МЧС РОССИИ

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

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Методические рекомендации
по проведению семинарских и практических занятий

20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях

Екатеринбург
2022

Психология экстремальных ситуаций [Текст] : методические рекомендации по организации семинарских и практических занятий. Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях/ сост. Кошкаров В.С., Газизова Ю.С., Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2022. 17 с.

Авторы-составители:

Кошкаров В.С., начальник кафедры философии и гуманитарных наук Уральского института ГПС МЧС России, полковник внутренней службы, кандидат психологических наук, доцент.

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

Методические рекомендации содержат программу курса «Психология экстремальных ситуаций», тематику и учебно-методический материал для семинарских и практических занятий, а также список литературы и общие методические указания по организации и проведению занятий.

Рекомендации предназначены для студентов Уральского института ГПС МЧС России, обучающихся по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры философии и гуманитарных наук от 13.12.2021 г. протокол № 4.

© ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....7
4. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИХ ПРОВЕДЕНИЮ 8
Тема 2. Экстремальные состояния личности.....8
Тема 3. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний 9
Тема 4. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания.....9
Тема 5. Методы оказания экстренной психологической помощи.....10
Тема 6. Профилактика негативных последствий профессионального стресса...13
Тема 7. Методы и приемы саморегуляции 14
Тема 8. Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС 15
Тема 9. Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации 16
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... 16

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации для проведения семинарских и практических занятий по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» разработаны в соответствии с государственным образовательным стандартом среднего образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях и рабочей программой учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций».

Целью освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» являются:

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

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих основных задач:

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

– формирование знаний о правилах поведения человека при нахождении в чрезвычайной ситуации;

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

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

– овладение методами профилактической деятельности при нахождении в чрезвычайных ситуациях.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям предполагает систематическую работу над материалом дисциплины. В целях оказания методической поддержки самостоятельной подготовки студентов, а также процесса организации и проведения семинарских и практических занятий в методических рекомендациях приводится содержание программы, тематический план изучения дисциплины, тематика семинарских и практических занятий и методические рекомендации по их проведению. Планы семинарских и практических занятий содержат названия тем, методические рекомендации по изучению вопросов, выносимых на обсуждение. К каждой теме предложен перечень нормативных правовых актов, научных, учебных и других пособий, рекомендуемых для изучения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 58 академических часов.

Тематический план изучения дисциплины

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем
1	Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики
2	Стресс как основная составляющая экстремальных состояний
3	Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство
4	Методы оказания экстренной психологической помощи
5	Профилактика негативных последствий профессионального стресса.
6	Методы и приемы саморегуляции
7	Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС
8	Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации
Итоговый контроль	Зачет

Содержание дисциплины

ТЕМА 1. Экстремальные состояния личности.

Определение экстремальной психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода

Понятие экстремального состояния. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника. Понятие и виды страха. Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.

Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний. Динамика развития экстремальных состояний.

ТЕМА 2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). Когнитивная составляющая стресса.

Виды стресса. Стадии развития стресса.

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

реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

ТЕМА 3. Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство

Психологические особенности поведения людей в экстремальных ситуациях. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию». Специфика общения с пострадавшими в ЧС. Этика общения с пострадавшими по телефону. Общие принципы профилактики стресса. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство». Причины развития травматического стресса.

Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Горе как следствие утраты. Типология утрат. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Острое горе. «Работа горя». Психологическая помощь горюющему.

ТЕМА 4. Методы оказания экстренной психологической помощи.

Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи.

Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии.

Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

ТЕМА 5. Профилактика негативных последствий профессионального стресса.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудника МЧС. Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса.

Копинг-стратегии как механизм совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях. Поведенческие, когнитивные, эмоциональные,

адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии. Механизмы психологической защиты. Формы совладеющего поведения в работе. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях.

Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.

ТЕМА 6. Методы и приемы саморегуляции.

Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания.

Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. Визуализация.

Самовнушение. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции. Поиск ключей доступа к желаемым состояниям.

Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.

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

ТЕМА 7. Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС.

Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов. Способы и приемы воздействия на поведение оппонента.

Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС.

ТЕМА 8. Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации.

Управленческая деятельность: понятие и функции. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.

Стили, формы и методы управления коллективом. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности.

Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.

3. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинарские и практические занятия проводятся в каждой учебной группе, в их ходе студенты под руководством преподавателя и самостоятельно

изучают учебный материал, рекомендованные нормативно-правовые акты, готовят доклады, сообщения и выступления, заслушивают аннотацию рекомендованной литературы, получают консультации преподавателя, просматривают и анализируют учебные фильмы соответствующей тематики.

Целью семинарских занятий является углубление, закрепление и контроль теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях по изучаемой теме, в процессе самостоятельной работы над учебной, научной литературой, нормативно-правовыми актами, а также развитие навыков логического мышления, совершенствование выработки умений устного изложения учебной информации.

В основу подготовки и проведения семинарских и практических занятий положены базовые принципы интерактива: переживание опыта в деятельности; диалогичность; рефлексия.

При проведении занятия обязательно соблюдение порядка проведения семинарского и практического занятия, с четким выделение его структурных элементов:

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

2. Введение: объявление темы и целей занятия и порядка его проведения, актуализация рассматриваемой проблемы и изучаемых вопросов (время 3-5 мин.).

3. Основная часть: рассмотрение основных вопросов и решение поставленных задач (время 60 - 70 мин.).

4. Заключение: констатация степени достижения цели занятия, ответы на вопросы обучаемых и подведение итогов занятия. Персональная оценка работы каждого обучаемого, постановка задания для самостоятельной работы (время 5-10 мин.).

4. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИХ ПРОВЕДЕНИЮ

Тема 1. Экстремальные состояния личности

Занятие 1*. Понятие экстремального состояния. Особенности экстремальных психических состояний.*

План

1. Сущность и содержание психологии поведения в чрезвычайных ситуациях
2. Психологическая готовность людей к чрезвычайным ситуациям

Вопросы для коллективного обсуждения

- Особенности восприятия экстремальной ситуации
- Физиологическая устойчивость личности
- Психическая устойчивость личности
- Психологическая готовность личности

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.
3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.
4. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Ред. Л.А. Михайлов. – Санкт-Петербург : Питер, 2009
5. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.
6. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

Занятие 2. *Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации.*

План

1. Первичные психические состояния в экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
2. Понятие и виды страха.
3. Понятие и формы аффекта.
4. Последствия аффективных состояний.
5. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Особенности проявления психические состояния в экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
- Профилактика панических реакций
- Информационно-психологические рекомендации воздействия на людей в чрезвычайных ситуациях

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.
3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.
4. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Ред. Л.А. Михайлов. – Санкт-Петербург : Питер, 2009
5. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

6. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

Тема 2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний

Занятие 1. *Понятие стресса в психологии и физиологии*

План

1. Теории стресса
2. Виды стресса.
3. Стадии развития стресса.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье).
- Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.).
- Когнитивная составляющая стресса.
- Виды стресса и стадии развития стресса.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

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

5. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

6. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

Занятие 2. *Стрессоустойчивость личности.*

План

1. Понятие стрессоустойчивости.
2. Факторы стрессоустойчивости человека.
3. Диагностика стрессоустойчивости

Вопросы для коллективного обсуждения

- Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.
- Уровни реакции человека на стресс.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

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

5. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

6. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

Тема 4. Методы оказания экстренной психологической помощи

Занятие 1. *Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.*

План

1. Экстренная психологическая помощь.
2. Принципы и правила оказания ЭПП.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
- Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
- Задачи оказания экстренной психологической помощи.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

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

Занятие 2. *ЭПП при тревоге, страхе, плаче, апатии, истерике*

План

1. Формы проявления острых психических реакций: страх, тревога, плач, истерика, апатия.

2. Технология оказания ЭПП при острых психических реакциях: страх, тревога, плач, истерика, апатия.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Помощь при страхе.
- Помощь при тревоге.
- Помощь при плаче.
- Помощь при истерике.
- Помощь при апатии.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

Занятие 3. *ЭПП при двигательном возбуждении, нервной дрожи, агрессии*

План

1. Формы проявления острых психических реакций: двигательное возбуждение, нервная дрожь, агрессия.

2. Технология оказания ЭПП при острых психических реакциях: двигательное возбуждение, нервная дрожь, агрессия.

