в течение суточного дежурства</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) остается постоянной</li> <li>2) снижается (чем тяжелее дежурство, тем выраженнее)</li> <li>3) не снижается (пожарный способен себя поддерживать)</li> <li>4) возобновляется с помощью приемов саморегуляции.</li> </ol> <p><b>Ответ: 2</b></p> <p>Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.</p> <p>Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
2	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>При оказании психологической поддержки пострадавшему с истероидной реакцией допустимо</p>

	<p>1) угрожать и запугивать  2) вызвать ориентировочную реакцию  3) доказывать, что пострадавший не прав  4) совершить неожиданное физическое воздействие  <b>Ответ: 2</b>  Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.  Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>														
3	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.  Переключить внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию, допустимо при оказании психологической поддержки при  1. плаче  2. страхе  3. агрессивной реакции  4. истероидной реакции  <b>Ответ: 4</b>  Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.  Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>														
4	<p>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>три</b> цифры, под которыми указан верный ответ.  Критериями сортировки лиц с психическими нарушениями являются  1) внешний вид  2) агрессивность  3) температура тела  4) состояние сознания  5) неумение управлять автомобилем  6) наличие двигательных расстройств  7) жалобы соседей на неадекватное поведение.  <b>Ответ: 2 4 6</b>  Правильный ответ – 2 балла.  Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.  Неверное выполнение задания (при указании трех ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>														
5	<p>Установите соответствие между динамическим компонентом и видами острых стрессовых реакций. Каждому компоненту соответствуют два вида. Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами (ОК 06, ПК 2.5)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Динамический компонент</th><th>Виды острых стрессовых реакций</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1) Выраженный гиперактивный компонент</td><td>А) ступор</td></tr> <tr> <td>Б) плачь</td></tr> <tr> <td rowspan="2">2) Выраженный гипоактивный компонент</td><td>В) апатия</td></tr> <tr> <td>Г) нервная дрожь</td></tr> </tbody> </table> <p><b>Ответ:</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> </table> <p><b>Правильный ответ:</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td></tr> </table>	Динамический компонент	Виды острых стрессовых реакций	1) Выраженный гиперактивный компонент	А) ступор	Б) плачь	2) Выраженный гипоактивный компонент	В) апатия	Г) нервная дрожь	1	2			1	2
Динамический компонент	Виды острых стрессовых реакций														
1) Выраженный гиперактивный компонент	А) ступор														
	Б) плачь														
2) Выраженный гипоактивный компонент	В) апатия														
	Г) нервная дрожь														
1	2														
1	2														

	<table><tr><td>Б</td><td>Г</td><td>А</td><td>В</td></tr></table> <p>Полное правильное выполнение задания – 2 балла. Выполнение задания с одной ошибкой – 1 балл. Неверное выполнение задания ИЛИ отсутствие ответа – 0 баллов.</p>	Б	Г	А	В
Б	Г	А	В		
6	<p><i>Впишите в ответе недостающие элементы высказывания.</i></p> <p>Посттравматическое стрессовое расстройство – это специфическая, отсроченная во времени, форма нарушения а)_____, вызванная воздействием б)_____, выходящего за пределы жизненного опыта личности</p> <p>Ответ: а)_____               б)_____</p> <p><b>Правильный ответ:</b> а) психики б) стресс фактора / стрессфактора / стрессфактора</p> <p>Правильно даны ответы на два вопроса – 1 балл. Правильно дан ответ на один любой вопрос ИЛИ ответ неправильный – 0 баллов. Орфографические ошибки не являются неправильным ответом.</p>				
7	<p><i>Впишите в ответе недостающие элементы высказывания.</i></p> <p>Острая реакция на стресс – это быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести, которое развивается у лиц без видимого а)_____ расстройства в ответ на б)_____ или в)_____ стресс, исключительный по своей интенсивности</p> <p>Ответ: а)_____               б)_____               в)_____</p> <p><b>Правильный ответ:</b> а) психического б) психологический в) физический</p> <p>Правильно даны ответы на три вопроса – 2 балла. Правильно даны ответы на любые два вопроса – 1 балл. Правильно дан ответ только на один любой вопрос ИЛИ ответ неправильный – 0 баллов. Орфографические ошибки не являются неправильным ответом.</p>				

### Вопросы для самостоятельного изучения

Используя материал, изложенный [1] изучить вопрос:

1. Способы общения с пострадавшими. Описание действий сотрудников на месте ЧС.

