

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Уровень образования среднее общее образование

Форма обучения Очная

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

г. Хабаровск

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Психология экстремальных ситуаций разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Организация-разработчик: КГБ ПОУ СПО «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Афанасьева М.И – преподаватель спецдисциплин

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии «Техносферная безопасность»

Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Председатель ПЦК _____

Председатель МС _____ Линевич О.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Психология экстремальных ситуаций является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, входящей в состав укрупнённой группы специальностей среднего профессионального образования 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина ОП.07 Психология экстремальных ситуаций входит в общепрофессиональную часть программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – ПК 2.6 ПК 4.1 – ПК 4.3 ОК.1 – ОК.9	<ul style="list-style-type: none"> – оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику; – оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; – вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; – учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> – особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; – систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; – факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; – о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях; – понятие Экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи; – классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях; – основные направления работы с различными группами пострадавших; – общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; – алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; – признаки и алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; – механизмы образования толпы; – принципы профилактики

	<p>образования толпы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; – алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке; – влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях; – принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.
--	--

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся по базовой подготовке к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (ПК):

Код	Формулировка компетенции
ПК 1.1	Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.
ПК 1.2	Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.
ПК 1.3	Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
ПК 1.4	Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
ПК 1.5	Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.
ПК 2.1	Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.
ПК 2.2	Проводить мониторинг природных объектов.
ПК 2.3	Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.
ПК 2.4	Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.
ПК 2.5	Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.
ПК 2.6	Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.
ПК 4.1.	Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.
ПК 4.2.	Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.
ПК 4.3	Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

Техник-спасатель должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование общих компетенций
ОК.01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.02	Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач.
ОК.03	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК.04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК.06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.
ОК.07	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.09	Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов
Портрет выпускника ПОО	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий	ЛР 8

собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	ЛР 9
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению	ЛР 17
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации	ЛР 20
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	ЛР 21
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 22
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	ЛР 23
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся	ЛР 24

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **62 часа**, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 10 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 Психология экстремальных ситуаций.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	62
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
теоретическое обучение	42
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
<i>Итоговая аттестация в форме зачет с оценкой во 2 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОП.07 Психология экстремальных ситуаций»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций	Содержание учебного материала			
	1. Понятия чрезвычайной, экстремальной, и кризисной ситуации	2	1	<i>ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, 2.1-2.6, 4.1-4.3, ЛР 01-12, 14, 17-24</i>
	2. Субъекты экстремальных ситуаций (ЭС). Влияние ЭС на человека	2		
	Практическое занятие. Семинар на тему «История катастроф, экстремальных ситуаций, чрезвычайных ситуаций»	2		
Самостоятельная работа обучающихся. Создание презентации на тему «История катастроф, экстремальных ситуаций, чрезвычайных ситуаций (ЧС)»	4			
Тема 2. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях.	Содержание учебного материала			
	1. Психотравмирующие факторы ЧС и особенности поведенческих реакций личности в ЧС.	2	2	<i>ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, 2.1-2.6, 4.1-4.3, ЛР 01-12, 14, 17-24</i>
	2. Личность в экстремальной ситуации. Понятие группы, толпы, механизмы образования. Профилактика образования толпы	2		
	Практические занятия 1. Особенности развития нервнопсихических расстройств у участников ЧС 2. Оценка психического состояния пострадавших в ЧС	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Поиск реальных историй людей, пострадавших в ЧС	2		
Тема 3. Психология стресса	Содержание учебного материала			
	1. Стресс. История изучения и современные представления о стрессе	2	2	<i>ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, 2.1-2.6, 4.1-4.3, ЛР 01-12, 14, 17-24</i>
	2. Психологический стресс. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса	2		
	3. Виды реакций человека стресс. Отсроченные реакции на травматический стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство	2		

	4. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса.	2		
	Практические занятия 1. Определение стрессоустойчивости и типа темперамента. 2. Общий адаптационный синдром Г. Селье. 3. Изучение клинической картины острой реакции на стресс.	1		<i>ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, 2.1- 2.6, 4.1-4.3, ЛР 01-12, 14, 17-24</i>
	Самостоятельная работа обучающихся. – Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека. – Проблема стресса и дистресса в профессиональной деятельности спасателя. – Психофизиологические основы стрессового механизма. – Проблема цели жизни по Г. Селье – Основные правила поведения в условиях стресса.	5		
Тема 4. Экстренная психологическая помощь	Содержание учебного материала		3	<i>ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, 2.1- 2.6, 4.1-4.3, ЛР 01-12, 14, 17-24</i>
	1. Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС.	1		
	Практические занятия 1. Помощь при острых реакциях на стресс (при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии) 2. Помощь при острых реакциях на стресс (двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, злости, агрессии).	2		
	2. Психологическая реабилитация и социальная адаптация	1		
	Практические занятия 1. Самопомощь при острых реакциях на стресс 2. Ведение информационно-разъяснительной работы. Общение с пострадавшими	2		
	3. Сущность и виды психологической поддержки при деятельности в экстремальных ситуациях.	2		
	Практические занятия 1. Посттравматическое расстройство личности. 2. Оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС 3. Психологическая устойчивость личности в экстремальной ситуации	1		

	Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему «Этнокультурные особенности пострадавших»	2		
Тема 5 Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя.	Содержание учебного материала			
	1. Профессиональное здоровье специалиста	1	2	<i>ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, 2.1- 2.6, 4.1-4.3, ЛР 01-12, 14, 17-24</i>
	2. Психологическая основа личности спасателя	1		
	Практическое занятие. Профилактика профессионального выгорания и последствий стресса Использование приемов саморегуляции при профилактике профессионального выгорания	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Отработка методик аутогенных тренировок и саморегуляции	2		
Всего:		62		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине Психология экстремальных ситуаций

Технические средства обучения:

- компьютер, проектор, магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Ершова Д.А., Есаян М.Л. Экстренная психологическая помощь: курс лекций / Издательство: Северо-кавказский федеральный университет, 2017

Дополнительные источники:

1. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип. Изд. – М.: «Когито - центр», 2014. – 197 с.

2. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито – Центр, 2014. -203 с.

3. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт/ Под ред. А. И. Копытина.-М.: Когито – Центр, 2012. – 286 с.

4. Страх, паника, фобия: Краткосрочная терапия. – М.: Психотерапия, 2008. – 352 с.

5. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

6. Вопросы психологии экстремальных ситуаций, научно-практический журнал. - М., №3, 2014.

7. Психология катастроф: Учеб. Пособие для студентов вузов/ П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 414с.

Интернет ресурсы:

1. Система федеральных образовательных порталов Информационно -коммуникационные технологии в образовании. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.ict.edu.ru> (2003-2012)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
Оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития	ОК 1 – ОК 9 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – 2.6 ПК 4.1 – ПК 4.3	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Учитывать этно-культуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Знания:		
Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях	ОК 1 – ОК 9 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – 2.6 ПК 4.1 – ПК 4.3	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, зачет с оценкой
Систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, зачет с оценкой
Факторы риска развития		Практические занятия, устный опрос, зачет с оценкой

психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях		
О влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях		Практические занятия, устный опрос, зачет с оценкой
Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи		Практические занятия, тестирование, зачет с оценкой
Классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях	ОК 1 – ОК 9 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – 2.6 ПК 4.1 – ПК 4.3	Практические занятия, устный опрос, тестирование зачет с оценкой
Основные направления работы с различными группами пострадавших		Практические занятия, устный опрос, тестирование, зачет с оценкой
Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Механизмы образования толпы		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Принципы профилактики образования толпы		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, зачет с оценкой

Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
О влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Стадии развития общего адаптационного синдрома		Практические занятия, тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Виды стресса		Тестирование, устный опрос, экзамен
Механизм адаптации в экстремальной ситуации		Тестирование, устный опрос, экзамен
Механизмы накопления профессионального стресса		Тестирование, устный опрос, зачет с оценкой
Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, зачет с оценкой
Отсроченные последствия травматического стресса		Тестирование, устный опрос
Этапы профессионального становления	ОК 1 – ОК 9 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 – 2.6 ПК 4.1 – ПК 4.3	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, зачет с оценкой
Основные виды профессиональных деформаций		Тестирование, устный опрос
Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса		Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, зачет с оценкой

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Каковы существенные различия между оптимальными и экстремальными условиями?
2. В чем проявляется междисциплинарный характер психологии экстремальных ситуаций?
3. Каково значение человеческого фактора в возникновении чрезвычайных ситуаций?
4. Раскройте сущность выражения «безопасность существования».
5. Какие возникают формы реагирования массового сознания в экстремальных условиях?
6. В чем проявляется феномен агрессии в современном обществе?
7. Какова история проблемы безопасности работы человека в системе управления?
8. В чем специфика принятия решений в условиях риска?
9. Каковы факторы эффективного функционирования в экстремальных ситуациях?
10. Раскройте сущность понятия «психическое здоровье человека».
11. Что такое критические ситуации?
12. Какова роль конфликта в предупреждении негативного развития стресса и его преодоления?
13. Почему возникают страх и паника? Каковы их механизмы?
14. Что отличает стресс от обычного психического напряжения?
15. Что определяет особенности стресса?
16. Какова роль стресса в профессиональной деятельности?
17. Какие черты личности могут способствовать неадекватности решений в условиях эмоционального возбуждения?
18. Перечислите основные уровни психической саморегуляции.
19. Каковы внешние и физиологические проявления стресса?
20. Каковы последствия ПТСР
21. Что значит оптимально действовать в экстремальной ситуации?
22. Что такое готовность к опасности?
23. Как можно управлять эмоциональным стрессом?
24. Как победить страх и панику?
25. Охарактеризуйте возможности самовоспитания в деле преодоления негативных последствий стрессов.
26. Каковы методы предупреждения эмоциональной напряженности?
27. Перечислите естественные запахи, оптимизирующие функциональное состояние.
28. В чем заключается психофизиологическое содержание антистрессовых методик?
29. Как предупредить утомление и повысить работоспособность?

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Воздействие опасных факторов на человека и негативных факторов на среду обитания
2. Анализ опасностей технических систем
3. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени
4. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
5. Понятие и содержание поведения в экстремальных ситуациях
6. Предмет и метод экстремальных ситуаций
7. Связь экстремальных ситуаций с другими дисциплинами
8. Структура экстремальных ситуаций
9. Значение экстремальных ситуаций
10. Особенности и теоретические основы экстремальных ситуаций
11. Понятие и содержание экстремальных ситуаций
12. Виды экстремальных ситуаций
13. Проблемы экстремальных ситуаций
14. Феномен экстремальных ситуаций
15. Понятие и содержание
16. Адаптация психики
17. Деадаптация психики
18. Способности адаптация психики
19. Экстремальные ситуации в быту

20. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности
21. Экстремальные ситуации в специальной профессиональной деятельности
22. Преодоление опасной ситуации
23. Фрустрация организма
24. Психические процессы в стрессовой ситуации
25. Психические процессы при аварийной ситуации
26. Психические процессы при экологической катастрофе
27. Преодоление стресса и опасности
28. Психические состояния в экстремальной ситуации
29. Первичные психические состояния при катастрофе
30. Стихийные бедствия
31. Защитные механизмы личности
32. Аутогенная тренировка
33. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций