

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к практическим занятиям по дисциплине
«ПСИХОЛОГИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании кафедры
охраны труда и аэрологии
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании
учебно-издательского совета ДонНТУ
Протокол № 6 от 28.10.2020 г.

УДК 622. 41 (071)

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Психология критических ситуаций» (для студентов по специальности «Горное дело» со специализацией: «Технологическая безопасность и горноспасательное дело» всех форм обучения) / сост. Е. Б. Николаев – Донецк: ДОННТУ, 2020. – 27 с.

Обоснована необходимость проведения практических занятий по курсу «Психология критических ситуаций» и их роль в становлении личности горного инженера, специалиста по технологической безопасности и горноспасательному делу. Приведен перечень лекций и их содержание, упражнения (тесты) по темам, для которых рабочей программой предусмотрены практические занятия, вопросы для проверки знаний, общие методические указания по изучению теоретического материала и выполнению тестовых заданий, список рекомендуемой литературы.

Рецензенты:

Е. В. Курбацкий, к.т.н., доцент.

О.А. Левадная, педагог-психолог

Составил:

Е. Б. Николаев, к.т.н., доцент.

Введение.

Критические и чрезвычайные ситуации в современных социально политических условиях получают все более широкое распространение. Все чаще детей и взрослых попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, страдают от насилия, становятся заложниками. Потому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет, как среди политиков, социологов и философов, так и среди производственников. Психология критических ситуаций является на сегодняшний день одним из самых важных разделов прикладной психологии, которая включает в себя как диагностику психических состояний человека, который переживает или пережил чрезвычайные обстоятельства, так и направления, методы и приемы психологической помощи.

1. Общие положения

Преподавание дисциплины «Психология критических ситуаций» студентам специальности 21.05.04 «Горное дело» специализации «Технологическая безопасность и горноспасательное дело» (ТБГД) определено Госкомитетом по высшему образованию ДНР в требованиях к обязательному минимуму и уровню подготовки выпускников высшей школы в соответствии с рабочей программой подготовки специалистов.

Курс включает в себя лекции и практические занятия. Обязательным условием освоения курса является выполнение заданий самостоятельной работы.

Целью преподавания предмета является формирование современного мышления и специальных знаний в области психологии критических ситуаций, понимания концептуальных основ организации безаварийного производства при отсутствии чрезвычайных ситуаций и создание безопасных условий труда человека на каждом рабочем месте, в том числе труда, который связан с деятельностью экстремальных профессий.

Особенные и экстремальные условия, в которых может оказаться любой человек, часто вызывают психическую напряженность. У одних это сопровождается мобилизацией функциональных ресурсов и адаптацией к возникшей ситуации, в других - снижением уровня работоспособности, ухудшением состояния здоровья, психологическими (профессиональными) стрессами, снижением уровня психического здоровья. Это во многом зависит от индивидуальных особенностей личности, стойкости к стрессу, условий профессиональной деятельности, осведомленности о событиях, которые происходят, понимании степени опасности и других особенностей.

Предметом дисциплины "Психология критических ситуаций" является психические явления человека, которые возникают во время критических ситуаций трудовой деятельности и влияют на его психику, общие

закономерности, принципы формирования, развития и устранения этого влияния.

Исходя из этого, задачами освоения дисциплины является формирование знаний и навыков психологического анализа критических ситуаций с позиций оценки риска; формирование умений и навыков необходимых для профилактики негативного влияния интенсивных психотравмирующих факторов, предупреждения травматизации, сохранения и восстановления психического здоровья; овладение средствами предоставления психологической (экстренной медико-психологической) помощи потерпевшим в экстремальной ситуации.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- основные психологические понятия и теоретические подходы к изучению критических ситуаций профессиональной деятельности и человека как субъекта профессиональной деятельности;
- психологические требования к деятельности и личности горноспасателя;
- особенности психологии экстремальных и критических ситуаций;
- психическое состояние человека в чрезвычайных ситуациях;
- влияние критических ситуаций на психологию поведения человека;
- механизмы психологической адаптации к экстремальной ситуации;
- психологию толпы в экстремальных ситуациях;
- условия эффективного внутригруппового взаимодействия;
- основы регуляции психического состояния.