### Перечень литературы и учебно-методических материалов для самостоятельной подготовки по теме

а) основная литература:

1. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. – М.: КУРС, 2018. – 176 с. – Пожарная безопасность.

б) нормативная литература:

2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 2 декабря 2019 г.)

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

#### Тема. 4. Психология группового поведения.

**Цель:** ознакомить обучающихся с видами социально-психологических явлений, понятием «групповых эффектов», механизмами образования толпы, правилами безопасного поведения в толпе.

#### Методические рекомендации по изучению темы

Изучите данную тему с использованием материала лекций, практических занятий и учебной литературы.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Какие существуют социально-психологические явления?
2. Что такое «групповые эффекты»?
3. Что такое толпа и каковы ее виды?
4. Как происходит образование толпы?
5. Как происходит изменение поведения людей под влиянием толпы?
6. Основные правила безопасного поведения в толпе.
7. Какие методы профилактики возникновения стихийных массовых явлений существуют?

**Опорные термины по теме «Психология группового поведения»:** социально-психологические явления, психология толпы, эмоциональное заражение.

#### Тестовые задания для самоконтроля

1	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Факторы, позволяющие минимизировать риск возникновения профессионального выгорания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) увольнение</li> <li>2) наличие хобби</li> <li>3) прием в начале каждого рабочего дня успокоительных средств</li> <li>4) ограничение круга общения исключительно представителями своей профессии</li> </ol> <p><b>Ответ: 2</b></p> <p>Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.</p> <p>Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
2	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Аутогенная тренировка, как метод саморегуляции, применяется</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) самостоятельно</li> <li>2) последовательно</li> <li>3) только совместно со специалистом</li> <li>4) самостоятельно, после подготовки со специалистом</li> </ol>



	<p><b>Ответ: 4</b>          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
3	<p>Укажите <b>один</b> правильный ответ. Запишите цифру, под которой он указан.          Идеомоторная тренировка – это          1) мысленное представление предстоящей деятельности          2) метод саморегуляции, заключающийся в расслаблении мышц тела          3) методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления          4) процесс сознательного воздействия, заключающийся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия  <b>Ответ: 1</b>          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
4	<p>Выберите <b>два ответа</b> и запишите цифры, под которыми они указаны.          К стилям руководства совместной деятельностью относят такие стили, как          1) активный          2) пассивный          3) агрессивный          4) тоталитарный          5) авторитарный          6) демократический          7) партократический  <b>Ответ: 5 6</b>          Правильный ответ – 2 балла          Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл          Неверное выполнение задания (при указании двух ошибочных цифр) – 0 баллов</p>
5	<p>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>три цифры</b>, под которыми указан верный ответ.          Эффекты, которые дает использование приемов саморегуляции в профессиональной деятельности сотрудника ФПС МЧС России:          1) снятие тревожности          2) мобилизация усилий          3) ускорение роста волос          4) замена полноценного сна          5) решение личных проблем          6) ускорение карьерного роста          7) поднятие эмоционального тонуса  <b>Ответ: 1 2 7</b>          Правильный ответ – 2 балла.          Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.          Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
6	<p>Из предлагаемого перечня вариантов ответа выберите <b>четыре цифры</b>, под которыми указан верный ответ.          К психологическим свойствам толпы относят (ОК 06):          1) слабость          2) внушаемость          3) заражаемость</p>

	<p>4) консерватизм  5) естественность  6) ответственность  7) категоричность  8) заменяемость  <b>Ответ:</b> 2 3 4 7  Правильный ответ – 2 балла.  Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.  Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>
7	<p><i>Установите правильную последовательность. Ответ запишите в виде последовательности цифр.</i>  Этапы развития конфликта (ОК 06):  1) осознание конфликта  2) завершение конфликта  3) внешнее проявление конфликта  4) возникновение конфликтной ситуации  <b>Ответ:</b> 4 1 3 2  Вариант ответа: 4 1 3 2 оценивается в 2 балла;  вариант ответа: 4 1 2 3 оценивается в 1 балл;  любой другой вариант ответа оценивается в 0 баллов.</p>

## Тема 5. Психология конфликта

**Цель:** ознакомить обучающихся с основными понятиями конфликтологии, причинами и видами конфликта, стратегиями поведения в конфликте, факторами, определяющими социально-психологический климат коллектива.

