МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПИ
Лоцев Г.В.
03.09.2026 г.

Психология человека в условиях чрезвычайных ситуаций

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Экологии и защиты в чрезвычайных ситуациях**

Учебный план g200401_26_1 тб_зчс.plx
Направление подготовки 20.04.01 - РФ, 760300 - КР Техносферная безопасность
Магистерская программа "Защита в чрезвычайных ситуациях"

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному 72

в том числе:

аудиторные занятия 18

самостоятельная работа 53,9

Виды контроля в семестрах:
зачет 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Недель	18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Контактная работа в период теоретического	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18,1	18,1	18,1	18,1
Сам. работа	53,9	53,9	53,9	53,9
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
к.п.н., доцент, Токомбаева Алтын Тарасовна _____

Рецензент(ы):
к.т.н., Зав.каф., Мамбетов Эрик Мунайтбасович _____

Согласовано РОП:
_____

Рабочая программа дисциплины
Психология человека в условиях чрезвычайных ситуаций

разработана в соответствии с ФГОС 3++:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 20.04.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 20.04.01 - РФ, 760300 - КР Техносферная безопасность
Магистерская программа "Защита в чрезвычайных ситуациях"

утвержденного учёным советом вуза от 26.06.2026 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании каф. ЭиЗЧС _____

Протокол от 02.09.2026 г. № 1
Срок действия программы: 2026-2030 уч.г.
Руководитель подразделения: Мамбетов Эрик Мунайтбасович

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе дисциплины (модуля)

Психология человека в условиях чрезвычайных ситуаций

наименование дисциплины

№ п/п	Основание внесения изменения	Раздел/ пункт	Содержание изменения
1.	№ 337-П от 24.096.2026 года О преобразовании Естественно-технического факультета и Факультета архитектуры, дизайна и строительства в Политехнический институт Кыргызско-Российского Славянского университета	Титульный лист и второй лист	Кафедра ЭиЗЧС входит в состав Политехнического института
2.			
3.			
4.			
5.			

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, устойчивых представлений о психологии человека качеств и привычек, способствующих снижению психологического стресса в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуациях. Получение магистрантами знаний об основах психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях.
1.2	РО1.Уметь организовать и управлять коллективом в условиях чрезвычайной ситуации, повлиять на его социально-психологический климат.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	ФТД
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Экономика и менеджмент безопасности
2.1.2	Информационные технологии в сфере безопасности
2.1.3	Методология научных исследований
2.1.4	Организационное поведение
2.1.5	Педагогика и психология высшей школы
2.1.6	Проблемы межкультурной коммуникации в современном мире
2.1.7	Современные проблемы техносферной безопасности
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность производственных процессов
2.2.2	Организация инженерной защиты населения и территории
2.2.3	Основы исследования устойчивости и функционирования объектов экономики и территории
2.2.4	Принятие решений в условиях риска
2.2.5	Производственная технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.6	Управление рисками, системный анализ и моделирование
2.2.7	Теория прогноза и принятия решений
2.2.8	Мониторинг и экспертиза безопасности
2.2.9	Преддипломная практика
2.2.10	Теория и методы оценки воздействия опасных и вредных производственных факторов на человека

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-7: способностью и готовностью использовать знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ	
Знать:	
Уровень 1	знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уровень 2	основные направления знания методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уровень 3	проблемы использования знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уметь:	
Уровень 1	понимать готовность использования знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уровень 2	сравнивать готовность использования знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уровень 3	обосновать практическую ценность использования знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Владеть:	
Уровень 1	навыками работы готовностью использовать знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уровень 2	систематизировать готовность использования знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ
Уровень 3	обосновать собственные позиции готовности использовать знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ

ПК-14: способностью организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации	
Знать:	
Уровень 1	знать организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уровень 2	основные направления организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уровень 3	Проблемы организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уметь:	
Уровень 1	понимать способность организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уровень 2	сравнивать способность организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уровень 3	обосновать способность организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Владеть:	
Уровень 1	навыками способности организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уровень 2	систематизировать способность организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации
Уровень 3	обосновать собственные позиции способности организовывать и руководить деятельностью подразделений по защите среды обитания на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельность предприятия в режиме чрезвычайной ситуации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	Психологию чрезвычайных и экстремальных ситуаций и состояний; топологию экстремальных ситуаций; характеристику деятельности в ЧС;
3.1.2	психофизиологические основы регуляции психического состояния, психической устойчивости в чрезвычайных ситуациях, способы ее формирования и поддержания.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	Проводить психологический анализ личности и ее деятельности при выполнении различных заданий в ЧС; проводить мероприятия по формированию и поддержанию психической устойчивости; различать топологию экстремальных и чрезвычайные ситуации.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	Современными методами оказания первой психологической помощи в чрезвычайных ситуациях; проведения анализа психологических теорий кризисного состояния; проведения анализа психологического состояния страха и паники.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Пр. подг.	Примечание
	Раздел 1. Психологические аспекты изучения чрезвычайных и экстремальных ситуаций и состояний.							

1.1	Тема №1. Общее представление о предмете психологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций /Лек/	2	2	ОК-7 ПК-14	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1			Просмотр видеофильма
1.2	Понятие кризиса и экстремального состояния. /Пр/	2	2	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1			
1.3	1. Виды и топология экстремальных ситуаций. /Ср/	2	12	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1 Э2			
1.4	Тема № 2 Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях. /Лек/	2	2	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1			
1.5	Характеристика деятельности в экстремальных условиях. Психологическая устойчивость /Пр/	2	4	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1			
1.6	Экстремальное состояние. Влияние экстремальных ситуаций на человека. /Ср/	2	14	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1			
	Раздел 2. Травматический стресс. Экстренная психологическая помощь.							
2.1	Тема № 4. Дезадаптивные психические состояния. Общая характеристика профессионального стресса /Лек/	2	2	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1			
2.2	Общая характеристика профессионального стресса. Последствия профессионального стресса. /Пр/	2	6	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1			
2.3	Состояние утомления и переутомления. Эмоциональный стресс. Дезорганизация деятельности и нарушение психической адаптации /Ср/	2	11,8	ПК-14	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1Л3.2 Э1			

2.4	«Экстренная психологическая помощь», основные правила оказания первой психологической помощи. /Лек/	2	2					
2.5	Виды реакций на экстремальную ситуацию и техники экстренной психологической помощи /Пр/	2	2					
2.6	Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации. /Ср/	2	10					
2.7	/КрТО/	2	0,2					
2.8	/Зачёт/	2	2					

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточного контроля (зачет) результатов обучения дисциплины "Психология человека в условиях чрезвычайных ситуациях"

Вопросы для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1. Понятия экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса.
2. Предмет изучения психологии экстремальных ситуаций. Влияние экстремальной ситуации
3. Понятие о стрессоустойчивости.
4. Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления.
5. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление
6. Механизмы стресса: стрессреализующие системы, стресслимитирующие системы.
7. Понятие психологического стресса. Психические стрессоры.
8. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Виды (уровни) реакций человека на стресс.
9. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.
10. Влияние стресса на организм человека
11. Классификации экстремальных ситуаций.
12. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
13. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
14. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
15. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
16. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.
17. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е.Василюк).
18. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
19. Психологическая характеристика страха.
20. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
21. Стратегии совладающего поведения.
22. Суицид как реакция на кризис.
23. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
24. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.
25. Понятие паники. Виды паники.
26. Факторы экстремальности, виктимности, виктимология.
27. Терроризм как способ социально-политического воздействия.
28. Психология заложника.
29. Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
30. Психофизиологические основы регуляции психического состояния

Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ:

1. Различать особенности экстремальных ситуаций.
2. Определять симптомы острой реакции на стресс.
3. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи (окружающим)
4. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи.Принимать методы самопомощи
5. Организавать психологическую помощи на месте ЧС
6. Определять этапы экстренной психологической помощи
7. Использовать этические принципы специалиста психолога при работе в ЧС. Методы, применяемые при оказании экстренной психологической помощи
8. Определять психическую травму
9. Определять посттравматическое стрессовое расстройство
10. Определять суицидальное поведение. Реакции горя. Психосоматические реакции

Задания для проверки уровня обученности ВЛАДЕТЬ:
1. Проблемами стресса в жизни современного человека.
2. Анализом подходов к изучению стресса.
3.Диагностическими критерии ПТРС
4.Направления реабилитации ПТСР.
5. Этапами профессиональной помощи пострадавшим
6. Этапами «нормального» горевания. Психологическая помощь горюющему.
7. Профессиональные деформации и деструкции. Синдром эмоционального выгорания
8Профилактикой синдрома профессионального выгорания
9. Системой профилактики профессиональных деструкций
10. Методами и приемами саморегуляции. Концепция «заботы о себе»

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

курсовая работа не предусмотрена

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств к текущему контролю:
Перечень примерных вопросов и заданий по 1 разделу:
1. Раскройте особенности психологии экстремальных ситуаций как отрасли психологической науки.
2. Перечислите основные проблемы исследований в области психологии экстремальных ситуаций.
3. Дайте определения понятиям «кризисная ситуация», «нормативный кризис развития», «стресс».
4.Определите различия в понимании терминов «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация».
5. Дайте определение и раскройте содержание понятий «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация».
6. Перечислите факторы, определяющие экстремальность ситуации.
7. По каким признакам классифицируются экстремальные (чрезвычайные) ситуации.
8. Перечислите субъектов экстремальных ситуаций.
9. Перечислите виды психической напряженности при работе в экстремальных условиях.
10. Раскройте влияние различных факторов на работоспособность в экстремальных условиях.
11. Перечислите изменения в поведении и функциональном состоянии в экстремальных условиях.
12. Раскройте влияние нервно-психической неустойчивости личности на переносимость экстремальных условий.
13. Раскройте сущность понятий: «кризис», «кризисные состояния», «кризисная ситуация», «переживание».
14. Охарактеризуйте поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации. Перечислите виды факторов.
15. Опишите типы и виды кризисных состояний.
16. Перечислите стадии развития кризисного состояния и раскройте их основные характеристики.
17. Раскройте сущность понятия «переживание» с позиции теории Ф.Е. Василюка.
18. Проведите анализ клинических и психологических теорий кризиса и кризисного состояния.
19. Раскройте содержание понятий: «экстремальные состояния», «аффект», «фрустрация», «страх», «психологический кризис».
20. Опишите признаки экстремальных состояний.
21. Охарактеризуйте стадии в динамике экстремальных состояний.
22. Опишите состояние аффекта, его виды, признаки и особенности протекания.
23. Охарактеризуйте виды фрустрационного поведения и их признаки.
Перечень примерных вопросов и заданий по 2 разделу:
1. Дайте определение профессионального стресса.
2. Перечислите факторы, вызывающие производственный стресс.
3. Опишите последствия профессионального стресса.
4. Опишите проявления дезорганизации деятельности и нарушения психической адаптации.
5. Опишите этапы нарушения психической адаптации в условиях хронической стрессогенной ситуации.
6. Раскройте содержание понятия «военный невроз».
7. Охарактеризуйте симптоматику ПТСР по А. Кардинеру.
8. Раскройте содержание понятия «посттравматическое стрессовое расстройство».
9. Назовите критерии ПТСР в МКБ-10 и в DSM-IV.
10. Назовите психологические методы диагностики ПТСР.
11. Дайте определение стрессовой ситуации.
12. Дайте определение отсроченной реакции на психотравмирующий стресс.
13. Опишите механизм действия стресса на иммунную систему.
14. Через какое время после стресса проявляются отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
15. Перечислите, что относят к отсроченным реакциям на стрессовую ситуацию.
16. Дайте определение понятию психическая и психологическая травма.
17. Опишите отсроченные реакции на стрессовую ситуацию.
18. Охарактеризуйте внутренние и внешние формы суицидальной активности.
19. Назовите принципы психологической коррекции и реабилитации лиц с постстрессовыми состояниями.
20. Дайте определение понятию острое стрессовое расстройство.
21. Перечислите возможные реакции, вызванные стрессовой ситуацией.
22. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
23. Расскажите о приемах помощи при галлюцинации и бреде.
24. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
25. Назовите основные принципы оказания кризисной психологической помощи.
26. Перечислите требования к личности консультанта.

27. Охарактеризуйте особенности первого контакта с людьми, оказавшимися в кризисной или чрезвычайной ситуации.
28. Особенности срочной психологической помощи в зависимости от реакции пострадавшего на чрезвычайное событие.
29. Перечислите методы оказания психологической помощи в кризисных или чрезвычайных ситуациях.
30. Назовите основные правила осуществления кризисной помощи.

ТЕСТЫ к рубежному контролю Модуль 1.
1. Норма психического здоровья это
а. уровень проявления психических реакций, адекватность поведения и общего психологического состояния специалиста;
б. уровень духовного развития и соматическое состояние человека на конкретном этапе профессиональной деятельности, с особенностями выполнения профессиональных задач в различных условиях;
в. совокупность определенных потенциалов организма, позволяющих успешно выполнять профессиональную деятельность;

2. Психологическая помощь специалисту, нуждающемуся в ней, осуществляется
а. психологом – гипнотерапевтом;
б. психологом-практиком в условиях мирного и в период ЧС.
в. терапевтом;

3. Психологическое сопровождение включает
а. оказание психологической помощи
б. отражение результатов изменения психического состояния специалиста в специальных психологических картах.
в. все ответы верны.

4. ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:
а. по степени внезапности;
б. по скорости распространения;
в. по масштабу распространения;
г. по продолжительности действия;
д. по характеру;
е. все ответы верны.

5. Как определяется источник чрезвычайных ситуаций
а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
б территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

6. Как определяется зона чрезвычайных ситуаций
а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

7. Как определяется поражающий фактор чрезвычайных ситуаций
а. составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами
б. территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологические (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.
в. опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

8. В структуру личности (по С.Л.Рубинштейну) входят...
1) направленность, биологическая подструктура, особенности протекания психических процессов;
2) направленность, подструктура неосознаваемых процессов, репертуар социальных ролей;
3) оно, Я, сверх-я;
4) направленность, подструктура опыта, индивидуально – типологические свойства личности.
9. Оценка личности самим себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется
1) рефлексией 2) притязанием
3) интроспекцией 4) самооценкой
10. Аффилиация - это
1) устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми;

2) стремление к превосходству, совершенству;
3) стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения;
4) боязнь быть непринятым, отвергнутым значимыми для личности людьми.
11. Процесс приспособления человека к меняющейся социальной среде с помощью различных социальных средств – это социальная …
1) установка 2) адаптация
3) роль 4) гарантия

12. Способы воздействия в стихийных группах:
а) заражение;
б) внушение;
в) подражание;
г) все ответы верны.