уметь:

- самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем, связанных с критическими ситуациями профессиональной деятельности человека;
- соотносить частные задания, которые возникают в практике психологического сопровождения конкретной профессиональной деятельности, с контекстом фундаментальных проблем, связанных с критическими ситуациями в разных сферах производства;
- поддерживать психологическую готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях, использовать методы и приемы психологической саморегуляции;
- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;

Студент, который изучает курс психологии критических ситуаций, должен:

- овладеть системой психологических знаний и приобрести практические умения анализа и оценки психологических явлений, которые порождаются условиями будущей профессиональной деятельностью;

- совершенствовать навыки самостоятельной учебной работы, умения прорабатывать научные литературные источники;

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций:

Индекс	Формулировка:
ОК-1	способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу
ОК-6	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОПК-3	готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ПК-4	готовность осуществлять техническое руководство горными и взрывными работами при эксплуатационной разведке, добыче твердых полезных ископаемых, строительстве и эксплуатации подземных объектов, непосредственно управлять процессами на производственных объектах, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций
ПСК-12.1	готовность, в том числе психологически, осуществлять организацию работ по ликвидации последствий аварий и катастроф техногенного характера на основе системного подхода, умением строить и использовать модели для описания и прогнозирования опасных явлений, выполнять их качественный и количественный анализ

Основными видами учебных занятий являются практические занятия. Преподавание курса предполагает активную работу студентов по изучению основной и дополнительной литературы, написание рефератов, подготовки презентаций, выступления с сообщениями и докладами на студенческих конференциях.

Лекционный курс составляет 17 часов; практические занятия - 17 часов в течение одного семестра учебного года. Форма отчетности - зачет.

Тематический план дисциплины, распределение учебных часов по темам и видам занятий

Наименование тем	Количество часов (очная / заочная)			
	Всего	В том числе		
		Лекции	Практ.	СРС
Тема 1. Введение. Предмет и содержание курса. История возникновения и развитие дисциплины.	8 / 8	1 / 0,5	1 / 0,5	6 / 7
Тема 2. Критическая ситуация (КС) как ситуация, несущая угрозу гражданину или органу власти. Классификация КС.	10 / 8	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 7
Тема 3. Критическая ситуация как	10 / 8	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 7

невозможность удовлетворения человеком жизненно важных потребностей. Виды КС.				
Тема 4. Личность в экстремальных условиях. Влияние критических ситуаций на психологию поведения человека.	10 / 10	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 9
Тема 5. Психические состояния в КС.	10 / 10	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 9
Тема 6. Психология толпы в экстремальных ситуациях. Паника.	12 / 12	2 / 0	2 / 0	8 / 12
Тема 7. Психология экстремальных профессий. Типология экстремальных видов деятельности.	10 / 8	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 7
Тема 8. Групповое поведение людей в экстремальных ситуациях. Управление поведением и деятельностью людей – жертв КС.	10 / 8	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 7
Тема 9. Выживание в экстремальных ситуациях.	10 / 8	2 / 0,5	2 / 0,5	6 / 7
Индивидуальное задание	0 / 10			0 / 10
Итого:	90 / 90	17 / 4	17 / 4	56 / 82

Формирование компетенций в результате освоения тем дисциплины

Компетенции	Темы дисциплины, нацеленные на выработку компетенции
ОК-1	Темы 1, 2, 3
ОК-6	Темы 4, 6, 7, 9
ОПК-3	Тема 8
ПК-4	Темы 5, 7, 8
ПСК-12.1	Темы 7, 8, 9