### Методические рекомендации по изучению темы

Данная тема изучается с использованием материала лекций, практических занятий и учебной литературы.

### Вопросы для самоконтроля

1. Что такое конфликт?
2. Какие виды конфликтного взаимодействия существуют?
3. Причины возникновения конфликтных отношений.
4. Какова динамика развития конфликта?
5. Чем повод отличается от причины конфликта?
6. Какие 5 стратегий поведения в конфликте существуют?
7. Правила бесконфликтных отношений.
8. Каковы факторы, определяющие социально-психологический климат коллектива?

### Опорные термины по теме «Психология конфликта»:

конфликт, стратегии поведения в конфликте, причина конфликта, повод конфликта, эскалация конфликта.

### Тестовые задания для самоконтроля

1	<p><i>Выберите <b>один</b> правильный ответ и запишите цифру, под которой он указан.</i></p> <p>Конструктивный конфликт отличается от деструктивного</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) снижением общего фона настроения</li> <li>2) проявление непродуктивной конкуренции</li> <li>3) поиском и выработкой взаимоприемлемых решений</li> <li>4) усилением личной враждебности участников конфликта</li> </ol> <p>Ответ: 3.          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
2	<p><i>Выберите <b>один</b> правильный ответ и запишите цифру, под которой он указан.</i></p> <p>Стратегия поведения в конфликтной ситуации: человек всеми возможными способами старается либо полностью устраниться из конфликта, даже когда является его непосредственным участником, либо находит любые возможности отложить разрешение конфликта на неопределенный срок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) уступка</li> <li>2) избегание</li> <li>3) компромисс</li> <li>4) сотрудничество</li> </ol> <p>Ответ: 2.          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
3	<p><i>Выберите <b>один</b> правильный ответ и запишите цифру, под которой он указан.</i></p> <p>Определите, какая стратегия поведения в конфликтной ситуации описана.</p> <p>Товарищи решают, куда им отправиться в путешествие. Один предпочитает спокойный, малоподвижный отдых на море, другого манят горы и активность. Одного привлекают пляжи Туниса, другой грезит горами Алтая. Не желая давить друг на друга, путем переговоров, они находят оптимальный вариант, который удовлетворяет каждого из них, и выбирают, например, Крым.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) избегание</li> <li>2) компромисс</li> <li>3) соперничество</li> <li>4) сотрудничество</li> </ol> <p>Ответ: 2.          Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.          Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
4	<p><i>Выберите <b>четыре</b> правильных ответа и запишите цифры, под которыми они указаны.</i></p> <p>Характерологические особенности конфликтной личности</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) толерантность</li> <li>2) коммуникабельность</li> <li>3) чрезмерная амбициозность</li> <li>4) повышенная эмоциональность</li> <li>5) неадекватный уровень притязаний</li> <li>6) субъективная оценка поведения партнёра как недопустимого</li> <li>7) неспособность увидеть ситуацию со стороны другого оппонента или увидеть ситуацию, не включаясь в нее</li> </ol> <p>Ответ: 3, 5, 6, 7.</p>

