

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Методические указания

по выполнению лабораторных работ
по дисциплине **«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**
для студентов направления подготовки
20.03.01 «Техносферная безопасность»
(профиль: «Пожарная безопасность»)

**Ставрополь
2026**

Содержание

Введение

Лабораторная работа № 1.

Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий

Лабораторная работа № 2.

Психология личности и ее безопасность

Лабораторная работа № 3.

Повседневные и трудные ситуации повседневной жизни

Лабораторная работа № 4.

Экстремальная ситуация как социально-психологический феномен

Лабораторная работа № 5.

Деструктивное поведение и проблемы безопасности

Лабораторная работа № 6.

Социально-психологические ситуации и проблемы безопасности

Лабораторная работа № 7.

Социальная напряженность. Профилактика стресса

Лабораторная работа № 8.

Психология безопасности труда.

Список литературы

Приложение 1.

Введение

Дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» входит в вариативную часть образовательной программы бакалавров направления подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность». Трудоемкость дисциплины 3 зачетные единицы. Дисциплина «Психологические экстремальных ситуаций» изучается студентами 2 курса в 4-м семестре. Программа курса построена на идее целостности и гуманизации процесса образования и предусматривает чтение лекций, проведение лабораторных и практических занятий. На лекциях раскрываются общетеоретические основы, современное состояние проблем психологического обеспечения безопасности человека. В период изучения дисциплины студент должен усвоить основные понятия и категории, определяющие содержание дисциплины.

Для успешного изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин биологического цикла в курсе общеобразовательной школы (биология, анатомия).

Современные условия деятельности требуют от индивида овладения конструктивными и продуктивными психологическими технологиями обеспечения собственной безопасности. От уровня овладения теоретико-методологическими и прикладными знаниями психологических основ безопасности зависит не только личная безопасность человека, но и безопасность всех субъектов образовательного процесса. Особенностью изучения дисциплины является практическая направленность на формирование у студентов умений и навыков применения знаний по психологическому обеспечению безопасности собственной деятельности и оказанию эффективной психологической помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации. Изучение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является основой для последующего изучения дисциплин профиля «Техносферная безопасность».

Цель дисциплины: сформировать у студентов основы знаний о предмете, объекте, методах психологии экстремальных ситуаций и состояний, современных коррекционных мероприятиях.

Задачи:

- ознакомить с общими представлениями о психологии экстремальных ситуаций и состояний;
- изучить особенности эмоциональных состояний в экстремальных ситуациях;
- сформировать общие представления о психокоррекционной работе в экстремальных ситуациях и состояниях.

Изучение дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» предполагает достижение основных результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (компетенциям).

Лабораторная работа № 1. Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий.

Цель: изучить основные термины и определения понятий в области психологии безопасности; получить представление о факторах опасности и последствиях экстремальных ситуаций различного характера мирного и военного времени.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса; уметь погашать конфликты, быть способным к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности;
- владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

Психология безопасности - отрасль психологической науки, изучающая психологический аспект безопасности человека в разнообразных видах деятельности и в специфических условиях социальной среды. При изучении и обеспечении безопасности человека важно учитывать его психологию как субъекта, воспринимающего опасность.

С позиции психологии безопасности в психической деятельности человека необходимо различать три основные группы компонентов: психические процессы, свойства и состояния. Среди особых психических состояний, влияющих на безопасность человека, необходимо выделить пароксизмальные расстройства сознания, психогенные изменения настроения и состояния, связанные с приемом психически активных средств (стимуляторов, транквилизаторов, алкогольных напитков).

Психология безопасности опирается на фундаментальные основы общей, социальной, дифференциальной, специальной психологии и имеет тесную связь с другими отраслями психологической науки, такими как психология труда, инженерная, медицинская, спортивная, космическая психология и др.

Экстремальная ситуация - кризисная обстановка, наносящая вред жизни, имуществу и природной среде в результате поражающих воздействий, возникающих вследствие природных, техногенных, социальных катастроф или в вооруженной борьбе.

Чрезвычайное событие - зональное происшествие техногенного, антропогенного или природного происхождения, заключающееся в резком отклонении от нормально протекающих процессов или явлений и

оказывающее отрицательное воздействие на жизнедеятельность человека, функционирование экономики, социальную сферу и природную среду.

При этом под нормой понимается такое протекание процесса или явления, к которому население и производство приспособились путем длительного опыта или специальных научно-технических разработок.

Чрезвычайные условия - характерные меры общей обстановки, сложившиеся в соответствующей зоне (на объекте, в регионе и др.) в результате чрезвычайного события и других одновременно действующих усугубляющих или стабилизирующих факторов, в том числе местных особенностей.

Чрезвычайная ситуация - совокупность исключительных обстоятельств, сложившихся в соответствующей зоне в результате чрезвычайного события техногенного, антропогенного или природного характера, а также под влиянием возникших чрезвычайных условий.

Кризис - тяжелое переходное состояние, поворотный пункт (термин пришел из медицины); вызов общественному представлению о должном положении вещей (жесткая реакция государства на что-либо, недостаточная реакция и проч.). Признаки: 1) необходимость принятия действенных решений; 2) восприятие угрозы лицами; 3) высокая степень неопределенности; 4) ощущение того, что результаты будут иметь значение для будущего. Еще признаки: 1) внезапность; 2) высокая вероятность резкого ухудшения ситуации; 3) высокая непредсказуемость; 4) качественное снижение управленческих возможностей вплоть до утраты управляемости.

Авария - ЧС, происходящее по техногенным (конструктивным, производственным, технологическим, эксплуатационным) причинам, а также из-за случайных и внешних воздействий и заключающееся в повреждении, выходе из строя, разрушении технических устройств или сооружений.

Катастрофа - событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей. Разбился самолет, есть человеческие жертвы.

Стихийное бедствие - катастрофическое природное явление (процесс), которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

Основные последствия ЧС - разрушения, затопления, массовые пожары, радиоактивные загрязнения (заражение), бактериальное (биологическое) заражение, химическое заражение и т.д., гибель населения.

Масштаб последствий (ущерб) ЧС - количество заболеваний, травм, смертей, экономические потери и т.д. (является следствием взаимодействия многих явлений - причин, факторов).

Различают следующие виды катастроф:

1. **Экологическая катастрофа** - стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария (катастрофа), которые привели к чрезвычайно неблагоприятным изменениям в сфере обитания и, как правило, к массовому поражению флоры, фауны, почвы,

воздушной среды и в целом природы. Последствием экологической катастрофы, как правило, является значительный экономический ущерб.

2. **Производственная или транспортная катастрофа** - крупная авария, повлекшая за собой человеческие жертвы и значительный материальный ущерб.

3. **Техногенная катастрофа** - внезапное, не предусмотренное освобождение механической, химической, термической, радиационной и иной энергии.

Размер стихийных бедствий и других ЧС определяют по величине потерь, а также по тяжести последствий:

- ЧС-1 – сроки восстановления последствий – до 3 суток;
- ЧС-2 – сроки восстановления последствий – до 1 года;
- ЧС-3 – сроки восстановления последствий – до 5-7 лет;
- ЧС-4 – сроки восстановления последствий – более 7 лет, хозяйство восстанавливается не полностью;
- ЧС-5 – в обозримые сроки потери невосстановимы.

Аварии и катастрофы одного типа могут повлечь за собой аварии и катастрофы другого типа.

Оборудование и материалы

Методика диагностики "Степень готовности к риску". Методика диагностики "Чувствуете ли вы себя в безопасности?".

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся вопроса – психологии безопасности и законспектировать.

2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: безопасность, обстановка в районе ЧС, крупная авария, опасное природное явление, экологическое бедствие, экологическая катастрофа.

3. Определите степень готовности к риску, используя методику диагностики "Степень готовности к риску".

Инструкция. Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый вопрос поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

- 2 балла – полностью согласен, полное «да»;
1 балл – больше «да», чем «нет»;
0 баллов – ни «да», ни «нет», нечто среднее;
–1 балл – больше «нет», чем «да»;
–2 балла – полное «нет».

Опросник

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100км/ч?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы, в виде исключения, вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?

24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Интерпретация данных. Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску.

Значения теста от -50 до +50 баллов:

меньше -30 баллов – вы слишком осторожны;

от -10 до +10 баллов – средние значения;

свыше +20 баллов – вы склонны к риску.

4. Определите насколько вы чувствуете свою защищенность, используя методику "Чувствуете ли вы себя в безопасности?".

Инструкция. Оцените насколько вы чувствуете свою защищенность. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов.

Опросник

1. Замечаете ли вы за собой, что стали внимательнее следить за новостными программами?

а) Уделяю новостным программам чуть больше времени, чем раньше.

б) Нет.

в) Да, проявляю к новостям повышенный интерес.

2. Уезжая надолго из города, как вы стараетесь защитить свою квартиру?

а) Полагаюсь на железную дверь и решетки на окнах.

б) Ставлю квартиру на охрану в полиции.

в) Рассчитываю на бдительность соседей.

3. Часто ли у вас происходят резкие перепады настроения в последнее время?

а) Да, нередко.

б) Иногда.

в) Практически никогда.

4. Увидев посредине улицы бесхозно стоящую сумку, как вы поступите?

- а) Спокойно пройду мимо.
- б) Меня это насторожит, но предпринимать ничего не стану.
- в) Сообщу о ней в полицию.

5. Какое, по вашему мнению, самое безопасное место для автомобиля?