Практические занятия

№ п/п	Тема занятия	Объем, час. очная/ заоч	Литература
1	Общая характеристика психологии критических ситуаций	2 / 0,5	
2	Основные виды экстремальных ситуаций (в зависимости от особенностей жизненного мира личности)	2 / 0,5	[1,2,3]
3	Критическая ситуация как невозможность удовлетворения человеком жизненно важных потребностей.	2 / 0,5	[1,2,4,7]
4	Психические состояния в чрезвычайных ситуациях. Психология толпы в экстремальных ситуациях.	4 / 1	[2,3,5,7]
5	Психология особо опасных профессий.	3 / 0,5	[1,2,5]
6	Конструктивные и деструктивные способы выхода из КС. Помощь человеку в кризисной ситуации.	4 / 1	[1,5,7]
	Итого:	17 / 4	

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Психология критических ситуаций»

Текущая аттестация студентов проводится преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине «Психология критических ситуаций», в следующих формах: подготовить ответы на вопросы для собеседования и защита докладов по темам.

Максимальное количество баллов получает студент активно участвующий в работе на практических занятиях, своевременно выполняет требования в рамках рейтинговой системы знаний, формулирует логично и грамотно свои мысли, творчески подходит к решению заданий.

При подготовке к ответу на вопросы собеседования и защите доклада студенту предоставляется право пользования справочными таблицами.

СОБЕСЕДОВАНИЕ – это специально организованная беседа по какой-нибудь теме. Его цель – помочь путем обмена мнениями глубже понять изучаемую тему дисциплины.

Основные функции собеседования: обучение (оказание помощи в самообразовании, ознакомление с приемами использования полученных знаний в практической деятельности), проверка знаний (прочитана ли рекомендуемая литература?). Выполнено ли практическое задание? Умеет ли студент применять полученные знания на практике?

Критерием оценки по собеседованию является:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он логически мыслит, свободно отвечает на вопросы, подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин, свободно владеет понятийным аппаратом, дает развернутый ответ на поставленный вопрос повышенного уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает полный и развернутый ответ на поставленный вопрос, владеет ограниченными знаниями в вопросах повышенного уровня, может аргументировать свой ответ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он отвечает на вопросы базового уровня, ориентируется в основных понятиях, не обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не может ответить на основные вопросы собеседования. Для подготовки к оценочному мероприятию необходимо изучить представленную в программе рекомендуемую литературу.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования конспектом самостоятельной работы.

При проверке задания, оцениваются

- свобода владения теоретическим материалом:
- умение подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин,

- правильность постановки понятийного аппарата,
- полнота и развернутость ответ на поставленный вопрос.

Защита доклада: Дискуссия - это устное обсуждение какой-либо спорной проблемы, на котором заслушиваются доклады по данной проблеме и, как правило, выступления оппонентов.

Целью дискуссии является формирование у студентов умения анализировать действительность, видеть противоречия и находить пути их решения, обмениваться знаниями, мнениями, различными точками зрения, что приводит к новому взгляду на ситуацию.

Предмет дискуссии: острые теоретические проблемы, новинки методической литературы, злободневные вопросы воспитания, нравственные проблемы, острые статьи в периодической печати и т.д.

Важно хорошо продумать формулировку вопросов для обсуждения, придать им проблемный характер, заранее ознакомить с ними участников.

В заключительном слове необходимо подвести итоги, обратив внимание участников на то ценное и полезное, что дало его участникам обсуждение.

В ходе проведения диспута оцениваются

- свобода владения теоретическим материалом;
- достаточную эрудированность, способствующая поддержанию спора и направлению его в нужное русло.
- умение подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин,
- правильность постановки понятийного аппарата,
- умение высказывать свое мнение и обосновывать его;
- способность вникать в доводы оппонента, обнаруживать в них слабые места, задавать вопросы, помогающие вскрывать неверные утверждения;
- способность искать и спокойно приводить контрдоводы на мнение оппонента.