	<p>Правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>										
5	<p><i>Установите правильную последовательность фаз развития конфликта. Выберите правильный ответ.</i></p> <p>1) осознание субъектами проблемного взаимодействия, инцидент, конфликтное взаимодействие, полная нормализация взаимодействия</p> <p>2) инцидент, осознание субъектами проблемного взаимодействия, конфликтное взаимодействие, полная нормализация взаимодействия</p> <p>3) инцидент, конфликтное взаимодействие, осознание субъектами проблемного взаимодействия, полная нормализация взаимодействия</p> <p>4) конфликтное взаимодействие, инцидент, осознание субъектами проблемного взаимодействия, полная нормализация взаимодействия</p> <p>Ответ: 1.</p> <p>Полное правильное выполнение задания – 2 балла.</p> <p>Выполнение задания с одной ошибкой – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания ИЛИ отсутствие ответа – 0 баллов.</p>										
6	<p><i>Установите соответствие между видами конфликтов и их примерами: к каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Выберите правильный ответ. (ОК 06)</i></p> <table border="1" data-bbox="231 981 1209 1205"> <thead> <tr> <th>Виды конфликтов</th><th>Пример конфликта</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) межгрупповой</td><td>1) война</td></tr> <tr> <td>Б) межличностный</td><td>2) ссора из-за места в маршрутке</td></tr> <tr> <td>В) внутриличностный</td><td>3) слабое усвоение учебного материала</td></tr> <tr> <td></td><td>4) борьба желаний, предпочтений, установок</td></tr> </tbody> </table> <p>1) А1, Б2, В4 2) А4, Б3, В1 3) А1, Б3, В4 4) А3, Б4, В1</p> <p>Ответ: 1.</p> <p>Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.</p> <p>Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>	Виды конфликтов	Пример конфликта	А) межгрупповой	1) война	Б) межличностный	2) ссора из-за места в маршрутке	В) внутриличностный	3) слабое усвоение учебного материала		4) борьба желаний, предпочтений, установок
Виды конфликтов	Пример конфликта										
А) межгрупповой	1) война										
Б) межличностный	2) ссора из-за места в маршрутке										
В) внутриличностный	3) слабое усвоение учебного материала										
	4) борьба желаний, предпочтений, установок										

## Тема 6. Основы управления психическим состоянием

**Цель:** ознакомить обучающихся с понятием эмоционального выгорания, причинами, препятствующими профессиональному развитию, понятием психологической устойчивости спасателей к действиям в экстремальных условиях, понятием саморегуляции.

### Методические рекомендации по изучению темы

Данная тема изучается с использованием материала лекций, практических занятий и учебной литературы.

### Вопросы для самоконтроля

1. Что такое эмоциональное выгорание?
2. Как эмоциональное выгорание связано с профессиональной деятельностью?
3. Причины эмоционального выгорания.
4. Каковы направления профилактической работы профессионального выгорания?
5. Что такое психологическая устойчивость?
6. Что относится к методам саморегуляции?
7. Для чего используется саморегуляция в профессиональной деятельности?
8. Чем характеризуется метод визуализации?

**Опорные термины по теме «Основы управления психическим состоянием»:**

саморегуляция, аутотренинг, визуализация, эмоциональное выгорание.

### Тестовые задания для самоконтроля

1	<p>Выберите <b>один</b> правильный ответ и запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Эволюционная реакция быстрого реагирования на опасность</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бей или лежи</li> <li>2) бей или беги</li> <li>3) беги или не беги</li> <li>4) давай или бери</li> </ol> <p>Ответ: 2.</p> <p>Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.</p> <p>Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
2	<p>Выберите <b>один</b> правильный ответ и запишите цифру, под которой он указан.</p> <p>Виды дыхания по месту расположения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) редкое, частое, неровное</li> <li>2) брюшное, грудное, ключичное</li> <li>3) глубокое, поверхностное, ровное</li> <li>4) обструктивное, рестриктивное, смешанное</li> </ol> <p>Ответ: 2.</p> <p>Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл.</p> <p>Ответ дан неверно – 0 баллов.</p>
3	<p>Выберите <b>четыре</b> правильных ответа и запишите цифры, под которыми они указаны.</p> <p>Самомассаж биологически активных точек обладает следующими эффектами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сохраняет бодрость</li> <li>2) повышает тонус организма</li> <li>3) изменяет мотивационную сферу</li> <li>4) способствует развитию каллиграфии</li> <li>5) способствует эмоциональной разрядке</li> <li>6) снимает чрезмерное эмоциональное напряжение</li> <li>7) повышает интеллектуальный уровень развития</li> </ol> <p>Ответ: 1, 2, 5, 6.</p> <p>Правильный ответ – 2 балла.</p>