а) Под окнами квартиры при наличии в машине перwokлассной сигнализации.

б) На охраняемой стоянке.

в) Таких мест сейчас нет.

6. Ночью или поздним вечером на улице вы...

а) испытываете тревогу;

б) не чувствуете опасности;

в) не появляетесь.

7. Общались ли вы когда-нибудь с «одноруким бандитом»?

а) А кто это?

б) Да, было дело.

в) Нет, но соблазн есть.

8. Знаете ли вы в лицо вашего участкового?

а) Нет.

б) Знаю, как его зовут, но лично никогда не видел (а).

в) Да, знаю.

9. Становились ли вы за последний год жертвой различного рода аферистов, в том числе финансовых?

а) Нет.

б) Такое могло случиться, но моя осторожность помогла избежать этого.

в) Да.

10. Как вы относитесь к возможному принятию закона, разрешающего гражданам приобретать и хранить огнестрельное оружие?

а) Не исключаю, что время для такого закона пришло.

б) Безразлично: кто хочет – и сейчас имеет все возможности и приобретать, и хранить.

в) Отрицательно.

Интерпретация данных. Суммируйте баллы, пользуясь таблицей, и ознакомьтесь с выводами.

										1
										0
										1
										2
										3

10-16 баллов. Вы не чувствуете своей защищенности, а смотря криминальную хронику, раз за разом задаетесь классическими вопросами: кто виноват и что делать? Любой психолог вам ответит: просто жить, ибо, перефразируя Аристотеля, если человек ничего не боится, он, вероятно, либо бесноват, либо безнадежно глуп. И все-таки принимать близко к сердцу все подряд тоже не следует.

17-23 балла. Вероятно, вам нередко приходится волноваться и за себя, и за ваших близких. Конечно, вам известен телефон «02», но эффективно ли работает эта служба, вы не знаете, потому что с детства усвоили урок: спасение утопающего – дело рук самого утопающего. Вспомните, что именно на ваши средства как налогоплательщика содержатся ведомства, обязанные гарантировать вам безопасность, и, пока вы не научитесь требовать за собственные деньги высококачественные услуги, рассчитывать действительно придется по большей части на себя.

24-30 баллов. Допускаем, что вы чувствуете себя вполне защищенным, правда, скорее из-за того, что вы и сами в силах за себя постоять почти в любой ситуации, впрочем, в случае необходимости готовы положиться и на правоохранительные органы.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Каковы роль и место психологии безопасности в структуре психологических знаний?
2. Охарактеризуйте человека как субъекта, воспринимающего опасности.
3. Какие психические состояния влияют на безопасность человека?
4. Как аффективные состояния человека влияют на его безопасность?
5. Какова связь психологии безопасности деятельности с другими отраслями психологической науки?
6. Определите понятие безопасности.
7. Перечислите и охарактеризуйте критерии безопасности.
8. В чем, по вашему мнению, сущность понятия «психологическая безопасность» личности?
9. Опишите структуру и механизмы формирования психологической безопасности личности.
10. Подтвердите статистическими данными угрозы безопасности в России.
11. Какие вы видите пути создания безопасности в России?

12. Составьте схему, отражающую факторы безопасности личности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 2, 3, 5, 16, 19.

Лабораторная работа № 2. Психология личности и ее безопасность.

Цель: изучить психологию безопасности в зарубежных и российских психологических школах; роль социализации в формировании личности; факторы, нормы, этапы социализации.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

В отечественной психологии большинство психологов придерживаются позиции, что личность - не просто результат биологического созревания, но и субъект активного взаимодействия со средой, в процессе которого индивид приобретает (или не приобретает) личностные черты.

В западной психологии проблемы личности, ее внутреннего мира решаются в различных теоретических концепциях:

- представители теории черт считают, что люди отличаются друг от друга набором и степенью развитости у них отдельных, независимых характеристик (черт);
- суть теории социального научения заключается в том, что на поведение человека и его социальные действия существенное влияние оказывают другие люди - их поддержка или осуждение; при этом поведение человека чаще всего строится на ожидании положительного подкрепления, но иногда преобладает желание избежать отрицательного подкрепления;
- из концепции Фрейда следует, что человек наносит себе повреждения не случайно, а под воздействием бессознательных, присущих ему уже от рождения агрессивных тенденций;
- поведение человека в настоящем формируется под воздействием социальных влияний в детстве: любовь и тепло в отношении родителей к ребенку способствуют формированию здоровой личности, а их недостаток развивает у ребенка враждебность и базальную тревогу, которая ведет к формированию невроза у взрослого человека.

Социализация - процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемых в общении, деятельности и поведении. Социальные факторы отражают социально-культурный аспект социализации и затрагивают проблемы ее групповой, культурной и этнической специфики. Социализация осуществляется тем успешнее, чем

глубже освоены социальные нормы; когда они становятся внутренне присущи индивиду, их реализация будет для него уже привычкой.

Личность – общественно-исторически обусловленное высшее интегральное психическое образование, свойственное только человеку как строительный потенциал его психической деятельности и поведения. Личностью является конкретный человек как субъект общественной деятельности и общественных отношений. В психологической науке существуют различные подходы к изучению личности. Наибольшее распространение в зарубежной психологии получили три теории, а именно: биогенетическая, социогенетическая, психогенетическая.

Биогенетическая теория ставит в основу развития личности биологические процессы созревания организма. Сам процесс развития трактуется главным образом как созревание, стадии которого универсальны. Так, американский психолог начала XX в. С. Холл главным законом развития считал биогенетический «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет главные стадии филогенеза, т.е. всвернутом виде такие этапы развития человеческого общества, как собирательство, охота и т.д.

Другой вариант биогенетической концепции разрабатывался представителями немецкой «конституционной психологии». Э. Кречмер, разрабатывая проблемы типологии личности на основе типа телосложения и т.п., пришел к выводу, что между физическим типом человека и особенностями его развития должна существовать какая-то однозначная связь.

Особенно ярко биологизм выступает в трактовке личности З. Фрейдом. Согласно его учению, все поведение человека обусловлено бессознательными биологическими влечениями, или инстинктами, и в первую очередь сексуальным влечением.

В противоположность биогенетическому подходу, отправной точкой которого являются процессы, происходящие внутри организма, *социогенетические теории* стараются объяснить особенности личности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с окружающими людьми. Так, согласно теории социализации, человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни.

Другой концепцией этого ряда является так называемая теория научения. Согласно ей, жизнь личности, ее отношения есть результат подкрепляемого научения, усвоения суммы знаний и навыков (Э. Торндайк, Б. Скиннер и др.).

Наиболее популярна на Западе теория ролей. Она исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми.

Одним из направлений в разработке психологии личности является «теория поля», предложенная американским психологом немецкого происхождения К. Левиным. Согласно этой концепции, поведение индивидуума управляется психологическими силами (стремлениями, намерениями и т.д.), имеющими направленность, величину и точку приложения в поле жизненного пространства.

Таким образом, каждая из этих теорий объясняет социальное поведение человека, исходя из замкнутых в себе свойств среды, к которой человек вынужден как-то приспособливаться. При этом совсем не учитываются объективные, общественно-исторические условия жизни человека.

Психогенетический подход не отрицает значения ни биологии, ни среды, но на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов. В нем можно выделить три течения. Концепции, объясняющие поведение личности главным образом через эмоции, влечения и другие внерациональные компоненты психики, называют психодинамическими (американский психолог Э. Эриксон и др.). Концепции, отдающие предпочтение развитию познавательных сторон интеллекта, называют когнитивистскими (Ж. Пиаже, Дж. Келли и др.). Концепции, в центре внимания которых стоит развитие личности в целом, называются персонологическими (Э. Шпрингер, К. Бюлер, А. Маслоу и др.).

Оборудование и материалы

Методика диагностики "Степень удовлетворенности основных потребностей". Методика диагностики "Определение свойств личности".

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: индивид, личность, индивидуальность, онтогенез, экстериоризация, социализация, виктимность, групповая идентичность, психосоциальный кризис.

2. Определите свойства личности (замкнутость – общительность, интеллект, сдержанность – экспрессивность, подтвержденность чувствам – высокая нормативность поведения, жесткость – чувствительность,

прямолинейность – дипломатичность, консерватизм – радикализм, самоконтроль), используя методику определения свойств личности.

Инструкция. Вам будут предложены вопросы, цель которых – выяснить ваши взгляды и интересы. Сначала заполните верхнюю часть бланка для ответов. Отвечая на вопрос, вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Если вы выбрали ответ «а», то перечеркните крестиком левый квадратик; если выбрали ответ «б» – то средний квадратик; если вы выбрали ответ «в» – то правый квадратик бланка ответов.

Отвечая, помните о следующих четырех простых правилах:

1. Вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Представляйте себе типичные ситуации, не задумываясь над деталями. Не тратьте много времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову.

2. Старайтесь избежать промежуточных, «неопределенных» ответов, кроме тех случаев, когда ответить определенно вы не можете (не более одного неопределенного ответа на 5-6 вопросов).

3. Не пропускайте ничего, обязательно отвечайте подряд на каждый вопрос. Возможно, некоторые вопросы вам трудно будет отнести к себе, постарайтесь дать наилучший предположительный ответ.

4. Помните, что «плохих» и «хороших» ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Опросник (сокращенный вариант)

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

2. Я готов правдиво отвечать на каждый вопрос:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

3. Если бы я увидел дерущихся детей, то я:

а – не вмешивался бы;

б – не уверен;

в – вмешался, чтобы прекратить драку.