Критерии оценивания компетенций при проведении дискуссии

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он активно отстаивает свою точку зрения, приводит аргументированные доводы в защиту своей позиции, может подкрепить их конкретными примерами, владеет навыками грамотной постановки вопросов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он участвует в обсуждении, приводит аргументированные доводы в защиту позиции своей команды, владеет навыками грамотной постановки вопросов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он участвует в обсуждении вопросов заданной темы, может ответить на заданный вопрос.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не выполняет вышеперечисленных требований, не знает основных вопросов темы, не участвует в обсуждении.

3. Практические занятия

Практическое занятие № 1.

Тема. Общая характеристика психологии критических ситуаций

Цель: рассмотреть цели и задачи психологии критических ситуаций.

Вопросы и задания:

1. Психология критических ситуаций как междисциплинарная область знания.
2. Взаимосвязь с другими дисциплинами (безопасность жизнедеятельности, психология труда, психология безопасности труда и др.);
3. Предмет, система и содержание психологии критических ситуаций.
4. Значения курса для практической деятельности специалиста в области охраны труда.
5. История психологии критических ситуаций.
6. Психологические факторы и причины угрозы психологической безопасности человека в различных условиях жизнедеятельности.
7. Термин «ситуация» и «критическая ситуация.» (КС).

Задания: Подготовить доклады на темы: предмет, цели и задачи психологии критических ситуаций. Обсудить содержания и структуру курса.

Литература к теме: [1,2,4]

Практическое занятие № 2.

Тема. Основные виды экстремальных ситуаций.

Цель: рассмотреть виды экстремальных ситуаций в зависимости от особенностей жизненного мира личности.

Вопросы и задания:

1. Что понимается под словосочетаниями: «критическая ситуация», «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация»?
2. Общие и отличительные особенности критической ситуации (КС), чрезвычайной ситуации (ЧС), экстремальной ситуации (ЭС).
3. Классификации чрезвычайных и экстремальных ситуаций, их критерии.
4. Критическая ситуация как ситуация, несущая угрозу гражданину или органу власти.
5. Первичные реакции человека на экстремальные ситуации.

Задания: Подготовить и обсудить доклады по темам: типология экстремальных ситуаций по: содержанию действующих факторов; характеру возникновения, продолжительности действия; возможному решению, степени внезапности, скорости и масштабам распространения; по сфере жизнедеятельности людей.

Литература к теме: [1,2,3]

Практическое занятие № 3.

Тема. Критическая ситуация как невозможность удовлетворения человеком жизненно важных потребностей.

Цель: рассмотреть виды критических ситуаций как дефицит смысла в дальнейшей жизни человека.

Вопросы и задания:

1. Что понимается под понятиями: Стресс; Фрустрация; Конфликт; Кризис?
2. Как влияет профессиональная деятельность на личность специалиста, работающего в условиях высокого риска?
3. Первоначальная реакция человека на напряженные и экстремальные ситуации.
4. Профессиональная деформация личности и синдром эмоционального выгорания в экстремальной деятельности.
5. Влияние критических ситуаций на психологию поведения человека.

Задания: Подготовить и обсудить доклады по теме: формы поведения человека в критических ситуациях (активные и пассивные), их преимущества и недостатки. Риск развития профессионального выгорания.

Литература к теме: [1,2,3]

Практическое занятие № 4.

Тема. Психические состояния в чрезвычайных ситуациях.

Цель: рассмотреть виды экстремальных психических состояний, их причины и симптомы.

Вопросы и задания:

1. Первичные психические реакции жертв ЧС.
2. Классификация экстремальных психических состояний пострадавших в ЧС.
3. Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
4. Типы поведения людей в КС и ЧС.
5. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий и технических катастроф.
6. Методы уменьшения опасности нежелательных последствий чрезвычайных ситуаций.

Практическое занятие № 4.2

Тема. Психология толпы в экстремальных ситуациях.

Цель: рассмотреть комплекс факторов превращения организованной группы в паническую толпу.

Вопросы и задания:

1. Характеристика толпы, механизм и причины возникновения.
2. Психофизиологический механизм паники.
3. Классификация паники по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.
4. Назовите причины возникновения и механизмы развития паники.
5. В чем состоит феномен «Чернобыльской радиационной паники»?
6. Средства борьбы с паникой.