Вопросы для коллективного обсуждения

1. Помощь при двигательном возбуждении.
2. Помощь при нервной дрожи.
3. Помощь при гневе, злости, агрессии

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

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

Занятие 4. *Самопомощь при острых реакциях на стресс*

План

1. Самопомощь при острых реакциях на стресс.
2. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.
3. Решение практических задач.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

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

Тема 5. Профилактика негативных последствий профессионального стресса

Занятие 1. *Профессиональный стресс.*

План

1. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации.
2. Отставленные негативные последствия профессионального стресса.
3. Накопленный профессиональный стресс.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Стрессогенные факторы, воздействующие на сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности.
- Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудника МЧС.
- Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС.
- Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.
- Механизмы накопления профессионального стресса.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

3. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

4. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф:

учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

Занятие 2. *Копинг-стратегии как механизм совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях*.

План

1. Поведенческие, когнитивные, эмоциональные, адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии.
2. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Механизмы психологической защиты.
- Формы совладеющего поведения в работе. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях.
- Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях.
- Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях., М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 928 с.

3. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д, Феникс, 2006 г. – С 315.

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

5. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

6. Сидоров П. И., Мосягин П. И., Маруняк С. В. Психология катастроф: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. П. И. Сидорова. М.: Изд-во Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

Тема 6. Методы и приемы саморегуляции

Занятие 1. *Система приемов и методов саморегуляции*.

План

1. Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания.
2. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.
3. Тренинг психосаморегуляции.

Литература

Основная

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

Дополнительная

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

Занятие 2. *Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС и в условиях чрезвычайной ситуации*

План

1. Визуализация.
2. Самовнушение. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции.
3. Применение аппаратных методов с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.

Литература

Основная

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

Дополнительная

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

Тема 7. Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС

Занятие 1. *Конфликт и стратегии разрешения конфликтов.*

План

1. Понятие конфликта.
2. Виды конфликтов.
3. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Причины возникновения межличностных конфликтов.
- Конфликт в коллективе.
- Стратегии разрешения конфликтов.
- Способы и приемы воздействия на поведение оппонента.

Литература

Основная

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

Дополнительная

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

Занятие 2. *Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС.*

План

1. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта.
2. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной

деятельности и в условиях ЧС.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Решение практических задач
- Диагностика сформированности стратегий поведения в конфликте**.**

Литература

Основная

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

Дополнительная

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

Тема 8. Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации

Занятие 1. *Управленческая деятельность: понятие и функции.*

План

1. Управленческая деятельность: понятие и функции.
2. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности

Вопросы для коллективного обсуждения

1. Решение практических задач
2. Диагностика лидерских качеств

Литература

Основная

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

Занятие 2. *Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.*

План

1. Стили, формы и методы управления коллективом.
2. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности.

Вопросы для коллективного обсуждения

- Решение практических задач.

Литература

Основная

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

Дополнительная

2. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр. доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

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

Дополнительная литература

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

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

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

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

Электронные ресурсы

6. http://psi.mchs.gov.ru Интернет служба Экстренной психологической помощи МЧС России. [Электронный ресурс]

7. http://www.mchs.gov.ru/powers/?SECTION_ID=455. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]

МЧС РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Методические рекомендации по подготовке к зачету

20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях

Екатеринбург
2022

Психология экстремальных ситуаций [Текст]: методические рекомендации по подготовке к зачету. Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях/ сост. Кошкаров В.С., Газизова Ю.С., Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2022. – 10 с.

Авторы-составители:

Кошкаров В.С., начальник кафедры философии и гуманитарных наук Уральского института ГПС МЧС России, полковник внутренней службы, кандидат психологических наук, доцент.

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

Методические рекомендации по подготовке к зачету предназначены для использования в образовательном процессе при изучении дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях для обучающихся в Уральском институте ГПС МЧС России.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры философии и гуманитарных наук от 13.12.2021 г. протокол № 4.

© ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2022

Содержание

Введение.....4

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

2. Перечень вопросов для самостоятельной подготовки к зачету 8

3. Практические задачи для подготовки к зачету по дисциплине 7

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

Введение

Методические рекомендации составлены для обучающихся по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях с целью помощи в процессе подготовки к зачету по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций».

Целью освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» являются:

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

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих основных задач:

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

– формирование знаний о правилах поведения человека при нахождении в чрезвычайной ситуации;

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

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

– овладение методами профилактической деятельности при нахождении в чрезвычайных ситуациях.