4. По-моему, интереснее быть:

а – инженером-строителем;

б – не уверен;

в – драматургом.

5. Я бы предпочел работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

6. При разговоре я предпочитаю:

а – высказывать свои мысли сразу, как только они приходят в голову;

- б – нечто среднее;
- в – прежде хорошенько собраться с мыслями.

7. При одинаковом рабочем времени и заработке мне было бы интереснее работать:

- а – столяром;
- б – не уверен;
- в – официантом в хорошем ресторане.

8. На общественные должности меня выбирали:

- а – лишь изредка;
- б – несколько раз;
- в – многократно.

9. «Лопата» так относится к «копать», как «нож» к:

- а – острый;
- б – резать;
- в – точить.

10. Большинство знакомых считают меня интересным собеседником:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

11. В школе я предпочитал (или предпочитаю):

- а – уроки, связанные с искусством;
- б – не уверен;
- в – уроки труда.

12. В наше время требуется:

- а – больше дисциплинированных добросовестных людей;
- б – не уверен;
- в – больше романтиков и энтузиастов.

13. При чтении я сразу замечаю, когда меня хотят в чем-то убедить:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

14. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

- а – да;
- б – нечто среднее;
- в – нет.

15. Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:

- а – лесником;
- б – не уверен;
- в – учителем средней школы.

16. Ко дню рождения, к праздникам:

- а – я люблю делать подарки;
- б – затрудняюсь ответить;
- в – считаю, что покупка подарков – несколько неприятная обязанность.

17. «Усталый» так относится к «работать», как «гордый» относится к:

- а – улыбка;
- б – успех;
- в – счастливый;
- е – нет.

18. Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:

- а – свеча;
- б – Луна;
- в – электрический свет.

19. Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:

- а – чаще одного раза в неделю, т.е. чаще, чем большинство;
- б – примерно раз в неделю, т.е. как большинство;
- в – реже, чем раз в неделю, т.е. реже, чем большинство.

20. Я считаю, что непринужденность поведения важнее, чем соблюдение правил хорошего тона:

- а – правильно;
- б – не уверен;
- в – неправильно.

21. Мне бы понравилось быть ветеринаром; лечить и оперировать животных:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

22. Я ем с таким удовольствием, что не всегда столь тщательно забочусь о своих манерах, как это делают другие:

- а – верно;
- б – не уверен;
- в – неверно.

23. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:

- а – оставался при своем мнении;
- б – нечто среднее;
- в – соглашался с их авторитетом.

24. Во многих отношениях в считаю себя вполне зрелым человеком:

- а – верно;
- б – не уверен;
- в – неверно.

25. «Удивление» так относится к «странная», как «страх» относится к:

- а – смелый;
- б – тревожный;
- в – ужасный.

26. Какая из следующих дробей отличается от двух других:

- а – $\frac{3}{7}$;
- б – $\frac{3}{9}$;
- в – $\frac{3}{11}$.

27. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

28. Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

29. Я предпочитаю читать:

а – реалистические описания военных или политических конфликтов;

- б – не знаю, что выбрать;
- в – роман, возбуждающий воображение и чувства.

30. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это может показаться невежливым и нарушает спокойствие:

- а – да;
- б – не уверен;
- в – нет.

31. Я предпочел бы иметь работу:

- а – с постоянным окладом;
- б – нечто среднее;
- в – с более высокой зарплатой, которая бы прямо зависела от моих усилий и продуктивности.

32. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:

- а – верно;
- б – нечто среднее;
- в – неверно.

33. «Размер» так относится к «длина», как «нечестный» к:

- а – тюрьма;
- б – нарушение;
- в – кража.

34. Быть осторожным и не ждать многого лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:

- а – согласен;
- б – не уверен;
- в – не согласен.

35. Думая о трудностях в своей работе, я:

- а – стараюсь заранее планировать, как с ними справиться;
- б – нечто среднее;
- в – считаю, что справлюсь с ними, когда возникнут.

36. Интереснее быть:

- а – консультантом, помогающим молодым людям выбирать работу;
- б – не уверен;
- в – руководителем технического предприятия.

37. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда мне приходится сидеть на собрании:

- а – верно;
- б – не уверен;
- в – неверно.

38. У меня бывает период, когда мне становится немного жаль себя:

- а – часто;
- б – иногда;
- в – никогда.

39. Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:

- а – адвокатом;
- б – не уверен;
- в – пилотом или штурманом.

40. «Лучше» так относится к «наихудший», как «медленнее» к:

- а – быстрый;
- б – наилучший;
- в – быстрееший.

41. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд: ХООООПОООШ:

а – ОХХХ;

б – ООХХ;

в – ХООО.

42. Я провожу много свободного времени в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых получал удовольствие:

а – да;

б – нечто среднее;

в – нет.

43. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые, рискованные выходы «смеха ради»:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

44. Меня очень раздражает вид неубранной комнаты:

а – да;

б – иногда;

в – нет.

45. Я очень люблю музыку:

а – легкую, живую;

б – нечто среднее;

в – сентиментальную, душевную.

46. Красота стиха меня восхищает больше, чем красота хорошо сделанного оружия:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

47. Во время туристских поездок я предпочел бы придерживаться программы, составленной экскурсоводами, нежели самому планировать маршрут:

а – да;

б – нечто среднее;

в – нет.

48. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:

а – чтобы кто-нибудь победил;

б – не уверен;

в – чтобы спор развивался мирно.

49. Иногда чувство зависти влияет на мои действия:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

50. Интереснее быть:

а – художником;

б – не знаю, что выбрать;

в – общественным деятелем.

51. Какое из следующих слов не относится к двум другим:

а – нисколько;

б – несколько;

в – много.

52. «Пламя» так относится к «жар», как «роза» относится к:

а – шип;

б – красные лепестки;

в – аромат.

53. Мне больше нравится спокойная, обычная одежда, чем яркая и бросающаяся в глаза:

а – согласен;

б – не уверен;

в – не согласен.

54. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:

а – правильно;

б – не уверен;

в – неправильно.

55. В своих поступках я всегда тщательно стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

56. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью убеждения:

а – правильно;

б – нечто среднее;

в – неправильно.

57. В школе я предпочитал (предпочитаю):

а – русский язык и литературу;

б – трудно сказать;

в – математику.

58. В воспитании важнее:

а – относится к ребенку с достаточной любовью;

б – нечто среднее;

в – выработать нужные привычки и отношение к жизни.

59. Считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки и ненужные традиции:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

60. Думаю, что в современном мире важнее решить:

а – вопросы нравственности;

б – не уверен;

в – вопросы практического использования научных открытий.

61. Я предпочитаю действовать по-своему, а не придерживаться общепринятых правил:

а – согласен;

б – не уверен;

в – не согласен.

62. Прежде чем высказать свое мнение, я предпочитаю подождать, пока не буду полностью уверен в своей правоте:

а – всегда;

б – обычно;

в – только если это целесообразно.

63. Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:

а – согласился;

б – не уверен;

в – вежливо сказал бы, что очень занят.

64. Какое из следующих слов не относится к двум другим:

а – широкий;

б – зигзагообразный;

в – прямой.

65. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» относится к:

а – нигде;

б – далеко;

в – где-то.

66. Меня считают человеком, полным энтузиазма:

а – да;

б – нечто среднее;

в – нет.

67. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:

а – да;

б – нечто среднее;

в – нет.

68. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:

а – правильно;

б – нечто среднее;

в – неправильно.

69. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков и умений:

а – да;

б – нечто среднее;

в – нет.

70. Я уверен в том, что не пропустил никаких вопросов и на все ответил как следует:

а – да;

б – не уверен;

в – нет.

Интерпретация результатов

Фактор А – замкнутость – общительность.

Больше 10 баллов – человек открыто проявляет эмоции, устанавливает с людьми теплые, доброжелательные отношения, хорошо уживается в группе, отзывчив, стремится поделиться своими мыслями и чувствами, способен сопереживать другим. Меньше 5 баллов – человек может скрывать эмоции, оставляя их внутри себя, строго, нередко скептически оценивать людей, настойчив, полезен для коллектива в ситуациях, характеризующихся жесткой требовательностью к себе и другим.

Фактор В – интеллект.

Больше 9 баллов – наблюдается абстрактность мышления, сообразительность, быстрая обучаемость, существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

Меньше 5 баллов – человеку свойственна конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления, снижена способность мыслить абстрактно.

Фактор F – сдержанность – экспрессивность.

Больше 13 баллов – человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, эмоционален и динамичен в общении, предпочитает деятельность в меняющейся ситуации, эти качества способствуют тому, что он часто становится лидером и энтузиастом в групповой деятельности.

Меньше 4 баллов – человек серьезный, рассудительный, склонен к сдержанности, осторожен, влечения находятся под контролем морально-этических ограничений.

Фактор G – подверженность чувствам – высокая нормативность поведения.

Больше 14 баллов – наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

Меньше 9 баллов – человек склонен к непостоянству, подвержен чувствам, влиянию случая, обстоятельствам. В целом фактор определяет, в какой мере нормы и запреты регулируют поведение человека.

Фактор I – жесткость – чувствительность.

Больше 11 баллов – человеку свойственна мягкость, утонченность восприятия, можно говорить о развитой способности к эмпатии.

Меньше 5 баллов – человеку свойственны реалистичность, практичность, он полагается на себя, не считает необходимым учитывать нюансы, полутона в отношениях, некоторая жесткость, черствость, суровость к окружающим.