7. Правила поведения в толпе.

Задания: Подготовить презентации о различных видах экстремальных психических состояний. Провести психодиагностические методики позволяющие оценить работу психических познавательных процессов в чрезвычайных ситуациях трудовой деятельности.

Литература к теме: [1,2,3]

Практическое занятие № 5.

Тема. Психология экстремальных профессий.

Цель: Рассмотреть типы экстремальных видов деятельности и степень соответствия человека требованиям опасных профессий.

Вопросы и задания:

1. Профессии повышенного риска.
2. Профессиональную пригодность человека к экстремальным профессиям
3. Основы повышения психофизиологической стойкости кадров к профессиональным опасностям.
4. Влияние профессий пожарного и горноспасателя на личностные особенности.
5. Проблема профотбора в экстремальных видах деятельности.
6. Риск развития профессионального выгорания.
7. Индивидуально-психологические особенности субъекта экстремальной деятельности.

Задания: Подготовить презентации о различных видах экстремальных профессий. Провести психодиагностические методики позволяющие оценить профессиональную пригодность человека к экстремальным профессиям.

Литература к теме: [1,2,3,7]

Практическое занятие № 6.

Тема. Конструктивные и деструктивные способы выхода из КС. Помощь человеку в кризисной ситуации.

Цель: Рассмотреть аспекты взаимодействия человека с производственной и окружающей средой в экстремальных ситуациях. Способы выживания в экстремальных ситуациях.

Вопросы и задания:

1. Характеристика стрессогенных факторов, воздействующих на человека в неблагоприятных и экстремальных ситуациях.
2. Управление поведением и деятельностью людей – жертв критических ситуаций.
3. Методы профилактики нежелательных реакций в экстремальной ситуации.
4. Анализ опасностей и способы по выживанию.
5. Оказание психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.

6. Методы и технологии управленческого воздействия на людей в экстремальных условиях.

Задания: Подготовить доклады о различных способах выживания в критических ситуациях. Провести упражнения по саморегуляции психических состояний.

Литература к теме: [2,3,5,7]

4. Формы контроля освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль

Формы контроля: опрос, доклады, рефераты.

Содержание контрольных мероприятий:

Примерные темы докладов:

1. Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека:

- Классификация условий жизнедеятельности;
- Типы экстремальных ситуаций;
- Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций;
- Последствия ЧС на примере взрыва газовой смеси.

2. Трансформация личности военнослужащих:

- Боевая психическая травма;
- Комбатантная акцентуация и психопатизация;

3. Вовлечение в неокульты и способы работы с неофитами:

- Понятие насилия, виды, типы и классификации насилия;
- Физическое насилие;
- Психологическое насилие;
- Сексуальное насилие;
- Пренебрежение;
- Влияние насилия на детей;
- Манипулирование личностью при вовлечении в неокульты.

Психологические аспекты терроризма:

- Типология терроризма;
- Типология личности преступника;
- Переговоры с террористами;
- Психический терроризм и манипулирование личностью.

Оказание первой помощи после психогенного воздействия:

- Общие принципы оказания психологической помощи;
- Правила оказания психологической помощи пострадавшим;
- Психологическая помощь людям пожилого возраста;
- Психологическая помощь умирающим людям;
- Психологическая помощь детям;
- Экстренная психологическая помощь.

Примерные темы рефератов:

- Индивидуально-психологические характеристики лиц, занимающихся экстремальной профессиональной деятельностью.
- Методы саморегуляции психических состояний в напряжённых условиях.
- Особенности реагирования и поведения в экстремальных ситуациях.
- Посттравматическое стрессовое расстройство как реакция на чрезвычайную ситуацию.
- Причины выбора экстремальных видов профессиональной деятельности.
- Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности
- Психологическая характеристика адаптации к экстремальным условиям жизнедеятельности.
- Анализ опасностей технических систем.
- Психологическая характеристика риска.
- Психологическая характеристика стресса.
- Разные типы совпадающего поведения в экстремальных ситуациях.
- Стрессоустойчивость личности.
- Типологические особенности реагирования на экстремальные ситуации.
- Преодоление стресса и опасности.
- Психологическая подготовка спасателя к управлению группой и к индивидуальной деятельности в экстремальных ситуациях.

Контрольные вопросы для текущего контроля (текущей аттестации):

1. Причины возникновения психологии критических ситуаций.
2. Предмет, цели и задачи психологии критических ситуаций.
3. Что понимается под словосочетаниями: «критическая ситуация», «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация».
4. Общие и отличительные особенности критической ситуации (КС), чрезвычайной ситуации (ЧС), экстремальной ситуации (ЭС).
5. Классификации чрезвычайных и экстремальных ситуаций, их критерии.
6. Первичные реакции человека на экстремальные ситуации.
7. Критические ситуации в жизни человека, порождающие дефицит смысла его дальнейшей жизни.
8. Виды КС в жизни человека, стадии и разновидности.
9. Деятельность по преодолению жизненных КС.
10. Субъекты ЭС.
11. Влияние КС на психологию человека.

12. Как влияет профессиональная деятельность на личность специалиста, работающего в условиях высокого риска ЭС?
13. Профессиональная деформация личности и синдром эмоционального выгорания в экстремальной деятельности.
14. Классификация экстремальных психических состояний пострадавших в ЧС.
15. Первичные психические реакции жертв ЧС.
16. Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
17. Средства массовой информации и их роль в случаях чрезвычайных ситуаций.
18. Типы поведения людей в КС и ЧС.
19. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий и технических катастроф.
20. Групповое поведение людей в чрезвычайных ситуациях. Феномен толпы.
21. Паника, ее виды и причины возникновения
22. Типы панических реакций. Методы профилактики.
23. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.
24. Оказание психологической (экстренной медико-психологической) помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.
25. Управление поведением и деятельностью людей в КС.

4.2. Итоговый контроль

Формы контроля: зачет

Содержание контрольного мероприятия:

1. Тестовый контроль
2. Собеседование по вопросам

Советы по подготовке к зачету

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- при ответе на вопрос желательно иллюстрировать излагаемый материал конкретными примерами;
- при рассмотрении различных последствий пребывания людей в экстремальных условиях обязательно освещать и соответствующий аспект психологической помощи.

Итоговый тест

Материалы тестовой системы

Задание 1.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы и из предложенных вариантов ответов выберите тот, который вы считаете правильным. Среди вариантов может быть как один правильный ответ, так и несколько, ни одного или все.

1. Виды чрезвычайных ситуаций:

- А) техногенные;
- Б) космогенные;
- В) природные;
- Г) социогенные;
- Д) криминогенные;
- Е) психогенные.

2. Какие чрезвычайные ситуации переживаются наиболее тяжело?

- А) техногенные;
- Б) космогенные;
- В) природные;
- Г) социогенные;
- Д) криминогенные;
- Е) психогенные.

3. Стадии общего адаптационного синдрома по Г.Селье (выбрать правильные и отметить цифрами в порядке следования):

- А) стадия адаптации;
- Б) стадия страха;
- В) стадия тревоги;
- Г) стадия истощения;
- Д) стадия сопротивления;
- Е) стадия конфликта.

4. Стресс служит для адаптации к изменившимся условиям существования посредством:

- А) переосмысления ситуации;
- Б) задействования резервов организма;
- В) выхода из ситуации;
- Г) формирования принципиально новых моделей поведения.

5. При возникновении экстремальной ситуации индивиду требуется адаптироваться к изменившимся условиям. Требуется ли адаптация к обычным условиям жизнедеятельности после того, как экстремальная ситуация завершится?

- А) да;
- Б) нет.

