

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»  
Инженерно-физический факультет высоких технологий

Кафедра техносферной безопасности

Варнаков Д.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЧС»

Ульяновск 2024

Методические указания для самостоятельной работы студентов по дисциплине  
«Психологическая подготовка к ЧС» / составитель: Д.В.Варнаков. - Ульяновск: УлГУ, 2024.

Настоящие методические указания предназначены для студентов специальности 20.03.01 «Техносферная безопасность» всех форм обучения, изучающих дисциплину «Психологическая подготовка к ЧС». В работе приведены литература по дисциплине, основные темы курса и вопросы в рамках каждой темы, рекомендации по изучению теоретического материала, контрольные вопросы для самоконтроля и тесты для самостоятельной работы.

Студентам очно-заочной формы обучения следует использовать данные методические указания при самостоятельном изучении дисциплины. Студентам очной формы обучения они будут полезны при подготовке к практическим занятиям и к зачету по данной дисциплине

Рекомендованы к использованию ученым советом Института ИФФВТ УлГУ Протокол № 10 от «21» мая 2024 г.

## 1.ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Прудников, С. П. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций : учебник / С. П. Прудников, О. В. Шереметова, О. А. Скрыпниченко. — 2-е изд. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2020. — 256 с. — ISBN 978-985-503-981-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100383.html>
2. Грачев, Г. В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита / Г. В. Грачев. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 301 с. — ISBN 978-5-4486-0875-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88175.html>
3. Ямалов, И. У. Моделирование процессов управления и принятия решений в условиях чрезвычайных ситуаций / И. У. Ямалов. — 4-е изд. — Москва : Лаборатория знаний, 2020. — 289 с. — ISBN 978-5-00101-722-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98517.html>
4. Сергеев, В. С. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для вузов / В. С. Сергеев. — 6-е изд. — Москва : Академический проект, 2020. — 461 с. — ISBN 978-5-8291-3008-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109990.html>

## 2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Вопросы для самопроверки:

1. Психологическое здоровье. Определение
2. Критерии оценки уровня психологической подготовки спасателей
3. Стресс. Стадии стресса. Характеристика. Виды стресса
4. Краткая характеристика психологической идентификации состояния человека.
5. Методики быстрой оценки человека с позиции психологической идентификации.
6. Оценка выражения лица при восприятии человека.
7. Значение жестов при психологической идентификации
8. Понятие конфликта. Межличностный конфликт. Определение.
9. Функции конфликта. Структура конфликта. Предмет конфликта.
10. Общие рекомендации по воздействию на конфликтную ситуацию.
11. Понятие антистрессового поведения. Роль личностных ресурсов в процессе преодоления стрессов.

12. Цель как ресурс стрессоустойчивости. Характеристика. Правила эффективного целеполагания
13. Роль эмоций в стрессоустойчивости. Работа с сильными эмоциями. Направления и характеристика.
14. Помощь человеку в экстремальной ситуации, вызвавшей сильные эмоции. Содержание.
15. Специфические психологические факторы, влияющие на специалистов МЧС при выполнении профессиональных обязанностей. Краткая характеристика.
16. Профессиональное здоровье. Определение. Характеристика
17. Основные факторы, влияющие на профессиональное здоровье и развитие профессионала.
18. Профессионально важные качества. Классификация
19. Противопоказания к профессиональной деятельности в МЧС
20. Профессиональные деформации. Характеристика. Отличие от профессиональных деструкций.
21. Профессиональное выгорание. Определение. Симптомы выгорания.
22. Понятие чрезвычайной ситуации. Экстремальная ситуация. Определение
23. Факторы, определяющие экстремальность
24. Кризисная ситуация. Условия возникновения кризиса.
25. Внутриличностный кризис. Основные кризисные периоды жизни
26. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Специфические последствия для психического состояния пострадавших природных и антропогенных ЧС.
27. Субъекты экстремальной ситуации. Группы лиц, подвергшихся воздействию негативных факторов чрезвычайной ситуации.
28. Специалисты, как группа подвергшихся воздействию негативных факторов ЧС. Характеристика
29. Характеристика жертв, как группы подвергшихся воздействию негативных факторов ЧС.
30. Пострадавшие, как группа подвергшихся воздействию факторов ЧС. Характеристика.
31. Очевидцы или свидетели, как группа подвергшихся воздействию факторов ЧС. Характеристика
32. Наблюдатели (зеваки), как группа подвергшихся воздействию факторов ЧС. Характеристика.
33. Телезрители, как группа подвергшихся воздействию факторов ЧС. Характеристика.
34. СМИ, как фактор, усиливающий воздействие ЧС. Характеристика.
35. Психологическая устойчивость. Определение.
36. Компоненты психологической устойчивости. Характеристика.