	<p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>				
4	<p>Выберите <b>три</b> правильных ответа и запишите цифры, под которыми они указаны.</p> <p>Методы саморегуляции, которые можно выполнять самостоятельно, без подготовки со специалистом</p> <p>1) дебрифинг</p> <p>2) музыкотерапия</p> <p>3) аутогенная регуляция</p> <p>4) управление вниманием</p> <p>5) элементы ароматерапии</p> <p>6) идеомоторная тренировка</p> <p>Ответ: 2, 4, 5.</p> <p>Правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>				
5	<p>Выберите <b>три</b> правильных ответа и запишите цифры, под которыми они указаны.</p> <p>Здоровые способы регуляции своего психо-эмоционального состояния - это</p> <p>1) шопинг</p> <p>2) выпить крепкий кофе, чай</p> <p>3) «выплеснуть» скопившееся напряжение на окружающих</p> <p>4) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания</p> <p>5) активное включение представлений и чувственных образов</p> <p>6) использование программирующей и регулирующей роли слова</p> <p>Ответ: 4, 5, 6.</p> <p>Правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней, цифрой наряду с верными цифрами) ИЛИ неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 1 балл.</p> <p>Неверное выполнение задания (при указании двух и более ошибочных цифр) – 0 баллов.</p>				
6	<p>Установите соответствие между эмоциональными состояниями и их психологическими особенностями: к каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Выберите правильный ответ. (ОК 06.)</p> <table><tr><th>Эмоциональные состояния</th><th>Психологические особенности</th></tr><tr><td>А) настроение Б) аффект В) стресс Г) депрессия Д) фрустрация</td><td>1) длительное, слабо выраженное 2) переживание неудачи на пути к цели 3) снижение настроения и побуждений к жизни 4) кратковременное, бурное, с потерей контроля 5) напряжение, приводящее к ошибкам действий</td></tr></table> <p>1) А5, Б1, В3, Г4, Д2 2) А3, Б1, В5, Г4, Д2 3) А4, Б1, В5, Г3, Д2</p>	Эмоциональные состояния	Психологические особенности	А) настроение Б) аффект В) стресс Г) депрессия Д) фрустрация	1) длительное, слабо выраженное 2) переживание неудачи на пути к цели 3) снижение настроения и побуждений к жизни 4) кратковременное, бурное, с потерей контроля 5) напряжение, приводящее к ошибкам действий
Эмоциональные состояния	Психологические особенности				
А) настроение Б) аффект В) стресс Г) депрессия Д) фрустрация	1) длительное, слабо выраженное 2) переживание неудачи на пути к цели 3) снижение настроения и побуждений к жизни 4) кратковременное, бурное, с потерей контроля 5) напряжение, приводящее к ошибкам действий				

	4) A1, B4, B5, ГЗ, Д2 5) A2, B4, B5, ГЗ, Д1 Ответ: 4. Ответ дан верно (соответствует эталону ответа) - 1 балл. Ответ дан неверно – 0 баллов.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ**

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки обучающихся является работа с литературой при подготовки к учебным занятиям.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них - метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.



## 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 мысленно повторите новую информацию сразу после запоминания;

- 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);
- четвертое 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" застрявшие 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 куса - 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 старайтесь направлять информацию по нескольким каналам: записать то, что надо запомнить, нарисовать, проговорить, пропеть и т. п. Очень полезно обсудить, "проспорить" запоминание, 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.

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

### **ЗАПОМНИТЕ!**

Не проработав как следует один учебный материал, 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 механическое усвоение без понимания и, следовательно, неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на свежую голову, чем восемь в состоянии утомления.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ОБОБЩАЮЩЕМУ ЗАНЯТИЮ

Под **обобщающим занятием** понимается совокупность действий по решению заданий, с целью проверки полученных знаний в процессе обучения.

Целью обобщающего занятия – является выявления уровня остаточных знаний обучающихся. Для самих обучающихся такое занятие – это возможность проверить и закрепить свои знания практикой.

Хотелось бы дать несколько советов обучающимся касательно обобщающего занятия.

1. Успешность прохождения его, прежде всего, зависит от уровня подготовки к такому занятию, поэтому если Вы хотите получить хороший результат от 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 заданий. Обычно время на работу ограничено, поэтому, как только вы получите задание, спланируйте время на выполнение каждой части. План выполнения работы должен быть гибким. Если какое-то задание вызывает затруднение, оставьте его и продолжайте работать дальше. Важно быть внимательным и сконцентрировать свои силы на выполнении своих заданий. Не отвлекайтесь во время решения, не тратьте время впустую. Чем раньше Вы сделаете работу, тем больше времени останется на перепроверку. Обязательно перепроверяйте работу на предмет неточностей и упущений. Невнимательность может стоить ошибочности выполнения всего задания.