6. Ситуация, в которой невозможна дальнейшая реализация привычной жизненной стратегии, называется:

- А) фрустрация;
- Б) протрация;
- В) кризис;
- Г) дефолт;

- Д) конфликт;
- Е) облом.

7. Типы переживаний в кризисных ситуациях по В.Василюку:

- А) депрессивные;
- Б) гедонистические;
- В) реалистические;
- Г) экзистенциальные;
- Д) ценностные;
- Е) творческие.
- Ж) трансцендентные.

8. Основные потребности, фрустрируемые при чрезвычайных ситуациях:

- А) самосохранение;
- Б) самооценка;
- В) самоактуализация;
- Г) самооправдание;
- Д) самоопределение.

9. Личностный адаптационный потенциал более высок:

- А) у мужчин;
- Б) у женщин;
- В) нет значимых различий между мужчинами и женщинами.

10. Уровень личностного адаптационного потенциала:

- А) врождённая характеристика, определяется свойствами нервной системы и с возрастом не меняется;
- Б) вырабатывается исключительно в процессе деятельности;
- В) интегральная характеристика, определяемая как врождёнными, так и приобретёнными факторами.

11. Личностный адаптационный потенциал:

- А) не зависит от уровня интеллекта;
- Б) находится в прямой зависимости от уровня интеллекта;
- В) находится в обратной зависимости от уровня интеллекта.

12. Наиболее эффективная стратегия руководства в экстремальных ситуациях:

- А) авторитарная;
- Б) демократическая;
- В) попустительская.

13. Переживание паники вызывается:

- А) ощущением беспомощности перед опасностью;
- Б) рациональной оценкой степени опасности и вероятности негативных последствий.

14. Когда человек, находясь в толпе, ведёт себя так же, как все остальные, наиболее вероятно, что он:

- А) следует сознательному выбору;
- Б) подчиняется давлению со стороны;
- В) бессознательно подражает окружающим;
- Г) следует указаниям лидера.

Задание 2.

1. Классифицируйте варианты критических ситуаций (техногенные аварии, захват заложников, эпидемии, массовые беспорядки, извержения вулканов, военные действия разрушение озонового слоя атмосферы) по видам и критериям. Приведите свои примеры чрезвычайных ситуаций, отличающиеся по степени конфликтности, скорости и масштабам распространения.

2. Опишите особенности профессиональной деятельности и специфику критических ситуаций в работе специалистов «опасных» профессий (работников ГВГСС, МВД, МЧС, в деятельности шахтёров, врачей скорой помощи, сотрудников вооружённых сил и др.).

3. На примерах профессий особого риска укажите, как влияет профессиональная деятельность на личность специалиста, работающего в условиях высокого риска труда.

4. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта) у которого сформировался синдром выгорания. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся у специалиста синдром эмоционального выгорания.

5. Перечислите особенности критических условий своей производственной деятельности и определите свою основную форму социального поведения в экстремальных ситуациях.

5. Рекомендуемая литература

I Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Т. Н. Гуренкова [и др.] ; под общ. ред. С.К. Шойгу ; М-во РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Центр экстренной психологической помощи. - 1 Мб. - Москва : Смысл, 2012. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-89357- 253-7. [Режим доступа]: <http://ed.donntu.org/books/17/cd7160.pdf>
2. Психология экстремальных ситуаций и состояний [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.В. Рогачева, Г.В. Залевский, Т.Е. Левицкая ; Томск. гос. ун-т. - 1 Мб. - Томск : ТГУ, 2015. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - [Режим доступа]: <http://ed.donntu.org/books/cd4884.pdf>

II Дополнительная литература

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / П.С. Гуревич. - 28 Мб. - Москва : ЮНИТИ, 2012. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader.- [Режим доступа]: <http://ed.donntu.org/books/20/cd9926.pdf>
4. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. [Электронный ресурс] : Научный вестник НИИГД «Респиратор» – 2017. – № 1(54) [Режим доступа]: <http://respirator.dnmchs.ru/index.php?page=sbornik>
5. Научный вестник НИИГД «Респиратор» [Режим доступа]: <http://respirator.dnmchs.ru/index.php?page=sbornik> Дата обращения. 20.06.2017
6. Журнал для практических психологов и эргономистов. «Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики» [Режим доступа]: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=10122 Дата обращения. 24.06.2017