13. Внушение это:
а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

14. Подражание это:
а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

15. Заражение это:
а) бессознательное невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям;
б) целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу;
в) воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения;

16. Основные защитные механизмы:
а) вытеснение;
б) идентификация;
в) регрессия;
г) замещение;
д) отрицание;
е) все ответы верны.

17. Вытеснение это:
а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
б) уподобление себя значимому объекту;
в) возврат на более ранний этап развития;
г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

18. Регрессия это:
а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
б) уподобление себя значимому объекту;
в) возврат на более ранний этап развития;
г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

19. Идентификация это:
а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
б) уподобление себя значимому объекту;
в) возврат на более ранний этап развития;
г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого..

20. Замещение это:
а) удаление из сознания неприемлемых потребностей;
б) уподобление себя значимому объекту;
в) возврат на более ранний этап развития;
г) перенос чувств и действий, вызываемых одним лицом, на другое ввиду невозможности или небезопасности их проявления в отношении первого.

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ к рубежному контролю Модуль 2
1. Проблема нормы психического развития личности.
2. Психическая устойчивость личности.

3. Психофизиологические основы регуляции психического состояния.
4. Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации.
5. Идентифицирование личности и составление психологического портрета.
6. Социально-психическая дезаптированность личности.
7. Посттравматические стрессовые расстройства.
8. Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях.
9. Психология риска.
10. Психофизиологические основы преодоления тревоги, боязни, страха.
11. Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС в чрезвычайных ситуациях.
12. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях.
13. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения паники при ведении спасательных работ.
14. Методы управления психологическим состоянием.
15. Аутогенная тренировка, техника ее проведения.
16. Дыхательные и физические упражнения.
17. Приемы психической саморегуляции.
18. Способы вывода пострадавшего из обморочного состояния

Шкала оценивания приведена в Приложении 2.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1.Тест,
2.Доклад,
3. Фронтальный опрос,
4. Контрольные вопросы и задания к зачету,
5. Активность и посещаемость.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	В.А. Петровский	Личность в психологии: парадигма субъективности: Учебное пособие для вузов	
Л1.2	Абрамова Г. С.	Общая психология: учебное пособие для вузов	М.: Академический Проект 2003
Л1.3	Карпов А.В.	Общая психология: учебник	М.: Гардарики 2005
Л1.4	Предисл Д.Я. Райгородского	Психология личности: хрестоматия	Издательский Дом "БАХРАХ-М" 2008
Л1.5	Шойгу Ю.С.	Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: Учебное пособие	М.: Смысл 2007
Л1.6	Под общей ред. Ю.С. Шойгу	Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : учебное пособие	М.: Смысл 2013
Л1.7	В.И. Панов	Экологическая психология:опыт построения методологии: монография	2015
Л1.8	Чжен И.Н.	Общая психология: учебное пособие для студентов направления "Психология" очной и очно-заочной форм обучения	Бишкек: Изд-во КРСУ 2016
Л1.9	Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я.	Психология памяти: хрестоматия	Москва: ЧеРо 2000

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Антонина Н.В.	Психология массовых коммуникаций: Учебник и практикум для академического бакалавариата	Юрайт 2014

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Орбобаев Б.С., Шабикова Г.А.	Безопасность жизнедеятельности: Учебно-методические рекомендации к прктическим занятиям по дисциплине	Бишкек , КРСУ 2014
Л3.2	Шабикова Г.А., Ордобаев Б.С.	Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие	КРСУ 2016
Л3.3	Брижитт, Сиван	Аттестация персонала – путь к взаимопониманию	М.: Претекст 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://www.iprbookshop.ru.- Электронно-библиотечная система IPRbooks www.benran.ru - Библиотека по естественным наукам РАН www.elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU www.window.edu.ru/window/ - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://scientbook.com - Свободная информационная площадка научного общения. Инструмент коммуникации, поиска людей и научных знаний.	
Э2		

6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

6.3.1.1	При проведении занятий используются Традиционные образовательные технологии - лекции, практические;
6.3.1.2	Инновационные образовательные технологии - занятия в интерактивной форме, которые формируют системное мышление и способность генерировать идеи при решении научно - технических задач.
6.3.1.3	Информационно - образовательные технологии - самостоятельное использование магистрантов компьютерной техники в т.ч. работой с разнообразными INTERNET-ресурсами для выполнения практических заданий и самостоятельной работы

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

6.3.2.1	http://www.iprbookshop.ru.- Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	www.benran.ru - Библиотека по естественным наукам РАН
6.3.2.3	www.elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6.3.2.4	www.window.edu.ru/window/ - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
6.3.2.5	http://scientbook.com - Свободная информационная площадка научного общения. Инструмент коммуникации, поиска людей и научных знаний.
6.3.2.6	http://e.lanbook.com - Ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные веррсии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.
6.3.2.7	http://www.public.ru - Интернет-библиотека предлагает широкий спектр информационных услуг: от доступа к электронным архивам публикаций русскоязычных СМИ и готовых тематических обзоров прессы до индивидуального мониторинга и эксклюзивных аналитических исследований, выполненных по материалам печати.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Ресурсное обеспечение ООП КРСУ формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ, определяемых ФГОС ВО по данному направлению подготовки.
7.2	Лекционные занятия проводятся в аудитории 10/409 на 50 посадочных мест. оснащенная учебной мебелью, интерактивной доской, мультимедиа проектором, экраном настенным и учебно-методическими пособиями
7.3	Для практических, самостоятельных занятий, проведения текущего и итогового модуля используется аудитория 10/п;/5/2 (50 посадочных мест), 10/106 (60 посадочных мест) используется переносной мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор).
7.4	Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированной (по согласованию) с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.
7.5	Библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными изданиями основной учебной и научной литературы по дисциплинам общенаучного и профессионального циклов, изданными за последние пять лет, из расчета не менее 25 экземпляров таких изданий на каждые 100 обучающихся. Фонд дополнительной литературы помимо учебной включает официальные, справочно-библиографические и специализированные периодические издания в расчете 1-2 экземпляра на каждые 100 обучающихся.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологическая карта дисциплины "Психология человека в условиях чрезвычайных ситуациях" в Приложении 1.

1. Текущий контроль: усвоение учебного материала на аудиторных занятиях (лекциях, практических, в том числе учитывается
посещение и активность) и выполнение обязательных заданий для самостоятельной работы.

2. Рубежный контроль: проверка полноты знаний и умений по материалу модуля в целом. Выполнение модульных контрольных заданий проводится в письменном виде и является обязательной компонентой модульного контроля.

3. Промежуточный контроль - завершенная задокументированная часть учебной дисциплины (зачет) – совокупность

тесно связанных между собой зачетных модулей.

Рекомендации по организации самостоятельной работы магистранта (СРМ)
• подготовка к текущим аудиторным занятиям в рамках теоретического обучения, включая лекции и практические, организуемые в традиционных и инновационных (активных, интерактивных) формах;
• работа с рекомендованной обязательной и дополнительной литературой;
• выполнение заданий с использованием компьютера и сети Интернет;

Рекомендации по организации самостоятельной работы магистранта.
1. Советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины. Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:
Изучение конспекта лекции в тот же день, после лекции – 10-15 минут.
Изучение конспекта лекции за день перед следующей лекцией – 10-15 минут.
Изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю.
Подготовка к практическому занятию – 2 час.
Всего в неделю – 3 часа 30 минут.
2. Описание последовательности действий студента
Для понимания материала и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:
1. После прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня, нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня (10-15 минут).
2. При подготовке к лекции следующего дня, нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции (10-15 минут).
3. В течение недели выбрать время (1-час) для работы с рекомендуемой литературой в библиотеке.
4. При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме домашнего задания. При выполнении упражнения или задачи нужно сначала понять, что требуется в задаче, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.
3. Рекомендации по работе с литературой. Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?.
4. Советы по подготовке к рубежному и промежуточному контролям. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?.
При подготовке к промежуточному контролю нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. При решении задач всегда необходимо уметь качественно интерпретировать итог решения.