3. Перед обобщающим занятием Вы должны чувствовать себя уверенно и комфортно. Прежде всего, у Вас должна быть мотивация работать с максимальным результатом, предварительно оцените важность этого занятия. Подойдите к работе со всей ответственностью.

Обобщающее занятие – способ оценки определенного периода Вашего обучения, хорошая возможность проявить себя и доказать, что знания усвоены Вами в полном объеме. Выполнение контрольных заданий формирует у обучающихся навыки нестандартного решения проблемы, развивает логическое мышление, формирует у обучающихся способность к научно-исследовательской деятельности, умение работать в команде, а также расширяет кругозор и повышает культурный уровень.

Обучающийся вправе выбирать задания в ходе проведения обобщающего занятия разной степени сложности, что создает условия для максимального проявления творческих качеств личности.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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

Универсальных методов для подготовки к 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 опроса**

При оценке устных (письменных) ответов обучающихся на семинарских и практических занятиях преподавателю следует учитывать полноту и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного, а руководствоваться следующими критериями:

Отметка «5» ставится, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь

программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, приводит примеры, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, не допускает ошибок.

Отметка «4» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, допускает неточности в ответе.

Отметка «3» ставится, если обучающийся 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.

Отметка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **Критерии оценки тестовых работ**

Отметка «5» ставится, если обучающийся выполнил все задания верно.

Отметка «4» ставится, если обучающийся выполнил правильно не менее 3/4 заданий.

Отметка «3» ставится, если обучающийся выполнил не менее половины заданий.

Отметка «2» ставится, если обучающийся выполнил менее половины заданий.

### **Критерии оценки доклада**

Под докладом подразумевается итог самостоятельной исследовательской работы обучающегося. Чтобы его подготовить, необходимо не только познакомиться с определенной научной литературой, но и выдвинуть свою гипотезу, провести сбор эмпирического материала, используя самостоятельные наблюдения, применяя устные опросы, анкеты, тесты, изучить необходимые документы и т.д., проверить гипотезу, прийти к обоснованным выводам, доказать правильность собственного решения проблемы и оформить полученные результаты в виде письменной работы. Максимальное количество баллов – 5. При выставлении оценки за доклад должны учитываться следующие критерии:

- полное раскрытие темы и соблюдение логичности изложения – 2 балла;
- наличие собственных выводов и предложений, обобщений, критического анализа - 1 балл;

- использование широкой информационной базы, правильность оформления, соблюдение правил цитирования - 1 балл;
- качество устного выступления: умение говорить публично, заинтересовать слушателей, владение речью, ясность, образность, живость речи - 1 балл.

По сумме баллов и степени реализации каждого из критериев выставляется отметка за доклад.

### **Критерии оценки реферата**

Одним из видов текущего контроля по окончании изучения темы является выполнение обучающимися рефератов.

Рефераты изначально направлены на сбор информации о каком-то объекте, явлении, на ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории.

Критерии оценки рефератов (примерные):

- четкость поставленных цели и задач;
- тематическая актуальность и объем использованной литературы;
- полнота раскрытия выбранной темы;
- обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам;
- анализ полученных данных;
- наличие в работе вывода или практических рекомендаций;
- качество оформления работы (наличие таблиц, схем, графиков, фотоматериалов, зарисовок, списка используемой литературы и т.д.).

Максимальное количество баллов – 100.

При выставлении оценки за реферат должны учитываться следующие критерии:

1. Чёткость поставленной цели и задач – максимальное количество баллов 10;
2. Актуальность и объём использованной литературы – максимальное количество баллов 15;
3. Полнота раскрытия выбранной темы – максимальное количество баллов 15;
4. Логичность построения – максимальное количество баллов 15;
5. Обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам – максимальное количество баллов 15;
6. Наличие в работе вывода или практических рекомендаций – максимальное количество баллов 10;
7. Качество оформления работы – максимальное количество баллов 10;
8. Представление результатов – максимальное количество баллов 10.

