

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к самостоятельной работе студентов по дисциплине
«ПСИХОЛОГИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании кафедры
охраны труда и аэрологии
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

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

Донецк, 2019

УДК 622. 41 (071)

Методические указания к самостоятельной работе студентов 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, 2019. – 16 с.

Приведены рабочая программа дисциплины «Психология критических ситуаций», вопросы для самопроверки знаний, полученных при изучении курса, общие методические указания по проведению дополнительной индивидуальной работы и выполнению индивидуального задания студентами-заочниками, исходные данные к индивидуальному заданию.

Составил: к.т.н., доц. Е. Б. Николаев

Рецензенты: доц. Е. В. Курбацкий,
проф. С.В. Борщевский

Ответственный
за выпуск: проф. Ю.Ф. Булгаков

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

Рабочая программа дисциплины «Психология критических ситуаций» является основным документом, который охватывает все виды работ по изучению курса студентами и составлена в соответствии с учебным планом по специальности 21.05.04 «Горное дело», специализация «Технологическая безопасность и горноспасательное дело». В рабочей программе изложена последовательность изучения предметов дисциплины в отношении их отношения и методы преподавания.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА.

Дисциплина «Психология критических ситуациях» рассматривает конкретные аспекты будущей профессиональной деятельности человека, работающего в условиях постоянно меняющейся профессиональной среды, при возникновении критических (чрезвычайных) ситуаций, в т.ч. понимание сути и смысла психологической устойчивости личности, методов и приемов психологической саморегуляции, способов ее формирования и поддержки; формирование навыков оказания психологической самопомощи и помощи потерпевшим..

ЦЕЛЬ 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.

Во всех тяжелых ситуациях (естественные катаклизмы и техногенные катастрофы, дорожно-транспортные и авиационные события и так далее) важную роль играют неблагоприятные факторы, которые влияют на человека в конкретной ситуации. Для того, чтобы ослабить негативное влияние этих факторов на человека и минимизировать уровень психологической травмы, необходима целеустремленная подготовка к действиям в подобных условиях, формирование психологической стойкости и навыков предоставления психологической помощи.

ПРЕДМЕТОМ дисциплины "Психология критических ситуаций" являются 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.

Поставленная цель изучения дисциплины предусматривает усвоение студентами новейших теорий, методов и технологий из прогнозирования влияния КС на психологию поведения человека, построения моделей экстремальных ситуаций в предметно-профессиональной деятельности и повседневной жизни, определение уровня риска и обоснования комплекса мероприятий, направленных на отвлечение влияния КС, сохранения и возобновления профессионального здоровья.

Поэтому ЗАДАЧЕЙ преподавания курса является потребность научно обосновать общие основы психологии критических ситуаций, влияния КС на психологию человека; раскрыть психологические особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях разного характера; выяснить механизм действия профессиональной деятельности на личность специалиста, который работает в условиях высокого риска КС; усвоить средства предоставления психологической (экстренной медико-психологической) помощи потерпевшим в экстремальной ситуации; раскрыть сущность модели поведения начальственного состава во время работы с населением.

Дисциплина "Психология критических ситуаций" требует для своего качественного освоения глубокого знания гуманитарных дисциплин, а также специальных технических вопросов, изученных студентом раньше. В роли дисциплин, которые обеспечивают ее выступают учебные дисциплины, :

"Основы психологии", "Психология безопасности труда", "Безопасность жизнедеятельности", "Гражданская оборона" и "Охрана труда в отрасли"

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;

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования следующих компетенций при освоении выпускниками программы специалитета согласно ГОС ВПО ДНР 21.05.04 (Горное дело)

- общекультурные: ОК-1, ОК-2;

- общепрофессиональные: ОПК-2, ОПК-3;

- профессиональные по следующим видам профессиональной деятельности:

- производственно-технологическая деятельность: ПК-4, ПК-6;

- организационно-управленческая деятельность: ПК-6;

Изучение дисциплины "Психология критических ситуаций" предусматривает получение будущими специалистами по охране труда, знаний которые позволят принимать верные решения в практической жизни.