1. Общие рекомендации по организации и проведению зачета

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

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

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

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

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

3. Основная часть: рассмотрение основных экзаменационных вопросов

и решение поставленных задач (время 170 мин).

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

2. Перечень вопросов для самостоятельной подготовки к зачету

1. Психология экстремальных ситуаций как особое направление психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций.
2. Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций как области науки и практики.
3. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций.
4. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов.
5. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека. Организация экстренной психологической помощи в МЧС России.
6. Классификация экстремальных ситуаций.
7. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
8. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
9. Экстремальные ситуации мирного времени. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
10. Понятие экстремального состояния. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
11. Понятие и виды страха.
12. Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний.
13. Понятие и виды паники. Механизм развития паники
14. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.
15. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье).
16. Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.).
17. Виды стресса.
18. Стадии развития стресса.
19. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.
20. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
21. Острое стрессовое расстройство: основные признаки и этапы развития. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
22. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): причины, факторы и группы риска развития ПТСР. Направления реабилитации ПТСР.

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

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

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

26. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

27. Понятие профессионального развития личности. Стадии профессионального развития.

28. Прогрессивная стадия профессионального развития личности.

29. Регрессивная стадия профессионального развития личности.

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

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

32. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса.

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

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

35. Система приемов и методов саморегуляции.

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

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

38. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов.

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

40. Управленческая деятельность: понятие и функции.

41. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.

42. Стили, формы и методы управления коллективом.

3. Практические задачи для подготовки к зачету по дисциплине

1. Пострадавший С., 19 лет. Съезд автомобиля в кювет с переворотом, самостоятельно выбрался из автомобиля. Один стоит около автомобиля ГИБДД. Отворачивается от места происшествия. Мышцы напряжены, глазные щели расширены, губы плотно сомкнуты, кисти сжаты в кулаки. В

ответ на вопросы мотает головой, с закрытым ртом издаёт отдельные горловые звуки. Инструкции выполняет после их повторного предъявления или при лёгком физическом побуждении. Дыхание частое и поверхностное, тахикардия. Видимых физических повреждений нет.

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

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

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

5. Пострадавший Ф., 49 лет, водитель грузового автомобиля. Столкновение грузового и легкового автомобилей, движущихся в одном направлении. Угрожает водителю легкового автомобиля, делает попытки подойти к нему. Высказывает оскорбления и угрозы сотрудникам ГИБДД и своему напарнику, которые стараются его удержать. Мышцы напряжены, кисти сжаты в кулаки, руки согнуты в локтевых суставах. После того, как подошли медицинские работники, и стали задавать вопросы начал выказывать раздражение и недовольство и в их сторону.

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

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

8. Пострадавшая Ш., 47 лет. Столкновение автомобилей, движущихся в одном направлении. Сидит на переднем пассажирском сидении с

опущенными головой и плечами, теребит край плаща. В глазах стоят слёзы, губы трясутся, подавленная, не обращает внимания на происходящее вокруг машины. Контакту доступна. Видимых физических повреждений нет.

9. Пострадавшая Р., 43 года. Столкновение автобуса с грузовым автомобилем, пассажирка автобуса. Будучи заблокированной в автобусе до момента приезда спасателей и освобождения кричала, металась, безуспешно пыталась выбраться. Бесцельно ходит между стоящих машин, выходит на проезжую часть, не обращает внимание на происходящее вокруг. Инструкции выполняет, возвращается медленно к месту сбора, но затем пять начинает бродить. Движения вялые, заторможенные; жалоб не предъявляет. На вопросы отвечает тихо, односложно, с длинными паузами.

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

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

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

4. Перечень рекомендуемой для подготовки к зачету литературы

Основная литература

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

Дополнительная литература

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

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

4. Сельченок К. В. Психология экстремальных ситуаций. - М.: Изд-во АСТ, 2000.
5. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М., 2002.

Интернет-ресурсы

1. Информация по обеспечению личной, национальной и глобальной безопасности. Нормативные документы, теория БЖ, наука, психология, методика, культура БЖ. http: // bezopasnost.edu66.ru.
2. Основы безопасности жизнедеятельности, гражданская оборона. http: // 0bj.ru.Интернет служба Экстренной психологической / Режим доступа : http://psi.mchs.gov.ru помощи МЧС России.
3. Психологическая служба МЧС России : http://www.mchs.gov.ru/powers/?SECTION_ID=455.