Оценку представления рефератов преподаватель проводит, суммируя результаты в баллах: 85-100 баллов – оценка «5»

70 - 84 балла – оценка «4»

50 - 69 баллов – оценка «3»

Менее 50 баллов – оценка «2».

**Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины  
«Психология экстремальных ситуаций»**

1. Определение, задачи и основные понятия дисциплины «Психология экстремальных ситуаций». Связь экстремальной психологии с другими изучаемыми дисциплинами (ОК 06).
2. Понятие о психике. Формы проявления психики. Сознание как высшая форма психики (ОК 06).
3. Строение нервной системы (ОК 06).
4. Психические свойства и психические образования личности (ОК 06).
5. Психические состояния и психические процессы личности (ОК 06).
6. Понятие о темпераменте и его физиологическая составляющая (ОК 06).
7. Особенности проявления темперамента сотрудника ФПС МЧС России (ОК 06).
8. Особенности проявления условного и безусловного рефлекса. История изучения рефлекторной деятельности (ОК 06).
9. Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации (ОК 06).
10. Классификации чрезвычайных ситуаций (ОК 06, ПК 2.5).
11. Понятие кризиса в психологии (ОК 06).
12. Понятие стресса. Истоки развития научной концепции стресса. Виды и краткая характеристика стрессоров (ОК 06).
13. Стадии развития стресса. Виды стрессовых реакций (ОК 06).
14. Различия эустресса и дистресса. Проявление данных видов стресса в деятельности пожарных (ОК 06).
15. Психологические механизмы адаптации в стрессовой ситуации. Копинг-механизмы. Защитные механизмы (ОК 06).
16. Виды защитных механизмов психики (ОК 06).
17. Причины возникновения защитных механизмов психики (ОК 06).
18. Особенности проявления защитных механизмов психики и копинг-стратегий у сотрудников МЧС России (ОК 06).
19. Отличия копинг-стратегий от защитных механизмов психики (ОК 06).
20. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости (ОК 06).
21. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов (ОК 06).
22. Структура конфликта. Динамика развития конфликтов (ОК 06).
23. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов (ОК 06).
24. Социально-психологические явления. Групповые эффекты (ОК 06).
25. Психологическая составляющая работы сотрудника МЧС России. Понятие предрабочего состояния пожарных (ОК 06, ПК 2.5).
26. Система приемов и методов саморегуляции (ОК 06).
27. Динамика переживания травматической ситуации (ОК 06).
28. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Факторы, влияющие на возникновение ПТСР (ОК 06).
29. Группы симптомов ПТСР (ОК 06).



30. Методы и приемы профилактики ПТСР. Дебрифинг. Цель и задачи дебрифинга. Условия проведения психологического дебрифинга (ОК 06).
31. Особенности психического состояния и поведения людей в ЧС. Три основных периода протекания психических нарушений (ОК 06, ПК 2.5).
32. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в чрезвычайных ситуациях (ОК 06, ПК 2.5).
33. Виды психических нарушений при катастрофах. Непатологические (физиологические) реакции (ОК 06).
34. Виды психических нарушений при катастрофах. Психогенные патологические реакции (ОК 06).
35. Виды психических нарушений при катастрофах. Психогенные невротические состояния (ОК 06).
36. Виды психических нарушений при катастрофах. Острые реактивные психозы. Затяжные реактивные психозы (ОК 06).
37. Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальный, невербальный, паравербальный (ОК 06).
38. Алгоритм взаимодействия с пострадавшими в ЧС (ОК 06, ПК 2.5).
39. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС (ОК 06).
40. Приемы активного слушания. Цель использования активного слушания при взаимодействии с пострадавшими (ОК 06).
41. Общение с пострадавшим, изолированным в очаге ЧС. Основные принципы работы с пострадавшим, этапы работы (ОК 06).
42. Острые реакции на стресс: определение, симптомы, виды (ОК 06).
43. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания психологической поддержки при плаче, истероидной реакции (ОК 06). Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания психологической поддержки при двигательном возбуждении, страхе (ОК 06). Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания психологической поддержки при апатии, ступоре (ОК 06).
44. Острые стрессовые реакции. Основные принципы оказания психологической поддержки при агрессии, нервной дрожи (ОК 06). Когнитивная сфера пострадавших с различными видами ОСР (ОК 06).
45. Поведенческая сфера пострадавших с различными видами ОСР (ОК 06).
46. Эмоциональная сфера пострадавших с различными видами ОСР (ОК 06).
47. Понятие толпы. Виды толпы (ОК 06, ПК 2.5).
48. Особенности психологического состояния людей в толпе. Принципы безопасного поведения для людей, находящихся в толпе (ОК 06).
49. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи (ОК 06).
50. Слухи как один из механизмов образования толпы: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие возникновению слухов (ОК 06).
51. Профилактика возникновения толпы (ОК 06).
52. Определение и цель профессионального психологического отбора сотрудников МЧС России (ОК 06, ПК 2.5).