Содержание учебной дисциплины "Психология критических ситуаций" составлен с учетом того, что студенты в течение учебы в техническом университете прослушали теоретические курсы безопасности

жизнедеятельности, гражданскую защиту, общей психологии, психологии труда. Она является их логическим продолжением и вмещает теоретические проблемы развития, учебы и воспитания студентов, вопроса личности и научно-педагогической деятельности преподавателя, а также предусматривает практическое овладение слушателями умениями и навыкам учебной работы в ВУЗЕ.

Студент, который изучает курс психологии критических ситуаций, должен:

- усвоить понятийный аппарат этой области психологической науки;
- овладеть системой психологических знаний и приобрести практические умения анализа и оценки психологических явлений, которые порождаются условиями учебного процесса в ВУЗЕ;
- совершенствовать навыки самостоятельной учебной работы, умения прорабатывать научные литературные источники;

Согласно учебному плану факультета и специальности изучения курса завершается получением зачета.

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

В зависимости от учебного плана специальности распределение часов может быть изменено, в частности увеличено время на самостоятельную работу.

Исходя из этого, основная задача курса заключается в том, чтобы дать будущим специалистам в сфере технологической безопасности и горноспасательного дела специальные психологические знания, сформировать у них навыки и умения, необходимые для профилактики негативного влияния интенсивных психотравмирующих факторов, предупреждения травматизации, сохранения и восстановления психического здоровья.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ТЕМА 1. Введение. Предмет и содержание курса. История возникновения и развитие дисциплины.

Психология критических ситуаций, предмет и содержание курса, его цели и задачи. Значения курса для практической деятельности специалиста в области охраны труда. История возникновения и развитие дисциплины. Отрасли, занимающиеся психологией критических ситуаций. Термин «ситуация» и «критическая ситуация.» (КС).

Литература: [1] с.4-8.

ТЕМА 2. Критическая ситуация как ситуация, несущая угрозу гражданину или органу власти. Классификация критических ситуаций.

Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определения, соотношение понятий и признаков. Типология экстремальных ситуаций по: содержанию действующих факторов, характеру возникновения, продолжительности действия; возможному решению, степени внезапности, скорости и масштабам распространения, по сфере жизнедеятельности людей.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с. 280-286; [3] с.272-315; [4] с.43-44, 47-48,

ТЕМА 3. Критическая ситуация как невозможность удовлетворения человеком жизненно важных потребностей. Виды критических ситуаций.

Критическая ситуация как дефицит смысла в дальнейшей жизни человека.

Виды критических ситуаций: Стресс. Фрустрация. Конфликт. Кризис.

Деятельность по преодолению критических ситуаций.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с. 280-286; [3] с.272-315; [4] с.43-44, 47-48,

ТЕМА 4. Влияние критических ситуаций на психологию поведения человека.

Субъекты критических ситуаций. Группа субъектов чрезвычайных ситуаций. Первоначальная реакция человека на напряженные и экстремальные ситуации. Влияние чрезвычайных ситуаций на когнитивные процессы человека. Активные и пассивные формы поведения человека в критических ситуациях, их преимущества и недостатки. Риск развития профессионального выгорания.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с. 280-286; [3] с. 272-315; [4] с 43-44, 47-48

ТЕМА 5. Психические состояния в чрезвычайных ситуациях.

Паника, сверхмобилизация, психогенная анестезия, посттравматический синдром. Психологический статус в профессиональной деятельности человека. Усталость, напряжение, стресс, монотония, беспокойство, усталость и переутомление, отсутствие мотивации. Основные виды, причины и симптомы. Методы уменьшения опасности нежелательных последствий чрезвычайных ситуаций. Режим работы и отдыха. Комплекс рекомендаций по профилактики усталости и восстановление трудоспособности человека.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с.280-286; [3] с. 272-315; [4] с.43-44, 47-48

ТЕМА 6. Психология толпы в экстремальных ситуациях. Паника.

Характеристика толпы, механизм и причины возникновения. Типы толпы и ее структура. Психофизиологический механизм паники. Классификация паники по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям. Причины возникновения и механизмы развития паники. Комплекс факторов превращения организованной группы в паническую толпу. Феномен «Чернобыльской радиационной паники» Средства борьбы с паникой. Правила поведения в толпе.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с. 280-286; [3] с.272-315; [4] с.43-44, 47-48,

ТЕМА 7. Психология экстремальных профессий. Типология экстремальных видов деятельности.