МЧС РОССИИ

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

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Методические рекомендации
по самостоятельному изучению дисциплины

20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях

Екатеринбург
2022

Психология экстремальных ситуаций [Текст] : методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины. Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях / сост. В. С. Кошкаров, Ю.С. Газизова – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2022. – 17 с.

Авторы-составители:

Кошкаров В.С., начальник кафедры философии и гуманитарных наук Уральского института ГПС МЧС России, полковник внутренней службы, кандидат психологических наук, доцент.

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

Методические рекомендации содержат программу курса «Психология экстремальных ситуаций», методический материал для самостоятельной работы, необходимый при изучении разделов и тем дисциплины, список литературы.

Рекомендации предназначены для студентов Уральского института ГПС МЧС России, обучающихся по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры философии и гуманитарных наук от 13.12.2021 г. протокол № 4.

© ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2022

Содержание

Введение…… 4
Структура и содержание дисциплины…… 5
Тема 1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики…….. 5
Тема 2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний … 7
Тема 3. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания …….. 8
Тема 4. Методы оказания экстренной психологической помощи …….. 9
Тема 5. Профилактика негативных последствий профессионального стресса ……..... 10
Тема 6. Методы и приемы саморегуляции …… 12
Тема 7. Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС 13
Тема 8. Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации…… 14
Примеры практических заданий……. 15

Введение

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» изучается в соответствии с государственным образовательным стандартом среднего образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях

Целью освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» являются:

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

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих основных задач:

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

– формирование знаний о правилах поведения человека при нахождении в чрезвычайной ситуации;

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

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

– овладение методами профилактической деятельности при нахождении в чрезвычайных ситуациях.

Междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) дисциплинами

Минимальные требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам обучающегося, необходимым для успешного освоения новой дисциплины, – это базовые знания, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Безопасность жизнедеятельности» и «Медико-биологические основы безопасности».

Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Освоение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» углубляет и расширяет возможности изучения различных дисциплин, изучаемых специалистами МЧС России. Учебная дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» является начальным этапом в единой системе подготовки будущих специалистов в области пожарной безопасности.

Структура и содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

ТЕМА 1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области экстремальной психологии как области науки и практики.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Определение экстремальной психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций.
2. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.
3. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.
4. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.
5. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
6. Субъекты экстремальной ситуации: специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители.
7. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
8. Организация экстренной психологической помощи в МЧС России.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Экстремальная психология как особое направление психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций.

2. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.

ТЕМА 1.2. Экстремальные состояния личности.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области экстремального состояния личности.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Понятие экстремального состояния.
2. Основные параметры психических состояний. Особенности параметров экстремальных психических состояний.
3. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
4. Понятие и виды страха. Понятие и формы аффекта.
5. Последствия аффективных состояний. Понятие и виды паники. Механизм развития паники.
6. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
7. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний. Динамика развития экстремальных состояний.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека. Организация экстренной психологической помощи в МЧС России.
2. Классификация экстремальных ситуаций.
3. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
4. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.
5. Экстремальные ситуации мирного времени. Специфика их восприятия различными субъектами ЧС.

ТЕМА 2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области стресса как основной составляющей экстремальных состояний.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Понятие стресса в психологии и физиологии.
2. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье).
3. Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). Когнитивная составляющая стресса.
4. Виды стресса. Стадии развития стресса.
5. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.
6. Уровни реакции человека на стресс.
7. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
8. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие экстремального состояния. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
2. Понятие и виды страха.
3. Понятие и формы аффекта. Последствия аффективных состояний.
4. Понятие и виды паники. Механизм развития паники

ТЕМА 3. Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области горя как особого психофизиологического состояния.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Психологические особенности поведения людей в экстремальных ситуациях.
2. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию».
3. Специфика общения с пострадавшими в ЧС.
4. Этика общения с пострадавшими по телефону.
5. Общие принципы профилактики стресса.
6. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
7. Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство».
8. Причины развития травматического стресса.
9. Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда.
10. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Горе как следствие утраты.
11. Типология утрат. Факторы, влияющие на процесс горевания.
12. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.

Этнопсихологические особенности горевания.