## Словарь терминов по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»

**Адаптация** – динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития, продолжения рода.

**Аутоагрессия** – агрессия, направляемая человеком на самого себя.

**Дезадаптация** – нарушение процессов и состояний человека, не отвечающих требованиям обстановки и осуществляемой деятельности и снижающих успешность последней.

**Дистресс** – вид стресса, характеризующийся отрицательным или даже разрушающим влиянием на деятельность человека.

**Жизненное событие** – событие, имеющее высокую значимость для человека, требующее от него внутренних преобразований, затрагивающих центральные аспекты Я.

**Информационный стресс** – возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с поставленной задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия.

**Кожно-гальваническая реакция (КГР)** – изменение электрической сопротивляемости кожного покрова в стрессовой ситуации.

**Конфликт** – столкновение противоположных целей, мнений, интересов, потребностей одного субъекта или нескольких субъектов взаимодействия. Характеризуется сильными эмоциональными переживаниями.

**Кризис** – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворённостью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

**Критическая ситуация** – ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни: мотивов, стремлений, ценностей и пр. (по Ф.Е. Василюку).

**Неврозы** – обратимые психогенные нервно-психические расстройства, в основе которых лежит противоречие между личностью и значимой для неё стороной действительности, которое не может быть продуктивно и рационально разрешено.

**Психическая адаптация** – процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять активные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие деятельности человека требованиям среды.

**Психическая напряжённость** – психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для личности развития событий. В отличие от тревоги, включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определённым образом.

**Психологический стресс** – стресс, характеризующийся неспецифическими системными изменениями активности психики человека,

выражающими её организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями, содержащимися в новой ситуации, или изменениями состояния организма.

**Психозы** – глубинные расстройства психики, проявляющиеся в нарушении отражения реального мира, возможности его познания, ориентации в окружающем мире и отношения к другим людям.

**Психосоматические заболевания** – заболевания, возникающие под влиянием эмоционального напряжения; в том числе психических воздействий, испытанных человеком в прошлом или испытываемых в настоящем времени.

**Ситуация** – система внешних (во временном, пространственном и функциональном отношении) по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредствующих его активность.

**Совладающее поведение** – целенаправленное поведение личности по сознательному овладению ситуацией для уменьшения или устранения вредного влияния стресса.

**Страх** – эмоциональное состояние, возникающее как реакция на конкретную угрозу.

**Стресс** – неспецифическая реакция организма (общий адаптационный синдром) в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Она имеет большое биологическое значение: помогает приспособиться к постоянно меняющейся внешней среде (по Г. Селье).

**Стрессор** – фактор, вызывающий стресс.

**Стрессоустойчивость** – устойчивость человека к различным видам стресса.

**Физиологический стресс** – стресс, вызванный изменением среды или появлением нового раздражителя, интенсивно воздействующего на тело человека и его органы.

**Фрустрация** – психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное объективно или субъективно непреодолимыми препятствиями на пути к желаемой цели.

**Экстремальная ситуация** – ситуация, связанная с угрозой для жизни самого человека или близких ему людей.

**Эмоциональный стресс** – стресс, появляющийся в ситуации угрозы, опасности, обиды и т.д.

**Эустресс** – вид стресса, характеризующийся позитивным влиянием на деятельность человека и сочетающийся с желательным эффектом.