Подготовка доклада
Доклад должен представлять собой не пересказ чужих мыслей, а попытку самостоятельной проблематизации и концептуализации определенной, достаточно узкой и конкретной темы. Все имеющиеся в работе сноски тщательно выверяются и снабжаются «адресами». Недопустимо включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете. Необходимо указывать полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.
Подготовка доклада к занятию.
Основные этапы подготовки доклада:
• выбор темы;
• консультация преподавателя;
• подготовка плана доклада;
• работа с источниками и литературой, сбор материала;
• написание текста доклада;
• оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
• выступление с докладом, ответы на вопросы.
Тематика доклада предлагается преподавателем в ФОС.

установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
5. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А- 4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).
6. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.
7. Список литературы должен быть составлен в полном соответствие с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную крупными научными издательствами: "Наука", "Прогресс", "Мир", "Издательство МГУ" и др. Или приведенный выше список литературы. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:
Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.
Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том__. № _. Страницы от _до _____.
Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от __до _____.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Технологическая карта

Дисциплина: Психология человека в условиях чрезвычайных ситуациях
Курс: I, семестр: 2, количество кредитов: 2

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	Зачетный минимум	Зачетный максимум	График контроля
Модуль 1					
Модуль 1. Психологические аспекты изучения чрезвычайных ситуаций и состояний.	Текущий контроль	Учитывается активность и посещаемость. Фронтальный опрос по разделу, выполнение практических заданий № 1,2., СРС.	10	15	28
	Рубежный контроль	Тесты	10	20	
Модуль 2					
Модуль 2. Травматический стресс. Экстренная психологическая помощь.	Текущий контроль	Учитывается активность и посещаемость. Фронтальный опрос по разделу, выполнение практических заданий № 3,4., СРС.	10	15	32
	Рубежный контроль	Доклад	10	20	
Всего за семестр			40	70	
Промежуточный контроль (зачет с оценкой)			20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине			60	100	

Примечание: За каждое пропущенное лекционное и практическое занятие снимается 0,5 балл. За активное участие на практическом занятии добавляется 0,5 балла.

Шкала баллов для определения итогового семестрового рейтинга

85 – 100 баллов	«отлично»
70 – 84 баллов	«хорошо»
60-69 баллов	«удовлетворительно»
менее 60 баллов	«неудовлетворительно»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Критерии оценивания промежуточного контроля (зачет) по дисциплине «Психология человека в условиях чрезвычайных ситуациях»

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.

2. Владение терминологическим аппаратом и использование его при ответе.

3. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.

4. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Отметкой (26-30 баллов) оценивается ответ, который показывает прочные знания по психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций, механизмы стресса факторы влияющие на ее развитие, виды реакций человека на стресс, влияние стресса на организм человека, поведенческие и моторные реакции на чрезвычайную и экстремальную ситуацию, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния.

Отметкой (21-25 баллов) оценивается ответ, который показывает хорошие знания по психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций, механизмы стресса факторы влияющие на ее развитие, виды реакций человека на стресс, влияние стресса на организм человека, поведенческие и моторные реакции на чрезвычайную и экстремальную ситуацию, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния

Отметкой (15-20 баллов оценивается ответ, который показывает не достаточно хорошие знания по психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций, механизмы стресса факторы влияющие на ее развитие, виды реакций человека на стресс, влияние стресса на организм человека, поведенческие и моторные реакции на чрезвычайную и экстремальную ситуацию, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния.

Отметкой (10-14 баллов) оценивается ответ, который показывает слабые знания по психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций, механизмы стресса факторы влияющие на ее развитие, виды реакций человека на стресс, влияние стресса на организм человека, поведенческие и моторные реакции на чрезвычайную и экстремальную ситуацию.

Шаблон для шкалы оценивания тестовых заданий

1. К заданиям даются готовые ответы на выбор, один правильный и остальные неправильные.

2. Обучающемуся необходимо помнить: в каждом задании с выбором одного правильного ответа правильный ответ должен быть.

3. За каждый правильно ответ – 5 баллов

4. Общая оценка определяется как сумма набранных баллов.

5. Отметка (в %).

Доклад (макс-15 баллов)

№	**Наименование показателя**	Отметка (%)
Форма		3
1	Деление текста на введение, основную часть и заключение	0-1,5
2	Логичный и понятный переход от одной части к другой, а также внутри частей	0-1,5
Содержание		**8**
1	Соответствие теме	0-2
2	Наличие основной темы (тезиса) в вводной части и обращенность вводной части к читателю	0-2
3	Развитие темы (тезиса) в основной части (раскрытие основных положений через систему аргументов, подкрепленных фактами, примерами и т.д.)	0-2
4	Наличие выводов, соответствующих теме и содержанию основной части	0-2
Доклад		**4**
1	Правильность и точность речи во время защиты	0-1
2	Широта кругозора (ответы на вопросы)	0-2
3	Выполнение регламента	0-1
Всего баллов		15

Самостоятельная работа (макс. -10 баллов)

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы:

-результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия – 10 баллов;

- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 7 баллов;

- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия – 4 баллов;

- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 баллов;

Магистрантам, пропустившим занятия, не выполнившим письменные задания и не отчитавшимся по темам занятий, общий балл по текущему контролю снижается на 10% за каждый час пропуска занятий. Проявившим активность во время занятий, общий балл по текущему контролю может быть увеличен на 20%.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА (промежуточный контроль – «ЗНАТЬ»)

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.
2. Владение терминологическим аппаратом и использование его при ответе.
3. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.
4. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Отметкой **(16-20 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания о психологии чрезвычайных ситуаций, понятие стрессоустойчивости, факторы влияющие на развитие психологического стресса, виды реакций на стресс, влияние ЧС на эмоциональное состояние человека, поведенческие и моторные реакции на ЧС, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния.

Отметкой **(10-15 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания психологии чрезвычайных ситуаций, понятие стрессоустойчивости, факторы влияющие на развитие психологического стресса, виды реакций на стресс, влияние ЧС на эмоциональное состояние человека, поведенческие и моторные реакции на ЧС, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния. Однако допускаются одна- две неточности в ответе.

Отметкой **(5-10 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном знании о психологии чрезвычайных ситуаций, понятие стрессоустойчивости, факторы влияющие на развитие психологического стресса, виды реакций на стресс, влияние ЧС на эмоциональное состояние человека, поведенческие и моторные реакции на ЧС, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния.Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(1-4 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание о психологии чрезвычайных ситуаций, понятие стрессоустойчивости, факторы влияющие на развитие психологического стресса, виды реакций на стресс, влияние ЧС на эмоциональное состояние человека, поведенческие и моторные реакции на ЧС, психологическую характеристику страха, знать психофизиологические основы регуляции психического состояния. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
(промежуточный контроль – «УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ»)

При оценке ответов на проверку уровня обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ учитываются следующие критерии:

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, при котором студент ставит постановку проблемы собственными словами; дает характеристику психологии устойчивости в ЧС, определяет симптомы реакции на стресс, может организовать психологическую помощь на месте ЧС, определяет этапы экстренной психологической помощи и методами и приемами саморегуляции.

Демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, при котором студент ставит постановку проблемы собственными словами, но не оценивает альтернативные решения проблемы; не достаточно глубоко владеет и дает характеристику психологии устойчивости в ЧС, определяет симптомы реакции на стресс, может организовать психологическую помощь на месте ЧС, определяет этапы экстренной психологической помощи и методами и приемами саморегуляции.

Демонстрирует значительное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.

Отметкой **(1-3 балла)** оценивается ответ, при котором студент не ставит постановку проблемы собственными словами и не дает характеристику психологии устойчивости в ЧС, определяет симптомы реакции на стресс, может организовать психологическую помощь на месте ЧС, определяет этапы экстренной психологической помощи и методами и приемами саморегуляции.

Демонстрирует частичное или небольшое понимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

Отметкой **(0 баллов)** оценивается ответ, при котором студент демонстрирует непонимание проблемы или нет ответа и даже не было попытки решить задачу.

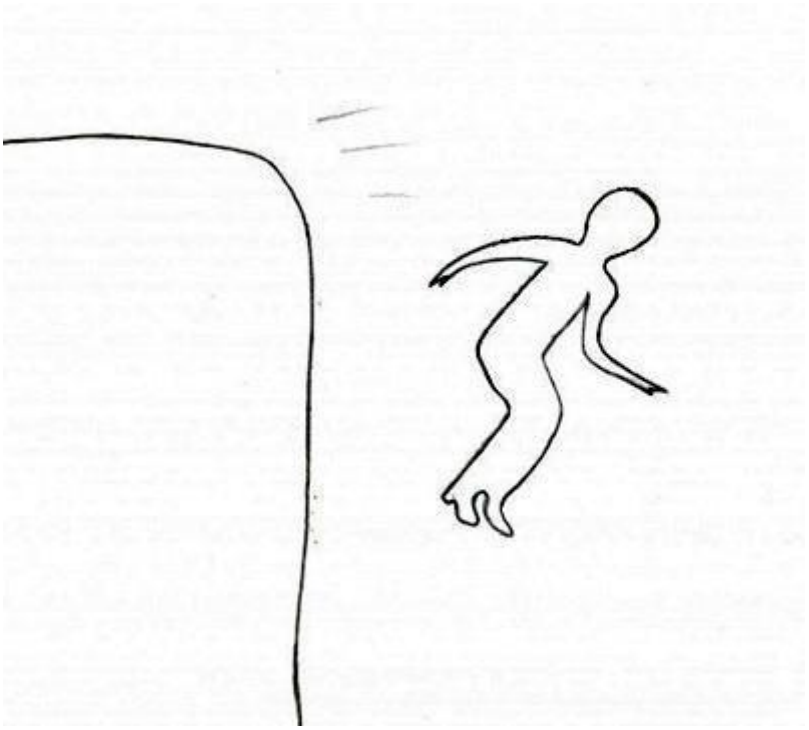
ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест на реакцию в экстремальных ситуациях

Тест называется **«Не дай человеку упасть»**. Данная методика показывает ваши действия в критической ситуации.

Работа позволяет на основе принципов целостной психологии выявить особенности и специфику вашего поведения в форс-мажорных ситуациях. Того поведения, которое характерно именно вам в тех ситуациях, когда вы либо поставлены в жесткие рамки, либо захвачены врасплох, либо находитесь в экстремальных ситуациях.

Инструкция: На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. В первую очередь определите, что он делает, он прыгает или падает, осознанно, или случайно.



Запишите первое определение.

А теперь спасите человека от неминуемой гибели или травмы, не дайте ему упасть.

Как вы это сделаете, решать вам. Дополните картинку необходимыми деталями.

Запишите, пожалуйста, то, что вы дополнили в картине. Это вам пригодится в последующей работе.

Посмотрите сначала саму картинку теста, и только потом приступайте к расшифровке результата. Если вы поступите по-другому, можете сразу закрывать письмо, так как не будет чистоты в вашей работе. И вы возможно, только в очередной раз побалуете собственное Эго.

Обсуждение результатов

Первый шаг, прежде чем что-то нарисовать или пририсовать к тесту, вы должны были определить для себя: **прыгает человек или падает?**

Если ваш человек добровольно **прыгает** с обрыва, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик.

Если же вам кажется, что человек **падает**, то это значит, что вы в данной ситуации в ваших отношениях: нерешительны и излишне терпеливы, вы готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий, и скорее всего — это могло привести к проблеме в ваших сложных отношениях.

А теперь следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться.

Если вы нарисовали **воду** под ногами у человека (реку, озеро, море), то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Нередко вы сами доводите ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию. Вы бездействуете в те моменты, когда нужно быть активной и решительно брать быка за рога.

Если вы нарисовали под ногами у человека **батут** или натянутое **одеяло**, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.

Если вы нарисовали под обрывом **человека с вытянутыми руками**, готового поймать падающего в объятия, то это значит, что вы неосмотрительны и доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться всем, даже не проверенным людям. Вы не способны самостоятельно найти выход из тупика и ищете человека, который бы вам помог. Но так как вы не очень хорошо разбираетесь в людях, то вас часто обманывают и подводят.

Если вы **превратили обрыв в небольшой холмик**, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если вы нарисовали человеку **крылья**, то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный выход из сложного положения.

Самоопределение вашего типа характера по шкале Айзенка

Система шкал Айзенка представляет собой удачный пример базиса факторов, на основании которого описываются многие типы и варианты человеческих характеров и темпераментов или, другими словами, многие варианты человеческого поведения. Далее приведены 57 вопросов одного из вариантов личностного опросника английского психолога Г. Айзенка. На основании ваших ответов на эти вопросы вы сможете провести тестирование особенностей своей личности, используя систему шкал.

Практическое правило заполнения подобных психологических анкет, тестирующих личность, требует **быстрой реакции** испытуемых. Наиболее интересной и информативной с точки зрения анализа является **первая реакция** отвечающего, когда он дает наиболее «устоявшийся», интуитивно близкий ему ответ.

Для ответа на вопросы вы можете скопировать или распечатать этот текст. Отвечая на вопросы, после каждого номера проставляйте «+» при положительном ответе и «–» при отрицательном. Старайтесь, чтобы ответы были абсолютно искренними.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?

2. Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут одобрить и утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли Вы, что Вам трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете обещания?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных к тому оснований?
10. Сделали бы Вы все что угодно на спор?
11. Возникает ли у Вас чувство робости или смущения, когда Вы хотите завести разговор с симпатичным(ой) незнакомцем(ой)?
12. Выходите ли Вы из себя, злитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-то такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы книги встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы бы хотели скрыть от других?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь меньше друзей, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли Вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает, что Вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочтете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у Вас сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда бы Вы платили за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то событий, которые могли бы не произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены возможности широкого общения с другими людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

После заполнения анкеты проводится подсчет набранных баллов с использованием определенного «ключа». За каждый ответ, совпадающий с «ключом», дается один балл, баллы по каждой шкале суммируются. Шкалы: **«Э»** — экстраверсия — интроверсия; **«Н»** — нейротизм — стабильность; **«Л»** — шкала лжи вводится в качестве контрольной, предназначена для оценки правдивости ответов и диагностирует склонность испытуемых давать (даже для самого себя) социально приветствуемые ответы. Если человек набирает по этой шкале много баллов, считается, что он имеет большое стремление понравиться окружающим. Само по себе такое желание присутствует в какой-то степени практически у всех людей и, по-видимому, кардинальным образом не влияет на другие черты характера. Однако следует учитывать, что человек, имеющий слишком явные склонности к коррекции такого рода, может не давать точные ответы и по другим шкалам. Ввиду этого раньше результаты испытуемых, набиравших по шкале «Л» более 5 баллов, считались недостоверными.