37. Пределы психоэмоциональной устойчивости производственного персонала к поражающим факторам ЧС. Характеристика.
38. Время адаптации человека к условиям ЧС. Характеристика. Стадии. Факторы, позволяющие снизить время адаптации к ЧС.
39. Коэффициент психоэмоциональной устойчивости. Характеристика. Расчет.
40. Факторы, повышающие коэффициент психоэмоциональной устойчивости.
41. Периоды развития жизнеопасной ситуации. Характеристика.
42. Тревожный ряд как элемент психической адаптации. Характеристика. Элементы.
43. Отсроченные реакции на сильную стрессовую ситуацию. Определение.
44. Психическая травма. Определение. Характеристика
45. Общие условия развития травматического стресса.
46. Предрасполагающие факторы к получению психической травмы
47. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации
48. Посттравматическое стрессовое расстройство. Характеристика.
49. Тревожное расстройство. Характеристика. Симптомы.
50. Тревожно-фобическое расстройство. Характеристика
51. Депрессивные состояния. Характеристика. Симптомы.
52. Суицидальное поведение. Характеристика
53. Реакции горя. Стадии процесса преодоления горя. Факторы, усугубляющие тяжесть переживаний при горевании.
54. Психосоматические расстройства. Характеристика. Причины психосоматических реакций.
55. Общая психологическая характеристика обстановки ЧС. Краткая характеристика.
56. Факторы необычности условий работы психолога в ЧС. Содержание.
57. Цель экстренной психологической помощи. Задачи деятельности психолога в ЧС.
58. Этапы работы по оказанию экстренной психологической помощи. Краткая характеристика.
59. Основные принципы оказания экстренной психологической помощи
60. Классификация методов оказания экстренной психологической помощи.
61. Телесноориентированная терапия. Общие сведения.
62. Краткосрочная позитивная терапия. Характеристика.
63. Суггестивные техники. Классификация и краткая характеристика.
64. Релаксационные методы и методы, направленные на саморегуляцию. Общие сведения.
65. Острая реакция на стресс. Определение, характеристика.

66. Признаки острой реакции на стресс. Характеристика.
67. Правила оказания экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс.
68. Действия спасателя при оказании экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс.
69. Характеристика помощи при страхе. Помощь при тревоге. Содержание и характеристика.
70. Помощь при плаче. Рекомендации.
71. Характеристика помощи при истерике.
72. Содержание помощи при апатии.
73. Помощь при чувстве вины или стыда. Характеристика.
74. Помощь при двигательном возбуждении. Характеристика.
75. Содержание помощи при нервной дрожи.
76. Помощь при гневe, злости, агрессии. Характеристика.
77. Общие рекомендации по самопомощи при острых реакциях на стресс.
78. Самопомощь при страхе. Рекомендации. Самопомощь при тревоге.
79. Содержание и характеристика. Самопомощь при плаче. Рекомендации.
80. Истерика. Содержание самопомощи.
81. Содержание самопомощи при апатии.
82. Самопомощь при чувстве вины или стыда. Характеристика.
83. Самопомощь при двигательном возбуждении. Характеристика.
84. Содержание самопомощи при нервной дрожи.
85. Самопомощь при гневe, злости, агрессии. Характеристика.
86. Стихийное массовое поведение. Определение.
87. Признаки стихийного массового поведения.
88. Механизмы образования толпы. Характеристика.
89. Виды толпы. Классификация. Краткая характеристика
90. Приемы управления и манипуляции толпой. География толпы. Ее значение в управлении толпой.
91. Паника. Характеристика. Индивидуальная и массовая паника.
92. Факторы возникновения массовой паники. Механизм развития паники.
93. Меры предотвращения и ликвидации массовой паники.
94. Правила индивидуальной безопасности в толпе.
95. Слух. Определение. Условия циркуляции слухов. Факторы возникновения слуха.
96. Слухоустойчивая среда: профилактика и оперативное устранение слухов.
97. Условия формирования слухоустойчивой среды. Последствия игнорирования слуха.