Профессии повышенного риска. Психофизиологическое влияние окружающей среды на человека. Основы повышения психофизиологической стойкости кадров к профессиональным опасностям. Влияние профессий пожарного и горноспасателя на личностные особенности. Риск развития профессионального выгорания. Индивидуально-психологические особенности субъекта экстремальной деятельности.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с.280-286; [3] с. 272-315; [4] с.43-44, 47-48.

ТЕМА 8. Групповое поведение людей в экстремальных ситуациях. Психология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях.

Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях и его характеристики. Анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники). Управление поведением и деятельностью людей – жертв критических ситуаций. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях. Методы профилактики нежелательных реакций в экстремальной ситуации.

Литература: [1] с.22-39, 243-245; [2] с. 280-286; [3] с.272-315; [4] с. 43-44, 47-48,

ТЕМА 9. Выживание в экстремальных ситуациях. Психологические аспекты экстремальной среды жизнедеятельности профессионала.

Характеристика стрессогенных факторов, воздействующих на человека в неблагоприятных, в том числе экстремальных ситуациях. Риски для жизни, факторы физической среды (монотонность, сенсорная депривация, климатические факторы и др.), социальные факторы (групповая деятельность, одиночество, потребность в уединении и внешних контактах и т.п.). Системные аспекты взаимодействия человека с производственной и окружающей средой в экстремальных ситуациях. Анализ опасностей. Обучение выживанию. Меры безопасности в быту, вне дома и на производстве.

Литература: [1] с. 22-39, 243-245; [2] с. 280-286; [3] с.272-315; [4] с.43-44, 47-48

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ.

Содержание самостоятельной работы курса "Психология критических ситуаций" направлено на углубление теоретических знаний, развитие самостоятельного мышления и приобретение умений проработки научной

литературы. Все это должно способствовать профессиональному самоопределению будущих специалистов.

От студентов требуется:

1. Ведение тематического словаря.

2. Проработка литературы из каждой темы по форме, которая выбирается самостоятельно (конспект, тезисы, план, таблица, схема, выводы и тому подобное и, с определением личного отношения к содержанию работы (по желанию). Список рекомендованной литературы к каждой теме можно дополнить научными трудами, которые слушатель подобрал самостоятельно. Целесообразно сравнивать изложение (или содержание) материала по определенному вопросу в разных источниках. Если научные положения в них повторяются, можно лишь аннотировать статью.

3. Изложить свое рассуждение относительно вопросов проблемного характера, которые поданы к каждой теме. Они направлены на осознание актуальных проблем и поиск путей их решения, обострения внимания на противоречиях, которые зависят от конкретных условий педагогического процесса и жизненных обстоятельств.

4. Целесообразно основное содержание каждой темы подать в виде таблицы или схемы, проанализировать и дополнить предложенные таблицы. В конце проработки курса важно дать самооценку качества его усвоения в целом (или отдельных тем). Целесообразно поставить себе конкретную оценку. К тому же обязательно отметить свои критерии оценивания и что было сделано, чтобы отвечать им.

Важно учесть, что вопросы для самопроверки не охватывают полностью необходимых знаний по курсу. Из всех вопросов, которые в процессе работы над материалом курса остаются не раскрытыми, рекомендуется обращаться на кафедру охраны труда и аэрологии.

В процессе изучения дисциплины на кафедре охраны труда и аэрологии осуществляется стимулирование познавательной деятельности и контроль знаний студентов. Степень усвоения лекционного материала определяется путем проведения предусмотренных учебно-методической картой дисциплины контрольных опросов по отдельным разделам курса. Уровень знаний, полученных при выполнении практических работ, определяется с помощью индивидуальных бесед со студентами во время отчетов по ним.

Студенты заочного отделения, пользуясь методическими указаниями, выполняют контрольную работу, а сдать ее на проверку следует не позднее, чем за две недели до экзаменационной сессии.