«Ключ» имеет следующий вид:

- **Шкала «Э»:** 1+, 3+, 5–, 8+, 10+, 13+, 15–, 17+, 20–, 22+, 25+, 27+, 29–, 32–, 34–, 37–, 39+, 41–, 44+, 46+, 49+, 51–, 53+, 56+.
- **Шкала «Н»:** 2+, 4+, 7+, 9–, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+.
- **Шкала «Л»:** 6+, 12–, 18–, 24+, 30–, 36+, 42–, 48–, 54–.

Для интерпретации полученных результатов используется схема, приведенная в таблице 1, где воображаемая горизонтальная ось представляет собой шкалу «интроверсии — экстраверсии», а вертикальная ось — «шкалу нейротизма — стабильности».

В результате такого сопоставления получается, например, что эмоционально нестабильный экстраверт, т. е. человек, имеющий выраженные показатели по шкалам нейротизма и экстраверсии, соответствует холерику. Стабильный экстраверт, т. е. человек с выраженными показателями по шкалам стабильности и экстраверсии соответствует сангвинику. Человек с выраженными показателями по шкалам нейротизма и интроверсии соответствует меланхолику и человек с выраженными показателями по шкалам стабильности и интроверсии — флегматику.

Следует специально отметить, что четкие типы характера (или темперамента) определяются только, если человек имеет выраженные значения по обеим шкалам, т. е. и по шкале абсцисс, и по шкале ординат. Иными словами, четкие типы характера человека определяются, если его показатели находятся вблизи диагоналей соответствующих квадрантов. Во всех других случаях выявляется менее четкая картина. Например, если человек имеет выраженные значения по шкале нейротизма и слабо выраженные значения по шкале интровертности — экстравертности, мы можем делать выводы только о том, что такой человек примерно одинаково склонен к меланхолическим или холерическим реакциям. Если человек имеет выраженные, высокие показатели по шкале интроверсии и низкие показатели по шкале нейротизм — стабильность, можно делать выводы только о том, что он примерно одинаково склонен к проявлениям флегматичности и меланхолии.

Схема сопоставления основных типов темперамента человека

НЕСТАБИЛЬНЫЙ

Меланхолик: легко расстраивающийся; тревожный; ригидный; склонный к рассуждениям; пессимистичный; сдержанный; необщительный; тихий	**Холерик**: активный; чувствительный; беспокойный; агрессивный; возбудимый; изменчивый; непостоянный; импульсивный; оптимистичный
ИНТРОВЕРТИРОВАННЫЙ — ЭКСТРАВЕРТИРОВАННЫЙ	
Флегматик: пассивный; осмотрительный; рассудительный; доброжелательный; миролюбивый; управляющий; внушающий доверие; надежный; ровный, спокойный	**Сангвиник**: общительный; контактный; разговорчивый; отзывчивый; непринужденный; жизнерадостный; беззаботный; инициативный
СТАБИЛЬНЫЙ	

Можно также представить эти же данные в таком виде:

- **Меланхолик** (нестабильный, интровертированный): легко расстраивающийся, тревожный, ригидный, склонный к рассуждениям, пессимистичный, сдержанный, необщительный, тихий.
- **Холерик** (нестабильный, экстравертированный): активный, чувствительный, беспокойный, агрессивный, возбудимый, изменчивый, непостоянный, импульсивный, оптимистичный.
- **Флегматик** (стабильный, интровертированный): пассивный, осмотрительный, рассудительный, доброжелательный, миролюбивый, управляющий, внушающий доверие, надежный, ровный, спокойный.
- **Сангвиник** (стабильный, экстравертированный): общительный, контактный, разговорчивый, отзывчивый, непринужденный, жизнерадостный, беззаботный, инициативный.

Исходя из данных статистики в ходе интерпретации ответов тестирования испытуемые должны проводить некоторые систематические поправки к результатам, полученным после суммирования ответов по каждой из шкал. Эти поправки отражают внутреннюю склонность всех людей считать себя более стабильными и менее склонными к крайним проявлениям экстраверсии и интроверсии. Для коррекции этих тенденций часто смещают ответы на один, максимум два пункта от центра по оси «экстраверсии — интроверсии» и на такое же расстояние вверх по шкале «нейротизма — стабильности».

Исследования показывают, что выраженные интроверты (меланхолики и флегматики) более осторожны в действиях и суждениях, педантичны, точны и аккуратны при исполнении любой работы и, как следствие, люди с такими типами характера лучше приспособлены к монотонной работе. При этом стабильные интроверты (флегматики) лучше справляются с ответственностью, имеющей место, например при работе диспетчера или оператора.

Выраженные экстраверты (холерики и сангвиники) имеют тенденцию быть хорошими организаторами производства, бизнесменами, имеют предпочтения в областях деятельности, связанных с принятием решений, контактами с другими людьми, например в областях рекламы, связи с прессой и т. д.

В ходе определения и анализа типа собственного характера у человека естественно возникает вопрос, насколько стабильным является его характер и насколько его черты подвержены изменению. Во-первых, следует сказать, что процедура определения типа характера (или по другой терминологии типа темперамента) обладает в какой-то мере вероятностными свойствами. Это означает, что результаты тестирования человека в определенной степени зависят от внешней ситуации и от внутреннего состояния человека. Конечно, при этом статистически в среднем каждый человек будет оставаться в пределах своего типа характера. Однако результаты нескольких тестирований могут попадать не в одну точку. Это значит, что в принципе человек способен хотя бы временно и ненамного, но изменять параметры своего характера, как бы сдвигаясь по плоскости. В практической жизни это отчасти отражается в выражениях типа «сегодня я был в форме», «идет полоса везения» или «сегодня был удачный день».

Другим важным моментом является то, что **параметры характера в принципе управляемы**. Управление может осуществляться как извне (это является одной из функций воспитания), так и изнутри, т. е. человек в определенной степени может сам направленно изменять черты своего характера. В этом случае активное начало связано с волевыми качествами личности. Роль воспитания в процессах формирования характера, по-видимому, следует понимать достаточно широко. Это не только направленное воздействие одной личности, личности воспитателя на другую личность, но и не направленное воздействие среды воспитания на личность человека.

В качестве иллюстрации, чисто умозрительно, в рамках умственного эксперимента, можно представить, насколько разным будет влияние среды на двух детей с одинаковым типом характера, но разной внешностью. Ясно, что более доброжелательное отношение окружающей среды (детей, родителей, других людей) в принципе, при прочих равных условиях помогает раскрытию и развитию положительных черт характера. Естественно, что при этом следует учитывать опасность избаловать ребенка, сделать его раздражающе эгоистичным и самолюбивым. Коррекция такой опасности, как известно, связана с направленным воспитанием.