Фактор N – прямолинейность – дипломатичность.

Больше 10 баллов – человек к событиям подходит разумно, несентиментально, ему свойственна расчетливость, умение разбираться в людях.

Меньше 5 баллов – человеку свойственна прямолинейность, естественность поведения, безыскусность.

Фактор Q₁ – консерватизм – радикализм.

Больше 9 баллов – человек склонен к критическому анализу, готов пересматривать любые принципы, провести эксперимент, не доверяет авторитетам, спокойно воспринимает перемены, ничего не принимает на веру.

Меньше 5 баллов – человек предпочитает придерживаться однажды принятых принципов и понятий, не склонен их анализировать и пересматривать, противится переменам, не интересуется аналитическими, интеллектуальными соображениями, с сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям.

Фактор Q₃ – низкий самоконтроль – высокий самоконтроль.

Больше 11 баллов – развитый самоконтроль, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, стремится точно выполнять социальные требования, доводит любое дело до конца, внимателен к людям.

Меньше 7 баллов – наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не всегда внимателен к другим людям, снижен контроль к проявлению своих эмоций.

Ключ

Оценка ответов на вопросы по факторам (цифра – номер вопроса, затем – стоимость ответа в баллах: а = 2 балла, б = 1 балл, в = 2 балла). Для фактора В стоимость ответа: а = б = в = 1.

3. Определите степень удовлетворенности потребностей (материальных, социальных, в безопасности, признании, самовыражении), используя методику диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

Инструкция. Перед вами 15 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой. Сначала сравните 1-е утверждение со 2-м, 3-м и т.д. и результат впишите в первую колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое сделайте со вторым утверждением: сравните его сначала с 3-м, потом с 4-м и т.д. и вписывайте результат во вторую колонку. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями. Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу «Я хочу...».

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение влияния.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.

Интерпретация результатов. Подсчитайте количество баллов (выборов), выпавших на каждое утверждение. Выберите 5 утверждений, получивших наибольшее количество баллов и расположите их по иерархии. Это ваши основные потребности.

Для определения степени удовлетворенности пяти главных потребностей подсчитайте сумму баллов по пяти секциям по следующим вопросам:

- материальные потребности: 4, 8, 13;
- потребности в безопасности: 3, 6, 10;
- социальные (межличностные) потребности: 2, 5, 15;
- потребности в признании: 1, 9, 12;
- потребности в самовыражении: 7, 11, 14.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Объясните с точки зрения теории Фрейда роль сознания и бессознательного в регуляции поведения.
2. Объясните с точки зрения теории социального научения основные механизмы приобретения человеком новых форм поведения.
3. Расскажите об основных положениях теории К. Хорни.
4. Какова роль концепции гуманистической психологии в изучении проблемы развития безопасной личности?
5. Объясните роль «единого учения о человеке» Б. Г. Ананьева в изучении проблемы безопасности.
6. Как понять проблему безопасности с точки зрения культурно-исторического подхода в изучении психологии человека?
7. Какова роль деятельности в развитии личности и ее безопасности?
8. Почему необходимо выделить безопасные и небезопасные черты личности?
9. Определите понятие «социализация».
10. Какие факторы влияют на социализацию личности?
11. Определите понятие «социальные нормы»?
12. В чем заключается уязвимость детей по сравнению со взрослыми с точки зрения их социализации?
13. Расскажите об этапах социализации личности в концепции Э. Эриксона. Проанализируйте в рамках данной концепции особенности вашей социализации.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 1, 6, 7, 16, 27.

Лабораторная работа № 3. Повседневные и трудные ситуации повседневной жизни.

Цель: изучить понятие "ситуация" в психологии, ситуации повседневной жизни и трудные ситуации, повседневные стрессы и проблемные ситуации повседневной жизни.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

В настоящее время отмечается повышенный интерес к понятию «ситуация» в самых разных областях исследований (возрастная психология, социальная психология, кризисная психология и др.). Наряду с этим в научной литературе встречаются близкие по значению понятия: «социальная ситуация развития», «социальная ситуация», «психологическая ситуация», «жизненная ситуация», «жизненный путь», которые тесно переплетаются между собой. Общим для всех является то, что в понятии «ситуация» в большинстве подходов подчеркивается связь субъектного и объектного полюсов. Понятие «жизненная ситуация» рассматривается в расширенном и конкретно-индивидуальном, биографическом контексте.

Любые жизненные ситуации могут различаться: широтой границ, которые четко определены либо являются виртуальными; уровнем сложности (от низкого до максимального); уровнем значимости для индивида (ситуация или событие); спецификой воздействия на него (формирование субъективного образа мира, определение себя в ситуации).

В зависимости от уровня сложности можно выделить следующие группы жизненных ситуаций: ситуации повседневной (обыденной) жизни; трудные ситуации повседневной жизни; трудные жизненные ситуации, выходящие за рамки повседневности (высокой степени сложности).

Недооценка в психологии ситуаций повседневной жизни означает недооценку качества жизни человека в целом.

Повседневность есть непосредственное воспроизведение жизни, независимое отменяющихся исторических условий, от содержания политики, общественной практики, в которой происходит реализация потребностей и интересов человека; это самостоятельное порождение, поддержание и разрушение людьми своей социокультурной среды; это всеобщность и универсальность некоторых антропологических характеристик в каждый исторический промежуток времени; это социокультурная определенность способов жизнедеятельности человека (фундаментальность материальных

условий, объективные способы организации и регуляции жизни, индивидуальные характеристики личности). Можно выделить уровни повседневной жизни – от простого приспособления до уровня прорыва за грань повседневности.

Повседневность – это форма существования общества, в которой происходит формирование человека. Именно в повседневности естественным образом закрепляются знания, приобретаются умения, опыт. Повседневность – это своеобразный стержень, вокруг которого зарождается человеческая индивидуальность, открываются знания, умения и навыки поведения в обществе.

Трудная жизненная ситуация – это такая ситуация, в которой вследствие внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности, используя привычные модели и способы поведения. Такие ситуации неизбежны, хотя и нежелательны; оцениваются человеком как более сильные и значимые по сравнению с остальными событиями жизни. Трудные жизненные ситуации повседневности – это ситуации нормативного уровня сложности, которые предъявляют определенные требования к возможностям, потенциалу человека; часто повторяются; вызывают те или иные затруднения; могут быть довольно продолжительными, масштабными, что способствует их некоторому оповседневниванию (перспектива восстановления привычного хода жизни).

К содержательным признакам ТЖС можно отнести: значимость; неподконтрольность, неопределенность; отсутствие привычных способов преодоления; варианты преодоления; наличие опыта преодоления; прогнозируемость ситуации; уровень ее стрессогенности; субъективное отношение к ситуации; возможные потери; личностные ресурсы и возможности для преодоления.

Проблемная ситуация повседневной жизни – это такая ситуация, в основе которой лежат ежедневные противоречия, решение одного из которых может стать основой для возникновения следующего; характеризуется определенным психологическим состоянием субъекта, направленным на поиск способов решения, как стандартных, так и нестандартных. Компонентами проблемной ситуации повседневной жизни являются: противоречие, которое должно быть снято; способ разрешения данного противоречия; выбор одного из вариантов поведения.

Психические состояния – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Всякое психическое состояние есть нечто целое, своего рода синдром. Вне психических процессов нет психических состояний. Психический процесс

может перейти в психическое состояние, например, процесс восприятия катастрофы может перейти в довольно сложное психическое состояние под впечатлением этого зрелища. Психические состояния тесно связаны с индивидуальными особенностями личности. Общее заключается в том, что психические состояния и индивидуальные особенности личности дают индивидуальную и синтетическую характеристику психической деятельности, а не просто ее отдельных элементов, функций или сторон.

Связь психических состояний с индивидуальными особенностями находит свое отражение в том, что терминология, примененная к психическим состояниям, в значительной мере взята из характерологии. Решительность или нерешительность, активность или пассивность, бодрость или подавленность могут быть как временными состояниями, так и устойчивыми чертами личности. Тревожность может быть ситуативной и личностной (говоря о стрессе, как личностную характеристику выделяют стрессоустойчивость). В то же время состояние может и не соответствовать характерным особенностям поведения. Всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение. Говоря о психических состояниях, выделяют их функции, детерминанты, структуру, характеристики и непрерывность.

Оборудование и материалы

Методика диагностики "Определение доминирующего состояния". Методика диагностики "Шкала самооценки тревожности". Методика диагностики «Шкала дифференциальной диагностики депрессивных состояний» (автор В. Зунг, адаптирована Т.И. Балашовой). Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (автор В.А.Жмуров).

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся понятия "ситуация" и законспектировать.
2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: социальная ситуация развития, социальная ситуация, психологическая ситуация, жизненная ситуация, жизненный путь, обыденность, повседневность, трудная жизненная ситуация, субъективность, личностная

значимость, аномия, энтропия, когнитивный диссонанс, стресс, проблемная ситуация.

3. Определите характеристики настроений и некоторые другие характеристики личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого, используя методику определения доминирующего состояния.

Инструкция. В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Не стремитесь «улучшить» или «ухудшить» ответы, это приведет к недостоверным результатам, так как методика улавливает искажения и неискренность ответов. Вы можете быть уверены, что ваши ответы не будут разглашены.

Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – согласен в малой степени;
- 3 – согласен почти наполовину;
- 4 – согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6 – согласен почти полностью;
- 7 – согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, – вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта, указав в верхней части листа свою фамилию (или псевдоним), дату и время начала работы.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Опросник

1. Мой организм сильно реагирует на перепады погоды или изменения климата.
2. Очень часто бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я тревожусь очень часто.
4. Я часто плохо засыпаю.
5. Масса мелких неприятностей выводит меня из себя.
6. Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.

7. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
8. Я испытываю неопределенное беспокойство, боязнь, сам не знаю отчего.
9. Если все против меня, я нисколько не падаю духом.
10. Я просыпаюсь утром неотдохнувшим и усталым.
11. Часто я чувствую себя бесполезным.
12. Мне не удается сдерживать свою досаду или гнев.
13. Трудные задачи у меня поднимают настроение.
14. У меня часто болит голова.
15. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
16. У меня часто возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание.
17. Меня легко задеть словом.
18. Я полон энергии.
19. Существует конфликт между моими планами и действительностью.
20. В ситуациях длительных нервно-психических нагрузок я проявляю выносливость.
21. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
22. Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня несколько дней.
23. Очень часто я чувствую себя усталым, вялым.
24. Я упускаю удобный случай из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
25. Есть очень много вещей, которые меня легко раздражают.
26. Я часто испытываю чувство напряжения и беспокойства, думая о происшедшем в течение дня.
27. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
28. Очень часто у меня бывает хандра (тоскливое настроение).
29. Утром, после пробуждения, я еще долго чувствую себя усталым и разбитым.
30. Мне нравится постоянно преодолевать новые трудности.
31. У меня есть желание изменить в своем образе жизни очень многое, но не хватает сил.
32. В большинстве случаев я легко преодолеваю разочарование.
33. Удовлетворение одних моих потребностей и желаний делает невозможным удовлетворение других.
34. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
35. Я смотрю в будущее с полной уверенностью.
36. Я очень часто теряю терпение.
37. Люди разочаровывают меня.

38. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.

39. Мне все быстро надоедает.

40. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.

41. Я часто испытываю общую слабость.

42. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

Интерпретация результатов. В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов в стандартные, в Т-оценки. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом: средние величины приравниваются к 50 Т-баллам; 10 Т-баллов равны одной сигме (сигма – среднеквадратичное отклонение.)

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы.

Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов.

Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Шкалы

Шкала «Ак»: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации». Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов. Следует учесть, что активность лишь относительно устойчива, поскольку предрасположенность к активному или пассивному отношению, реагированию зависит от множества текущих обстоятельств, социальной среды, а также событий, предшествующего жизненного периода личности. Для диагностики состояний и настроений особенно важно учитывать крепость веры в достижение своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации. Данный параметр особенно важен при диагностике стрессовых состояний.

Высокие оценки – более 60 Т-баллов. Выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей.

Низкие оценки – менее 40 Т-баллов. Пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций

преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Шкала «То»: «тонус: высокий – низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущение подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина – ощущение слабости. Сходная картина может наблюдаться и при затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Особенно необходимы они для прогноза развития состояния индивида. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса.

Высокие оценки. Характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе, в том числе длительной.

Низкие оценки. Характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Шкала «Сп»: «спокойствие – тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Именно тревога усиливает звучание эмоциогенных раздражителей различной силы, в том числе и незначительных, увеличивая интенсивность отрицательных эмоций, усугубляя их негативное влияние на сознание, поведение и деятельность. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги. В литературе она обозначается также терминами «свободно плавающая», «немотивированная» и др. Среди видов тревоги для этого типа людей в наибольшей степени характерны длительные, долго не затухающие эмоциональные переживания.

Высокие оценки. Большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

Низкие оценки. Наличествует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников.

Шкала «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона».

Высокие оценки. Преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных

процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Очень низкие оценки можно интерпретировать как эмоциональную ригидность.

Низкие оценки. Снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Шкала «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта. Данная характеристика имеет особую диагностическую значимость в индивидуальной консультативной и психокоррекционной работе. Переживания полноты жизни – одна из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости. Суждения, вошедшие в данную шкалу, относятся к внутренним аспектам переживаний, к чувству удовлетворенности своей жизнью. Поскольку критерии успешности самореализации субъективны, то и для диагноста наиболее важна субъективная оценка успешности самореализации. Полная самореализация человека – не только развитие каких-либо специальных способностей, но также развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих его внутренних принуждений.

Высокие оценки. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Человек ощущает способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, в котором слышен голос собственного «Я». Субъект чувствует готовность преодолеть трудности в реализации своих способностей (если его высшие потребности активизированы). Достаточно высокая оценка личностной успешности.

Низкие оценки. Неудовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Низкая оценка личностной успешности. В настоящее время человек не нашел себя полностью, не раскрыл, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Часто характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор,

прислушиваясь прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

Шкала «По»: «положительный – отрицательный образ самого себя». Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. В шкале 6 пунктов. Критичность самооценивания тесно связана с принятием личностью себя. Чем более положителен образ самого себя, тем меньше человек видит в себе недостатков. Принятие себя оказывает существенное влияние на настроение – чем полнее принятие себя и чем больше в эмоциональном отношении к себе положительных чувств, тем выше настроение. Показатели по шкале «По» имеют значимую положительную корреляцию с показателями по основным шкалам. Позитивное принятие себя улучшает психическое состояние, и наоборот – более благоприятное состояние располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными, позволяет оценивать свое поведение как более близкое к нормативному.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Сумма более 65 баллов дает основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки, неискренность. Другими причинами могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах обследования.

Оценки 60–64 балла означают сниженную критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки. Если по шкалам «Ус», «Сп» или «Уд» получены высокие оценки – более 60, то скорее всего данные в целом недостаточно надежны.

Показатели в диапазоне 40–59 характеризуют степень принятия личностью себя. Чем выше стандартный балл, тем ниже критичность самооценивания и больше принятие себя со всеми своими недостатками.

При оценках менее 50 баллов есть основания говорить о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, о критичности в самооценивании.

Низкие оценки – менее 40 баллов – говорят не только о высокой критичности в оценке себя и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

Ключ

Ак: 9, 13, 18, 20, 30, 32, 35.

То: 1, 4, 10, 14, 23, 29, 41.

Сп: 3, 6, 8, 16, 22, 26.

Ус: 5, 12, 25, 36, 39, 40, 42.

Уд: 2, 11, 17, 19, 24, 28, 31, 33, 37.

По: 7, 15, 21, 27, 34, 38.

Таблица перевода сырых баллов в Т-баллы (для женщин)

Сы ые балл ы	Стандартные Т-баллы					
	А к	Т о	С п	У с	У д	П о
6	-	-	6 9	-	-	7 5
7	1 7	6 8	6 8	6 9	-	7 3
8	1 8	6 6	6 6	6 8	-	7 1
9	2 0	6 5	6 5	6 7	7 7	7 0
10	2 1	6 4	6 4	6 6	7 6	6 8
11	2 3	6 3	6 3	6 5	7 5	6 7
12	2 4	6 2	6 1	6 4	7 4	6 5
13	2 5	6 0	6 0	6 2	7 3	6 3
14	2 7	5 9	5 9	6 1	7 2	6 2
15	2 8	5 8	5 8	6 0	7 1	6 0
16	2 9	5 7	5 7	5 9	7 0	5 9
17	3 1	5 6	5 5	5 8	6 9	5 7
18	3 2	5 5	5 4	5 7	6 8	5 5
19	3 4	5 3	5 3	5 6	6 7	5 4
20	3 5	5 2	5 2	5 4	6 6	5 2
21	3 6	5 1	5 0	5 3	6 5	5 0
22	3 8	5 0	4 9	5 2	6 4	4 9
23	3 9	4 9	4 8	5 1	6 3	4 7
24	4 1	4 8	4 7	5 0	6 1	4 6
25	4 2	4 6	4 5	4 9	6 0	4 4
26	4 3	4 5	4 4	4 7	5 9	4 2
27	4 5	4 4	4 3	4 6	5 8	4 1

28	4 6	4 3	4 2	4 5	5 7	3 9
29	4 8	4 2	4 0	4 4	5 6	3 8
30	4 9	4 0	3 9	4 3	5 5	3 6
31	5 0	3 9	3 8	4 2	5 4	3 4
32	5 2	3 8	3 7	4 1	5 3	3 3
33	5 3	3 7	3 6	3 9	5 2	3 1
34	5 4	3 6	3 5	3 8	5 1	3 0
35	5 6	3 5	3 3	3 7	5 0	2 8
36	5 7	3 3	3 2	3 6	4 9	2 6
37	5 9	3 2	3 1	3 5	4 8	-
38	6 0	3 1	3 0	3 4	4 7	-
39	6 1	3 0	2 9	3 3	4 6	-
40	6 3	2 9	2 8	3 1	4 5	-
41	6 4	2 8	2 6	3 0	4 4	-
42	6 6	2 6	2 5	2 9	4 3	-
43	6 7	2 5	-	2 8	4 2	-
44	6 8	-	-	2 7	4 1	-
45	7 0	-	-	2 6	4 0	-
46	7 1	-	-	2 4	3 9	-
47	7 3	-	-	-	3 8	-
48	7 4	-	-	-	3 6	-
49	7 5	-	-	-	3 5	-
50	-	-	-	-	3 4	-
51	-	-	-	-	3 3	-
52	-	-	-	-	3 2	-
53	-	-	-	-	3 1	-
54	-	-	-	-	3 0	-