13. Динамика горевания. Острое горе. «Работа горя».Психологическая помощь горюющему.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.
2. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье).
3. Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.).
4. Виды стресса.
5. Стадии развития стресса.
6. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.
7. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека.
8. Понятие горя и горевания. Горе как следствие утраты. Типология утрат.
9. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Психологическая помощь горюющему.

ТЕМА 4. Методы оказания экстренной психологической помощи.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области методов оказания экстренной психологической помощи.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной

психологической помощи.

2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

3. Задачи оказания экстренной психологической помощи.

4. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии.

5. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

6. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

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

2. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

ТЕМА 5. Профилактика негативных последствий профессионального стресса.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области профилактики негативных последствий профессионального стресса.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

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

2. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации.

3. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудника МЧС.

4. Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

5. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса.

6. Копинг-стратегии как механизм совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях.

7. Поведенческие, когнитивные, эмоциональные, адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии.

8. Механизмы психологической защиты. Формы совладеющего поведения в работе.

9. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях.

10. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях.

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

12. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы,

воздействующие на сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности.

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

3. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса.

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

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

ТЕМА 6. Методы и приемы саморегуляции.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области методов и приемов саморегуляции.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика.

2. Приемы концентрации внимания.

3. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. Визуализация.

4. Самовнушение. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции. Поиск ключей доступа к желаемым состояниям.

5. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.

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

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Система приемов и методов саморегуляции.
2. Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС и в условиях чрезвычайной ситуации.

ТЕМА 7. Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области преодоления конфликтов в профессиональной деятельности сотрудника МЧС.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Понятие конфликта. Виды конфликтов.
2. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов.
3. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов. Способы и приемы воздействия на поведение оппонента.
4. Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС.
5. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта.
6. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура и функции межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов.
2. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов.
3. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС.

ТЕМА 8. Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации.

Целью изучения темы является формирование у обучающихся мировоззрения в области особенностей управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации.

При изучении темы рассматриваются следующие вопросы:

1. Управленческая деятельность: понятие и функции.
2. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.
3. Стили, формы и методы управления коллективом.
4. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности.
5. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.

5. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mchs.gov.ru.

Вопросы для самоконтроля:

1. Управленческая деятельность: понятие и функции.
2. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности.
3. Стили, формы и методы управления коллективом.

Примеры практических заданий

Необходимо определить вид психического состояния и рассказать меры выхода из него.

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

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

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

4. Пострадавшая Ш., 47 лет. Столкновение автомобилей, движущихся в одном направлении. Сидит на переднем пассажирском сидении с опущенными головой и плечами, теребит край плаща. В глазах

стоят слёзы, губы трясутся, подавленная, не обращает внимания на происходящее вокруг машины. Контакту доступна. Видимых физических повреждений нет.

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

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

7. Пострадавшая Р., 43 года. Столкновение автобуса с грузовым автомобилем, пассажирка автобуса. Будучи заблокированной в автобусе до момента приезда спасателей и освобождения, кричала, металась, безуспешно пыталась выбраться. Бесцельно ходит между стоящих машин, выходит на проезжую часть, не обращает внимания на происходящее вокруг. Инструкции выполняет, возвращается медленно к месту сбора, но затем опять начинает бродить. Движения вялые, заторможенные; жалоб не предъявляет. На вопросы отвечает тихо, односложно, с длинными паузами**.**

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

9. Пострадавший Ф., 49 лет, водитель грузового автомобиля. Столкновение грузового и легкового автомобилей, движущихся в одном направлении. Угрожает водителю легкового автомобиля, делает попытки подойти к нему. Высказывает оскорбления и угрозы сотрудникам ГИБДД и своему напарнику, которые стараются его удержать. Мышцы напряжены, кисти сжаты в кулаки, руки согнуты в локтевых суставах. После того, как подошли медицинские работники и стали задавать вопросы, начал выказывать раздражение и недовольство и в их сторону.

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

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

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

При подготовке и ответе необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

1. Общие правила и последовательность поведения в чрезвычайных ситуациях.
2. Правила и последовательность оказания первой психологической помощи.
3. Правильность выбора состояния, в котором находится пострадавший.

Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций [Текст]: учебное пособие / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Дополнительная литература

2. Сидоров, П. И. Психология катастроф [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2008. – 416 с.

3. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебное пособие / под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009.

Программное обеспечение и интернет-ресурсы

4. Психологическая служба МЧС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/powers/.