Насколько вы подвержены стрессу на работе? (Тест)

1. Когда вас критикует вышестоящее начальство на работе, вы обычно:

- а — слегка расстраиваетесь;
- б — умеренно расстраиваетесь;
- в — очень расстраиваетесь.

2. Заканчиваете ли вы рабочий день с чувством удовлетворения тем, чего вы достигли?

- а — часто;
- б — иногда;
- в — редко.

3. Чувствуете ли вы большую часть времени, что у вас есть неразрешенные конфликты с коллегами?

- а — да;
- б — нет.

4. Превышает ли количество работы, которую вам нужно сделать, количество отпущенного на нее времени?

- а — очень редко;
- б — иногда превышает;
- в — обычно превышает.

5. Имеете ли вы ясную картину того, что требуется от вас в профессиональном плане?

- а — почти всегда;
- б — иногда;
- в — едва ли когда-либо.

6. Хватает ли вам времени на себя лично?

- а — да;
- б — нет.

7. Если вы хотите обсудить свои проблемы с кем-то, находите ли вы симпатизирующего вам человека?

- а — да;
- б — нет.

8. Находитесь ли вы на пути к осуществлению главных целей своей жизни?

- а — да;
- б — нет.

9. Скучно ли вам на работе?

- а — очень редко;
- б — иногда;
- в — часто.

10. Ждете ли вы с нетерпением момента, когда вы окажетесь на работе?

- а — почти всякий день;
- б — в некоторые дни;
- в — почти никогда.

11. Получаете ли вы денежное вознаграждение, адекватное вашим способностям и вкладу в работу?

- а — да;
- б — нет.

12. Получаете ли вы адекватное признание в виде должности и карьерного роста за свои способности и вклад в работу?

- а — да;
- б — нет.

Препятствуют ли ваши коллеги и начальство вашей работе? Или они помогают вам?

- а — помогают;
- б — препятствуют.

14. Если бы 10 лет назад вы могли бы увидеть себя профессионально таким, каким вы есть сейчас, что бы вы увидели?

- а — превосходящим свои ожидания;
- б — подтверждающим свои ожидания;

- в — не оправдывающим свои ожидания.

Ответы:

На вопросы 1, 2, 4, 5, 9, 10, 14 — (а) 0, (б) 1, (в) 2;

На вопросы 3, 6–8, 11–13 — (а) 0, (б) 1.

Если вы набрали более 10 баллов, то стресс на работе является проблемой для вас, с которой просто необходимо начать что-то делать! Это серьезный повод посмотреть внимательнее на вашу профессиональную жизнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ГЛОССАРИЙ

Агрессия – импульс или намерение, предопределяющие такое по- ведение человека, которое характеризуется разрушительностью и деструктивностью.

Ажитация – это сильное эмоциональное возбуждение, котороесопровождается чувством страха и тревоги, переходящее в дви- гательное или речевое беспокойство.

Акцентуация характера – находящаяся в пределах клинической нормы особенность характера, при которой отдельные его чер- ты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается изби- рательная уязвимость в отношении одних психогенных воздей- ствий при сохранении хорошей устойчивости к другим.

Апатия (греч. α – без, πάθος – страсть) – симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к про- исходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо дея- тельности. Сопровождается отсутствием внешних эмоциональ- ных проявлений, а иногда снижением волевой активности.

Астено-депрессивный синдром – это вид психоэмоционального расстройства, при котором отмечается потеря интереса к жизни и трудности в решении даже простых повседневных задач.

Аутогенная тренировка (от др.-греч. αὐτός – «сам», γένος – «про- исхождение») – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатиче- ских механизмов человеческого организма, нарушенных в ре- зультате стресса.

Аффект (лат.affectus – страсть, душевное волнение) – эмоцио- нальный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровожда- ющийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Бред (лат. Delusio) – часто определяют как расстройство мышле- ния с возникновением не соответствующих реальности болез- ненных представлений, рассуждений и выводов, в которых больной полностью, непоколебимо убеждён и которые не под- даются коррекции.

Галлюцинация (новолат. Hallucinatio < лат. Alucinatio – бессмыс- ленная болтовня, бредни, несбыточные мечты) – образ, возни- кающий в сознании без внешнего раздражителя.

Гипоксия (от греч. hypo – мало и лат. oxigenium – кислород) – со- стояние, возникающее при недостаточном поступлении кисло- рода в ткани или при нарушении его использования клетками в процессе биологического окисления.

Горевание – это первичные эмоциональные реакции на личную утрату. Обычно понятие «горевание» связывается со смертью близких людей.

Дебрифинг; **психологический дебри́финг –** одноразовая сла- боструктурированная психологическая беседа с человеком, пе- режившим экстремальную ситуацию или психологическуютравму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является
уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба пу- тём объяснения человеку, что с ним произошло и выслушива- ния его точки зрения.

Дезадаптация – какое либо нарушение адаптации, приспособле- ние организма к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды. Состояние динамического несоответ- ствия между живым организмом и внешней средой, приводя- щее к нарушению физиологического функционирования, изме- нению форм поведения, развитию патологических процессов.

Депрессия (от лат. Deprimo – «давить», «подавить») – психиче- ское расстройство, характеризующееся «депрессивной триа- дой»: снижением настроения и утратой способности пережи- вать радость, нарушениями мышления, двигательной затормо- женностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Депривация (от лат. Deprivatio – потеря, лишение) – негативное психическое состояние, вызванное лишением возможностиудовлетворения самых необходимых жизненных потребностей (таких как сон, пища, жилище, секс, общение ребёнка с отцом или матерью, и т.п.), либо лишением таких благ, к которым че- ловек долгое время был привычен.

Диссоциация – психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизмачеловек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «дис- социированная» позиция защищает от избыточных, неперено- симых эмоций.

Диссоциативная амнезия – один из видов диссоциативных рас- стройств, при котором пациентом утрачивается память на со- бытия в основном личного характера, что является последстви- ем стресса или

травмирующего события, при этом способность восприятия новой информации сохраняется.
Диссоциативная фуга (от лат. Fuga – «бегство») – болезнь, харак- теризующаяся внезапным, но целенаправленным переездом в незнакомое место, после чего больной полностью забывает всю информацию о себе, вплоть до имени.
Дисфория (от греч. Δυσφορέω – страдать, мучиться, досадовать) – форма болезненно-пониженного настроения (антоним слова
«эйфория»), характеризующаяся мрачной раздражительностью, чувством неприязни к окружающим.
Зона ЧС – территория или акватория, на которой в результате возникновения источника ЧС или распространения его послед- ствий из других районов возникла ЧС.
Зона заражения – это территория, в пределах которой распро- странены опасные химические вещества либо биологические(бактериологические) средства.
Ипохондрическое расстройство – один из наиболее частных пси- хопатологических феноменов, основной признак которого за- ключается в постоянной чрезмерной озабоченности возможно- стью заболевания одним или более тяжелым и прогрессирую- щим соматическим расстройством.
Источник ЧС – опасное природное явление, авария или техноген- ное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.
Конфликт (лат. conflictus – столкнувшийся) – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заклю- чающийся в противодействии участников этого взаимодействияи обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выхо-дящий за рамки правил и норм.
Кризис (др.греч. Κρίσις – решение, поворотный пункт) – переворот,пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором су-ществующие средства достижения целей становятся неадекватны-ми, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.
Кризисная интервенция – это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса.
Кризисная ситуация (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – это ситуация, требующая от человека значи- тельного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как пози- тивный, так и негативный характер.
Кризисные состояния – это особые выходящие за рамки повсе- дневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого челове- ка, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внут- ренние причины и обстоятельства, психические травмы.
Кризис адаптации к жизни – это нарушение относительно устой- чивого динамического равновесия внешних и внутренних усло- вий бытия человека при резких изменениях внешних условий жизни, которое создает угрозу существованию человека и удо- влетворению его основных жизненных потребностей, приводит к «разрывам логики жизни».
Невроз – группа нервно-психических заболеваний, возникающихв основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнева, стра- дания. Способствуют возникновению неврозов и внутренниеболезни человека.
Нервно-мышечная релаксация (англ. Relaxation therapy) – техника(методика) саморегуляции состояний, использующая в качестве основного приема попеременное напряжение и расслабление раз- личных мышечных групп, что обеспечивает быстрое достижение состояния релаксации (расслабления). Обычно представлена сери-ей повторяющихся упражнений для основных участков тела и ды-хательной мускулатуры. Сопровождается ощущениями общего покоя, отдыха, потепления конечностей, а также уменьшением нервного напряжения и снятием болей.
Нервно-психическая устойчивость – сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительнойнапряженной ситуации.
Нормативные, или закономерные, кризисы – это возрастныекризисы развития, которые связаны с прохождением личности