55	-	-	-	-	29	-
56	-	-	-	-	28	-
57	-	-	-	-	27	-
58	-	-	-	-	26	-
59	-	-	-	-	25	-

Таблица перевода сырых баллов в Т-баллы (для мужчин)

Сы ые балл ы	Стандартные Т-баллы					
	А к	Т о	С п	У с	У д	П о
6	7	68	67	69	79	73
7	9	66	66	68	77	72
8	11	65	64	67	76	70
9	12	63	63	66	75	68
10	14	62	62	64	74	67
11	15	61	60	63	73	65
12	17	59	59	62	72	63
13	19	58	57	61	71	62
14	20	56	56	59	70	60
15	22	55	55	58	68	58
16	23	53	53	57	67	57
17	25	52	52	56	66	55
18	27	51	50	54	65	53
19	28	49	49	53	64	52
20	30	48	48	52	63	50
21	31	46	46	51	62	48
22	33	45	45	49	61	47
23	34	43	43	48	59	45

24	3 6	4 2	4 2	4 7	5 8	4 3
25	3 8	4 1	4 1	4 5	5 7	4 2
26	3 9	3 9	3 9	4 4	5 6	4 0
27	4 1	3 8	3 8	4 3	5 5	3 8
28	4 2	3 6	3 7	4 2	5 4	3 7
29	4 4	3 5	3 5	4 0	5 3	3 5
30	4 6	3 3	3 4	3 9	5 2	3 3
31	4 7	3 2	3 2	3 8	5 0	3 2
32	4 8	3 1	3 1	3 7	4 9	3 0
33	5 0	2 9	3 0	3 5	4 8	2 8
34	5 2	2 8	2 8	3 4	4 7	2 7
35	5 3	2 6	2 7	3 3	4 6	2 5
36	5 5	2 5	2 5	3 2	4 5	-
37	5 7	-	-	3 0	4 4	-
38	5 8	-	-	2 9	4 3	-
39	6 0	-	-	2 8	4 1	-
40	6 1	-	-	2 6	4 0	-
41	6 3	-	-	2 5	3 9	-
42	6 5	-	-	-	3 8	-
43	6 6	-	-	-	3 7	-
44	6 8	-	-	-	3 6	-
45	6 9	-	-	-	3 5	-
46	7 1	-	-	-	3 4	-
47	7 3	-	-	-	3 2	-
48	7 4	-	-	-	3 1	-
49	7 6	-	-	-	3 0	-
50	7 7	-	-	-	2 9	-

51	7 9	-	-	-	2 8	-
52	8 0	-	-	-	2 7	-
53	8 2	-	-	-	2 6	-
54	8 4	-	-	-	2 5	-
55	8 5	-	-	-	-	-

4. Определите уровень тревожности, используя методику «Шкала самооценки тревожности».

Описание. Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания №1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Бланк для ответов (лицевая сторона)

Фамилия _____

Дата _____

№ п/п	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4

2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободным	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Интерпретация данных. Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам: $РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$

где Σ_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20);

$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, *высокая тревожность* предполагает

склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе. *Низкая тревожность*, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности и для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания №1-20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходит 10-15 с.

Бланк для ответов (оборотная сторона)

Фамилия _____

Дата _____

№ п/п	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
4	Я доволен	1	2	3	4
5	Я озабочен	1	2	3	4
6	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
7	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
8	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
9	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
10	Нередко я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4

11	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
12	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
13	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
14	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
15	Я вполне счастлив	1	2	3	4
16	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
17	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
18	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
19	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
20	У меня бывает хандра	1	2	3	4
21	Я доволен	1	2	3	4
22	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
23	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
24	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
25	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Интерпретация данных. Показатель РТ высчитывается по формуле: $РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 15$,
где Σ_1 – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;
 Σ_2 – сумма по пунктам 1, 3, 4.
Величина показателя меняется от 5 до 20.

5. Определите уровень депрессии, используя методику «Шкала дифференциальной диагностики депрессивных состояний» (автор В. Зунг, адаптирована Т. И. Балашовой).

Описание. Полное тестирование с обработкой занимает 20-50 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Опросник

№ п/п	Утверждение	Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин/мужчин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11	Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не	1	2	3	4

	могу усидеть на месте				
14	У меня есть надежда на будущее	1	2	3	4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Интерпретация данных. Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$\text{УД} = \Sigma_{\text{пр.}} + \Sigma_{\text{обр.}},$$

где $\Sigma_{\text{пр.}}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям №1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\Sigma_{\text{обр.}}$ – сумма цифр «обратных», зачеркнутыми высказываниям №2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д. В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

6. Определите степень депрессивного состояния, используя методику дифференциальной диагностики депрессивных состояний (автор В.А.Жмуров)

Инструкция. Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа, каждый из которых оценивается в баллах (0,1, 2 или 3).

Опросник

1. Мое настроение сейчас не более подавлено, чем обычно – 0.
Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно – 1.
Да, оно более подавлено (печально), чем обычно – 2.
Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно – 3.
2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения, – 0.
У меня иногда бывает такое настроение – 1.
У меня часто бывает такое настроение – 2.
Такое настроение бывает у меня постоянно – 3.
3. Я не чувствую себя так, будто я остался без чего-то очень важного для меня – 0.
У меня иногда бывает такое чувство – 1.
У меня часто бывает такое чувство – 2.
Я постоянно чувствую себя так, будто я остался без чего-то очень важного для меня – 3.
4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик – 0.
У меня иногда бывает такое чувство – 1.
У меня часто бывает такое чувство – 2.
Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик – 3.
5. У меня не бывает чувства, будто я состарился – 0.
У меня иногда бывает такое чувство – 1.
У меня часто бывает такое чувство – 2.
Я постоянно чувствую, будто я состарился – 3.
6. У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело – 0.
У меня иногда бывает такое состояние – 1.
У меня часто бывает такое состояние – 2.
Я постоянно нахожусь в таком состоянии – 3.
7. Я чувствую себя спокойным за свое будущее, как обычно – 0.
Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно – 1.
Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно – 2.
Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно – 3.
8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно – 0.
В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно – 1.
В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно – 2.
В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно – 3.
9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно – 0.
Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно – 1.
Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно – 2.
Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно – 3.
10. Я боязлив не более обычного – 0.

- Я боязлив несколько более обычного – 1.
Я боязлив значительно более обычного – 2.
Я боязлив намного более обычного – 3.
11. Хорошее меня радует, как и прежде – 0.
Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего – 1.
Оно радует меня значительно меньше прежнего – 2.
Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего – 3.
12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна – 0.
У меня иногда бывает такое чувство – 1.
У меня часто бывает такое чувство – 2.
Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна – 3.
13. Я обидчив не больше, чем обычно – 0.
Пожалуй, я несколько более обидчив, чем обычно – 1.
Я обидчив значительно больше, чем обычно – 2.
Я обидчив намного больше, чем обычно – 0.
14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше – 0.
Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше – 2.
Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше – 1.
Я не получаю теперь удовольствия от приятного – 3.
15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины – 0.
Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват – 1.
Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват – 2.
Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват – 3.
16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного – 0.
Я виню себя за это несколько больше обычного – 1.
Я виню себя за это значительно больше обычного – 2.
Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного – 3.
17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе – 0.
Иногда бывает, что я ненавижу себя – 1.
Часто бывает так, что я себя ненавижу – 2.
Я постоянно чувствую, что ненавижу себя – 3.
18. У меня не бывает чувства, будто я погряз в грехах – 0.
У меня иногда теперь бывает это чувство – 1.
У меня часто бывает теперь это чувство – 2.
Это чувство у меня теперь не проходит – 3.
19. Я виню себя за проступки других не больше обычного – 0.
Я виню себя за них несколько больше обычного – 1.
Я виню себя за них значительно больше обычного – 2.
За проступки других я виню себя намного больше обычного – 3.
20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, обычно не бывает – 0.
Иногда у меня бывает такое состояние – 1.
У меня часто бывает теперь такое состояние – 2.
Это состояние у меня теперь не проходит – 3.

21. Чувства, что я заслужил кару, у меня не бывает – 0.
Теперь иногда бывает – 1.
Оно часто бывает у меня – 2.
Это чувство у меня теперь практически не проходит – 3.
22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде – 0.
Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде – 1.
Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде – 2.
Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде – 3.
23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем в других – 0.
Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем в других – 1.
Я часто так думаю – 2.
Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем в других – 3.
24. Желания умереть у меня не бывает – 0.
Это желание у меня иногда бывает – 1.
Это желание у меня бывает теперь часто – 2.
Это теперь постоянное мое желание – 3.
25. Я не плачу – 0.
Я иногда плачу – 1.
Я плачу часто – 2.
Я хочу плакать, но слез у меня уже нет – 3.
26. Я не чувствую, что я раздражителен – 0.
Я раздражителен несколько больше обычного – 1.
Я раздражителен значительно больше обычного – 2.
Я раздражителен намного больше обычного – 3.
27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций – 0.
Иногда у меня бывает такое состояние – 1.
У меня часто бывает такое состояние – 2.
Это состояние у меня теперь не проходит – 3.
28. Моя умственная активность никак не изменилась – 0.
Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях – 1.
Я чувствую теперь, что я сильно «отупел» – 2.
Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая») – 3.
29. Я не потерял интерес к другим людям – 0.
Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился – 1.
Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился – 2.
У меня совсем пропал интерес к людям, «я никого не хочу видеть» – 3.
30. Я принимаю решения, как и обычно – 0.
Мне труднее принимать решения, чем обычно – 1.
Мне намного труднее принимать решения, чем обычно – 2.
Я уже не могу сам принять никаких решений – 3.
31. Я не менее привлекателен, чем обычно – 0.
Пожалуй, я несколько менее привлекателен, чем обычно – 1.
Я значительно менее привлекателен, чем обычно – 2.

- Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно – 3.
32. Я могу работать, как обычно – 0.
Мне несколько труднее работать, чем обычно – 1.
Мне значительно труднее работать, чем обычно – 2.
Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук») – 3.
33. Я сплю не хуже, чем обычно – 0.
Я сплю несколько хуже, чем обычно – 1.
Я сплю значительно хуже, чем обычно – 2.
Теперь я почти совсем не сплю – 3.
34. Я устаю не больше, чем обычно – 0.
Я устаю несколько больше, чем обычно – 1.
Я устаю значительно больше, чем обычно – 2.
У меня уже нет никаких сил что-то делать – 3.
35. Мой аппетит не хуже обычного – 0.
Мой аппетит несколько хуже обычного – 1.
Мой аппетит значительно хуже обычного – 2.
Аппетита у меня теперь совсем нет – 3.
36. Мой вес остается неизменным – 0.
Я немного похудел в последнее время – 1.
Я заметно похудел в последнее время – 2.
В последнее время я очень похудел – 3.
37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно – 0
Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно – 1.
Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно – 2.
Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем – 3.
38. Я интересуюсь сексом, как и прежде – 0.
Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде – 1.
Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде – 2.
Я полностью потерял интерес к сексу – 3.
39. Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось – 0.
Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось – 1.
Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось – 2.
Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам – 3.
40. Я чувствую боль, как и обычно – 0.
Я чувствую боль сильнее, чем обычно – 1.
Я чувствую боль слабее, чем обычно – 2.
Я почти не чувствую теперь боли – 3.
41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно – 0.
Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного – 1.
Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного – 2.
Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного – 3.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи – 0.
Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи – 1.
Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи – 2.
Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи – 3.
43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью) – 0.
Такое однажды со мной было – 1.
Со мной такое было два или три раза – 2.
Со мной было такое много раз – 3.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго – 0.
Подавленное настроение у меня может длиться неделю, месяц – 1.
Подавленное настроение у меня может длиться месяцами – 2.
Подавленное настроение у меня может длиться год и больше – 3.

Интерпретация данных. Определяется сумма баллов отмеченных вариантов ответов.

- 1-9 – депрессия отсутствует, либо незначительна;
10-24 – депрессия минимальна;
25-44 – легкая депрессия;
45-67 – умеренная депрессия;
68-87 – выраженная депрессия;
88 и более – глубокая депрессия.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Как рассматривается понятие "жизненная ситуация" различными авторами?
2. Какие группы жизненных ситуаций выделяют в зависимости от уровня сложности?
3. Проанализируйте ситуации повседневности.
4. В чем суть нового исследовательского направления в педагогике - "педагогика повседневности"?
5. Как рассматривается понятие "трудная жизненная ситуация" различными исследователями?
6. Опишите содержательные признаки трудных ситуаций повседневной жизни.
7. Какие группы трудных ситуаций в жизни человека выделяет М. Тышкова?

8. Как толкуется понятие "аномия" различными авторами?
9. В чем заключается суть теории энтропии в современной науке?
10. Какие компоненты включает в себя энтропийная модель неопределенности?
11. Как определяется проблемная ситуация различными авторами?
12. Что можно отнести к типам проблемных ситуаций?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 2, 3, 10, 15, 19, 24.

Лабораторная работа № 4. Экстремальная ситуация как социально-психологический феномен.

Цель: изучить понятие экстремальной ситуации и ее типов; психогенные признаки, оказывающие деструктивное, разрушительное воздействие на психику человека; познакомиться со способами адаптации после экстремальной ситуации.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

Экстремальная ситуация (от лат. extremum - крайний, предельный) - это ситуация, которая ставит перед человеком неожиданно те или иные трудности, требующие от него предельного напряжения возможностей.

На содержательном уровне экстремальными являются ситуации:

- космические и авиационные полеты;
- глубоководное подводное плавание;
- пребывание в труднодоступных районах земного шара;
- пребывание глубоко под землей (в шахтах);
- стихийные бедствия: наводнения, пожары, ураганы, снежные заносы, землетрясения, извержения вулканов, обвалы горных пород, сходы горных снежных лавин, оползни и сели;
- испытания новой высокосложной техники;
- катастрофы транспортные, промышленные, экологические;
- военные действия;
- эпидемии;
- бытовые бедствия, например пожары высокой категорий сложности;
- криминальные ситуации: совершение террористических актов, взятие заложников;
- политические перевороты реакционного типа;
- массовые беспорядки и др.

По степени экстремальности все ситуации делятся:

- на нормальные - с обычными трудностями;
- параэкстремальные - трудности около предельных;
- собственно экстремальные - испытываемые трудности требуют полной мобилизации возможностей человека;

- гиперэкстремальные - трудности чрезмерны, превосходят возможности человека, обязывают действовать «через не могу».

Экстремальные ситуации характеризуются рядом существенных психогенных признаков, оказывающих деструктивное, разрушительное воздействие на соматику и психику человека. К ним относятся: паника, ***афферентация измененная, аффектация, монотонность, десинхронизация, изменение восприятия пространственной структуры, социальная изоляция.***

Важнейшими психологическими факторами, определяющими стрессоустойчивость поведения человека в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональным риском, является наличие: устойчиво сформированных профессиональных знаний, навыков и умений; способностей к выполнению профессиональной деятельности; психологической готовности специалиста к деятельности в различных экстремальных ситуациях; стабильности повседневной личной жизни и др.

Эмоции и чувства – это переживание человеком своего отношения к тому, что он воспринимает или представляет, о чем мыслит или говорит, что он делает, к чему стремится. Субъективно эти отношения переживаются как приятное (удовольствие) или неприятное (неудовольствие). Источниками эмоций и чувств являются объективно существующие предметы и явления, выполняемая деятельность, изменения, происходящие в нашем организме. Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера. С изменением мотивов деятельности меняется и отношение к предмету потребности. Чувства и эмоции – два разных, хотя и взаимосвязанных, явления эмоциональной сферы личности.

Эмоции и чувства выполняют сигнальную и регулятивную функции.

Сигнальная функция эмоций и чувств связана с тем, что они сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движения мышц лица), пантомимическими (движения мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек.

Регулятивная функция чувств выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, они трансформируются в такие процессы, как секреция слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры. Например, плач обычно продолжается не более 15 мин. Этого времени бывает вполне достаточно, чтобы снять избыток напряжения. Вслед за этим человек испытывает некоторое расслабление.

Эмоции и чувства имеют качественные характеристики, отличающие их от других психических явлений: фазность, полярность, выражение отношения личности к объекту ее чувств.

Оборудование и материалы

Методика диагностики "Эмоции". Методика диагностики "Определение склонности к фрустрации". Методика диагностики уровня социальной фрустрированности (автор Л.И. Вассерман, модификация В.В. Бойко). Методика диагностики уровня стрессоустойчивости и социальной адаптации, Шкала уровня социальной реабилитации (Т.Холмс и Р. Рейх).

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся понятия "экстремальная ситуация" и законспектировать.
2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: страх, паника, афферентация измененная, аффект, аффектация, монотонность, десинхрониз, изменение восприятия пространственной структуры, социальная изоляция, фрустрация, факторы стрессоустойчивости, саморегуляция.
3. Определите доминирующего эмоционального состояния и изучите дифференциации эмоций, используя методику изучения эмоций.

Описание. Для определения эмоционального состояния используется специальная шкала.

Дифференциальная шкала эмоций

Шкала эмоций в понятиях, балл			Эм оци я

	Внимательный		Концентрированный		Собранный		Интерес
	Наслаждающийся		Счастливый		Радостный		Радость
	Удивленный		Изумленный		Пораженный		Удивление
	Унылый		Печальный		Сломленный		Горе
	Возбужденный		Гневный		Безумный		Гнев
	Чувствующий неприязнь		Чувствующий отвращение		Чувствующий омерзение		Отвращение
	Презрительный		Пренебрегающий		Надменный		Презрение
	Пугающий		Страшный		Сеющий панику		Страх
	Застенчивый		Робкий		Стыдливый		Стыд
	Сожалеющий		Виноватый		Раскаивающийся		Вина

Инструкция. Оцените по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент:

- 1 – совсем не подходит;
- 2 – пожалуй, верно;
- 3 – верно;
- 4 – совершенно верно.

Обработка результатов. Подсчитываются суммы баллов по каждой строке (1-10) и эти значения проставляются в графу «Сумма». Так обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого.

$$КС = \frac{C_1 + C_2 + C_3 + C_9 + C_{10}}{C_4 + C_5 + C_6 + C_7 + C_8},$$

КС – коэффициент самочувствия (КС) определяется следующим образом:

если $КС > 1$ – положительное самочувствие;

если $КС < 1$ – отрицательное самочувствие, пониженная самооценка на данный период, следовательно, возможно депрессивное состояние – тоскливое настроение, апатия, резкое снижение работоспособности.

4. Выявите склонность к фрустрации, используя методику определения склонности к фрустрации.