В соответствии с рабочим учебным планом по окончании изучения дисциплины «Психология критических ситуаций» студенты сдают зачет, цель которого – систематизация полученных знаний, установление и оценка умений

и навыков, приобретенных студентами в процессе работы над учебной и методической литературой, а также в результате выполнения работ по дисциплине на протяжении семестра.

К зачету по курсу допускаются студенты, выполнившие все предусмотренные рабочей программой работы и защитившие отчеты по каждой из них. Опрос студентов на зачете производится письменно. Вопросы по изученному материалу могут быть заданы в устной форме или в виде билета.

Зачет по курсу получает студент, показавший удовлетворительные знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии; справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой; знакомый с основной литературой, рекомендуемой программой. Как правило, оценка «зачтено» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на вопросы, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Студенты, не выполнившие индивидуальные задания по практическим занятиям и не защитившие их, а также не выполнившие домашние индивидуальные контрольные задания, к зачету не допускаются. При наличии пропусков занятий и неудовлетворительных оценок по письменным опросам студенты сдают зачет после предварительного собеседования по соответствующему материалу. Студенты, не явившиеся на письменный опрос или зачет без уважительной причины, приравниваются к студентам, получившим неудовлетворительную оценку.

5. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

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.

6. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

6.1 Общие методические указания

Контрольные задания следует выполнять после изучения соответствующих тем дисциплины, представленных в конспекте лекций. В конспекте также приведен перечень рекомендуемой литературы. Часть книг из этого перечня имеется в библиотеке ДонНТУ. Наличие книги можно проверить, воспользовавшись электронным каталогом на сайте библиотеки.

Студенты специальности 21.05.04 «Горное дело» специализации «Технологическая безопасность и горноспасательное дело» заочной формы обучения выполняют контрольную работу, ответив на вопросы заданий (№ 1 и №2) и подготовив реферат по одной из предложенных тем.

Контрольная работа должна быть оформлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к студенческим работам и должна содержать:

- условия заданий (инструкция);
- решения задач (вариант ответа);
- краткий анализ полученных результатов.

Все принятые студентом в процессе выполнения работы решения должны быть достаточно обоснованы и содержать краткие, но исчерпывающие объяснения.

Выполненную контрольную работу и реферат следует сдать на проверку не позднее, чем за две недели до экзаменационной сессии.

Если контрольная работа не зачтена, то студент должен исправить все ошибки и вернуть ее с исправлениями для повторного рецензирования.

6.2 Задачи к контрольному заданию

Задание 1.

Инструкция: *Выбрать правильные ответы из предложенных вариантов. 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 ситуаций 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.

6.3. Примерная тематика рефератов по курсу «Психология критических ситуаций».

- 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.

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. 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, 2019. – 46 с.
2. 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, 2008. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-89357- 253-7.
3. 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. - ISBN 978-5-94621-442-1.
4. Психология управления персоналом в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н.Смирнов. - 1 Мб. - Москва: Изд.центр «Академия», 2007. – 256 с. - 1 файл. - Систем. требования: Acrobat Reader. - ISBN 978-5-7695-3557-4.

Дополнительная:

5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Социально-психологическое обеспечение деятельности в нормальных и экстремальных условиях: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – К.: Ника-центр, 2006. — 580 с
6. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007.
7. Методические рекомендации для практических занятий по дисциплине «Психология критических ситуаций» (для студентов горной специальности со специализацией «Технологическая безопасность и горноспасательное дело») // Сост.: Николаев Е.Б. - Донецк, ДОННТУ: 2017. – 35 с.
8. Научный вестник НИИГД «Респиратор» [Режим доступа]: <http://respirator.dnmchs.ru/index.php?page=sbornik> Дата обращения. 20.06.2017
9. 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
10. Научно-практический журнал «Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования» [Режим доступа]: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28258 Дата обращения. 24.06.2017

Методические указания
к организации и проведению дополнительной индивидуальной работы
по дисциплине «Психология критических ситуаций»
для студентов специальности 21.05.04 «Горное дело» специализации
«Технологическая безопасность и горноспасательное дело»

Составитель Николаев Евгений Борисович