через определенные этапы жизненного пути (кризис трех лет, подростковый кризис и др.).
Острое стрессовое расстройство – быстро проходящее расстрой- ство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.
Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия поражающих факторов источника чрезвычайной ситуации произошли массовая гибель или пора- жение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также эле-менты окружающей природной среды.
Паника – это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях пове- денческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР, «вьет- намский синдром», «афганский синдром»

и т. п.) – тяжёлоепсихическое состояние, которое возникает в результате еди- ничной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций, как, например, участие в военных действиях, тяжёлая физиче- ская травма, сексуальное насилие, либо угроза смерти.

Предстартовое состояние – рефлекторная эмоциональная реак- ция, наступающая перед ответственными событиями. В физио- логических условиях она характеризуется усилением и мобили- зацией всех функций организма.

Профессиональное здоровье – это способность организма сохра- нять компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность в трудо- вой деятельности.

Профессиональный стресс – это напряженное состояние работ- ника, возникающее у него при воздействии эмоционально- отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выпол- няемой профессиональной деятельностью.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – мен- тальное здоровье) – согласно определению Всемирной органи- зации здравоохранения, это состояние благополучия, при кото- ром человек может реализовать свой собственный потенциал,

справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивнои плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психогенный ступор – реакция организма на психическую трав- му; при этом неподвижность сочетается с различными наруше- ниями со стороны вегетативной нервной системы (она ин- нервирует внутренние органы и кровеносные сосуды) – уча- щенным сердцебиением, потливостью, повышением или сни- жением артериального давления.

Психологическая помощь – область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально- психологической компетентности людей и оказания психологи- ческой помощи как отдельному человеку, так и группе или ор- ганизации. Это непосредственная работа с людьми, направлен- ная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а так- же глубинных личностных проблем.

Психологическая травма – вред, нанесённый психическому здо- ровью человека в результате интенсивного воздействия небла- гоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессо- вых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физи- ческой травмой, угрожающей жизни, либо нарушающей ощу- щение безопасности.

Психологическое консультирование – это вид профессиональ- ных услуг, предоставляемых специалистом-психологом клиен- там, заинтересованным в решении своих психологических про- блем. Оказание такого рода консультативной помощи всегда сопровождается эмоциональной, смысловой и экзистенциаль-ной поддержкой.

Психомоторное возбуждение – это патологическое состояние, характеризующееся двигательным беспокойством разной сте-пени выраженности (от суетливости до разрушительных дей- ствий), часто сопровождающееся речевым возбуждением (мно- горечивость, выкрики фраз, слов, отдельных звуков).

Психотерапия (от др. – греч. Ψυχή – «душа», «дух» + θεραπεία – «лечение», «оздоровление», «лекарство») – система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избав-

ление человека от различных проблем (эмоциональных, лич- ностных, социальных, и т. п.). Проводится, как правило, специ- алистом-психотерапевтом путем установления глубокого лич- ного контакта с пациентом (часто путем бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик.

Реактивные состояния (психогении) – это обратимые психиче- ские расстройства, возникающие вследствие переживаний, травмирующих психику, и вызываемые нарушениями особо значимых переживаний личности, например, профессиональ- ных, служебных, семейных.

Рефлексы орального автоматизма (оральный от лат. os, oris – рот) – группа рефлексов, при которых в ответ на раздражение оральной части лица возникает вытягивание вперед губ – соса- тельное или поцелуйное их движение.

Синдром профессионального выгорания – это сложный психо- логический феномен, который часто встречается у специали- стов, работа которых подразумевает непрерывный прямой кон- такт с людьми и оказание им психологической поддержки.

Ситуация – одноактность и неповторимость возникновения множе-ства событий, стечения всех жизненных обстоятельств и положе-ний, открывающихся восприятию и деятельности человека.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реаль- ным или предполагаемым бедствием.

Стресс (от англ. Stress – нагрузка, напряжение; состояние повы- шенного напряжения) – совокупность неспецифических адап- тационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физиче-ских или психологических), нарушающее его гомеостаз, а так- же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс-факторы – стрессовые события, ставшие причиной пси- хической травмы.

Стрессовая ситуация – это ситуация, которая становится для че- ловека, переживающего или воспринимающего ее, причинойстресса или тревоги.

Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность лич- ностных качеств, позволяющих человеку переносить значи-

тельные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельно- сти, окружающих и своего здоровья.

Ступор – состояние резкой угнетенности, выражаемой в полной неподвижности, молчаливости.

Суицид (от лат. sui caedere – убивать себя) – преднамеренное ли- шение себя жизни, как правило, самостоятельное и доброволь- ное.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощу- щение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Утомление – это функциональное состояние, которое возникает в результате интенсивной или (и) длительной рабочей нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и фи- зиологических функций индивида, а также снижении эффек- тивности и качества труда.

Экстренная психологическая помощь – это система краткосроч- ных мероприятий, направленная на оказание помощи одному че-ловеку, группе людей или большому числу пострадавших послекризисного или чрезвычайного события, в целях регуляции акту-ального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризиснымили чрезвычайным событием, при помощи профессиональных ме-тодов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Экстремальная ситуация (от лат. extremus – крайний, критиче- ский) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъек- тивно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Эмоциональное возбуждение – это сигнальная реакция нервной системы на различные психогенные воздействия.

Эмоциональное напряжение – это эмоционально окрашенное волевое усилие, направленное на решение мыслительной или двигательной задачи.

Эмоциональная напряженность характеризуется временным по- нижением устойчивости психических и психомоторных про- цессов, а также падением работоспособности, вызванным нега- тивными или чрезмерными психогенными воздействиями.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникнове- ние, вчувствование в переживания другого человека. Способ- ность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним. Понима- ние другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания. Термин ввел в психологию Э. Титченер.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка, сложившаяся на опре- деленной территории или акватории в результате аварии, опас- ного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой чело- веческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нару- шение условий жизнедеятельности людей.

Фрустра́ция (лат. Frustratio – «обман», «неудача», «тщетное ожи- дание», «расстройство замыслов») – негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполага- емой невозможности удовлетворения тех или иных потребно-

стей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.