Учебно-методические издания, разработанные в ДонНТУ:

7. Психология критических ситуаций. Конспект лекций. (для студентов по специальности «Горное дело» со специализацией: «Технологическая безопасность и горноспасательное дело» всех форм обучения) / сост. Е. Б. Николаев – Донецк: ДОННТУ, 2016. – 46 с. (*доступ через личный кабинет студента*).

Упражнения и тесты к практическим занятиям**1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания».****Описание методики**

Методика разработана В.В. Бойко. Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

«Напряжение».

- Переживание психотравмирующих обстоятельств;
- Неудовлетворенность собой;
- «Загнанность в клетку»;
- Тревога и депрессия.

«Резистенция».

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
- Эмоционально-нравственная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение».

- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональная отстраненность;
- Личностная отстраненность (деперсонализация);
- Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант ответа предварительно был оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указывается в «ключе». Это сделано

потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от экспертов признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы: какие симптомы доминируют; какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»; объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности; в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение; какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Инструкция

Проверьте себя. Если Вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, Вам будет интересно увидеть, в какой степени у Вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми Вы ежедневно работаете.

Бланк

№	Суждение	Оценка
1.	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.	
2.	Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.	

3.	Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).	
4.	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).	
5.	Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.	
6.	От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.	
7.	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.	
8.	Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).	
9.	Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.	
10.	Моя работа притупляет эмоции.	
11.	Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.	
12.	Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.	
13.	Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.	
14.	Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.	
15.	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.	
16.	Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.	
17.	Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.	
18.	Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.	
19.	Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.	
20.	Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.	
21.	Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.	
22.	Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.	
23.	Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.	
24.	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.	
25.	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.	
26.	Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.	

27.	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.	
28.	У меня часто возникают тревожные ожидания, святы с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.	
29.	Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.	
30.	В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».	
31.	Я охотно рассказываю домашним о своей работе.	
32.	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).	
33.	Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.	
34.	Я очень переживаю за свою работу.	
35.	Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.	
36.	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.	
37.	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.	
38.	Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.	
39.	Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.	
40.	Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.	
41.	Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.	
42.	Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.	
43.	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.	
44.	Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.	
45.	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.	
46.	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.	
47.	По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.	
48.	После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.	
49.	На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.	
50.	Успехи в работе вдохновляют меня.	

51.	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).	
52.	Я потерял покой из-за работы.	
53.	На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).	
54.	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.	
55.	Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.	
56.	Я часто работаю через силу.	
57.	Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.	
58.	В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трогать нервы, береги здоровье.	
59.	Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.	
60.	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.	
61.	Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.	
62.	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.	
63.	Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.	
64.	Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.	
65.	Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.	
66.	Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.	
67.	Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.	
68.	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.	
69.	Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.	
70.	Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.	
71.	Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.	
72.	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.	
73.	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.	
74.	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.	
75.	Моя карьера сложилась удачно.	
76.	Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.	
77.	Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.	
78.	Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.	
79.	Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.	

80.	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.	
81.	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.	
82.	Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.	
83.	Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.	
84.	Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.	

Обработка данных

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.
2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».
3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключи.

«Напряжение»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнанность в клетку»:
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

1. Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование:
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономии эмоций:
+7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей:
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

1. Эмоциональный дефицит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность:
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 -20 баллов - сложившийся симптом.

20 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

2. «Способы саморегуляции психического состояния в экстремальных ситуациях»

1) Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает

нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

2) Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы удивления, радости и пр.).

3) Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы. Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях,

сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

- 1) Сформулируйте самоприказ.
- 2) Мысленно повторите его несколько раз.
- 3) Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

- 1) Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- 2) Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:
 - «Именно сегодня у меня все получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой (-ым) спокойной (-ым) и выдержанной (-ым)»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- 3) Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».