Инструкция. Отвечайте «да» или «нет», ознакомившись с нижеследующими утверждениями:

1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.
2. Недовольны отношениями в семье.
3. Считаете, что достойны лучшей участи.
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или работе, если бы не обстоятельства.
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.
7. Вас злит, что кому-то в жизни везет больше, чем вам.
8. Вас огорчает, что вам не удастся отдохнуть или проводить досуг так, как того хочется.
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает вас.
10. Считаете, что жизнь проходит мимо вас (проходит зря).
11. Кто-то или что-то постоянно унижает вас.
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят из равновесия.

Интерпретация результатов. За каждый утвердительный ответ начисляется балл:

- 10-12 баллов – вы очень фрустрированы;
- 5-9 – есть устойчивая тенденция к фрустрации;
- 4 балла и менее – фрустрация отсутствует.

5. Определите уровня социальной фрустрированности, используя методику диагностики уровня социальной фрустрированности (автор Л.И. Вассерман, модификация В.В. Бойко).

Инструкция. Прочтите каждый вопрос и отметьте один, наиболее подходящий ответ.

Опросный лист

№	Удовлетворены ли вы	Полностью удовлетворен	Скорее удовлетворен	Затрудняюсь ответить	Скорее удовлетворен	Полностью удовлетворен
		Балл				
		0	1	2	3	
1	Своим образованием					
2	Взаимоотношениями с коллегами по работе					

3	Взаимоотношениями с администрацией на работе					
4	Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациентами, клиентами, учащимися и т.п.)					
5	Содержанием своей работы в целом					
6	Условиями профессиональной деятельности (учебы)					
7	Своим положением в обществе					
8	Материальным положением					
9	Жилищно-бытовыми условиями					
10	Отношениями с супругом					
11	Отношениями с ребенком (детьми)					
12	Отношениями с родителями					
13	Обстановкой в обществе (государстве)					
14	Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					
15	Сферой услуг и бытового обслуживания					
16	Сферой медицинского обслуживания					
17	Проведением досуга					
18	Возможностью проводить отпуск					
19	Возможностью выбора места работы					
20	Своим образом жизни в целом					

Интерпретация результатов (при наличии группы испытуемых позволяет узнать индекс уровня социальной фрустрированности) количество баллов:

3,5-4 – очень высокий уровень фрустрированности;

3-3,4 – повышенный уровень фрустрированности;
 2,5-2,9 – умеренный уровень фрустрированности;
 2,0-2,4 – неопределенный уровень фрустрированности;
 1,5-1,9 – пониженный уровень фрустрированности;
 0,5-1,4-0 – очень низкий уровень фрустрированности;
 0-0,5 – отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

6. Определите уровень стрессоустойчивости и социальной адаптации, используя Шкалу уровня социальной реабилитации (Т.Холмс и Р. Рейх).

Инструкция. Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте – среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникла у Вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз. Подсчитайте общее число очков.

Жизненные события	Баллы
Смерть супруга (супруги)	100
Развод	73
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65 63
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	53
Травма или болезнь	50
Женитьба, свадьба	47
Увольнение с работы	45
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	44
Изменение состояния здоровья членов семьи	40
Беременность партнерши	39
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
Реорганизация на работе	38
Изменение финансового положения	37
Смерть близкого друга	36
Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	35
Усиление конфликтности отношений с супругом	31

Ссуда или заем на крупную покупку (квартиры, дома)	30
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	29
Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	28
Выдающееся личное достижение, успех	26
Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	25
Изменение условий жизни	24
Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	23
Проблемы с начальством, конфликты	20
Изменение условий или часов работы	20
Перемена места жительства	19
Смена места обучения	19
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	18
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	17
Изменение социальной активности	16
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	15
Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	15
Изменение числа живущих вместе членов семьи. Изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	13
Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита)	12
Отпуск	11
Рождество, встреча Нового года, день рождения	
Незначительное нарушение правопорядка	

Интерпретация

Т.Холмс и Р.Рейх (США) пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют серьезные изменения в жизни человека. Подсчитанная сумма выражает степень стрессовой нагрузки.

150 баллов – 50% вероятности возникновения какого-то заболевания.

300 баллов - 90% вероятности возникновения какого-то заболевания.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов – это сигнал

тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо что-нибудь предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150 – 199	Высокая
200 – 299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте понятие «экстремальная ситуация».
2. Назовите типы экстремальных ситуаций.
3. Назовите психосоматические проявления от воздействия экстремальной ситуации.
4. Какие психогенные признаки оказывают разрушительное воздействие на психику человека?
5. Какие возможны модели поведения субъекта в условиях социальной напряженности?
6. Какие психопатологические изменения наблюдаются у человека после травм?
7. Охарактеризуйте динамику развития экстремальной ситуации.
8. Каковы признаки стресса и ситуации, его вызывающие?
9. Назовите факторы стрессоустойчивости.
10. Назовите способы адаптации после экстремальной ситуации.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 3, 21, 25, 27, 28.

Лабораторная работа № 5. Деструктивное поведение и проблемы безопасности.

Цель занятия: изучить типы деструктивного поведения, влияние семейного воспитания на развитие деструктивного поведения; причины повышенного риска самоубийств и профилактику деструктивного поведения.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

Деструктивность поведения проявляется в отрицательном отношении человека к самому себе или к другим людям. Ему соответствуют следующие типы поведения: аддиктивное, антисоциальное, суицидное, конформистское, нарциссическое, фанатическое, аутическое.

Деструктивное поведение может привести человека к самоуничтожению либо быть чрезвычайно опасным для других людей, угрозой современной цивилизации. Следовательно, оно - угроза безопасности.

Деструктивность - отрицательное отношение человека к самому себе или другим людям и соответствующее этому отношению поведение.

Рассмотрим основные типы деструктивного поведения.

Аддиктивное - выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ (алкоголя, наркотиков), постоянной фиксации внимания на определенных предметах (переедание или голод), видах деятельности (азартные или компьютерные игры), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Антисоциальное - совершение действий, противоречащих этике и морали, безответственность, игнорирование законов и прав других людей. Признаки антисоциального поведения в детском возрасте: отсутствие эмоциональной привязанности к родителям и близким, ложь, жестокость, агрессивность.

Суицидное - выражается в повышенном риске совершить самоубийство. Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. Причем

последствия такой попытки оказывают сильнейшую психологическую травму на родных и близких самоубийцы.

Конформистское - характеризуется отсутствием оригинальности, самобытности во взглядах, привычках, принципах, приверженностью к официальным точкам зрения, некритичным следованием указаниям лиц, обладающих властью. Конформистское сознание носит автоматизированный характер, в нем отсутствуют чувство ответственности, разграничение между добром и злом, человек становится автоматом, готовым выполнять любые распоряжения сверху.

Нарциссическое - любая форма самовлюбленности, чувство превосходства по отношению к другим. В классическом психоанализе выделяют: нарциссизм первичный - проявление самовлюбленности, когда либидо полностью направлено на самого себя (на ранней стадии развития индивида считается нормой, сохранение этого состояния во взрослом возрасте рассматривается как невроз); нарциссизм вторичный - любовь к самому себе, характеризующаяся ощущением сверхвеличия, подозрительностью и садистской жестокостью.

Фанатическое - страстная преданность своим идеалам, ценностям. Фанатизм сопряжен с готовностью к жертвам, преданностью идее, сочетающейся с нетерпимостью к другим. Для людей такого типа характерны повышенная эмоциональность, некритическое отношение к любой информации, подтверждающей их взгляды, неприятие критики, даже доброжелательной в свой адрес.

Аутическое - крайняя форма психологического отчуждения, выражающаяся в уходе индивида от контактов с окружающей действительностью и погружении в мир собственных переживаний.

Каждый из названных семи типов нарушений поведения при определенных условиях может привести человека к катастрофе, а некоторые из них могут быть чрезвычайно опасными для других людей, представлять угрозу современной цивилизации.

Основной причиной деструктивного поведения является разрушительная воспитательная практика в семьях.

Психологи выделяют следующие типы воспитания, которые содержат в себе риск развития деструктивного поведения:

- **гиперопека** - преувеличенная, мелочная забота о детях. Такое воспитание готовит несамостоятельных людей, которые в реальной жизни терпят неудачи, поражения. Они склонны к фантазированию, живут в мире воображения, где проблемы решаются магическим образом;

- **предъявление непомерных требований** - родители требуют порядка, дисциплины, четкого выполнения обязанностей. Создание условий для возникновения деструктивного поведения обусловлено недостаточным развитием навыков взаимопонимания. Отсутствие эмоционального общения способствует уходу ребенка в свой собственный мир фантазий;
- **воспитание в семьях с непрогнозируемыми эмоциональными реакциями.** В таких семьях родители склонны к неожиданным изменениям настроения и отношения к детям. Так ведут себя экзальтированные люди с истероидными чертами характера. Дети не знают, чего ожидать от родителей в следующий момент, так как за одно и то же они могут быть как наказанными, так и обласканными. Дети чувствуют себя неуверенно, у них отсутствует чувство уверенности в родительской любви;
- **гипоопека** - недостаточное внимание к детям. Дети предоставлены самим себе, нередко не обеспечены даже материальным минимумом. Возможны скандалы, драки родителей, избиение детей. Дети предпочитают проводить время в уличных компаниях. Характерно раннее знакомство с алкоголем, другими веществами, изменяющими психическое состояние. Не формируется духовная сфера, интересы крайне ограничены, слабо развита воля.

Суицидной можно назвать активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. Общая причина суицида - социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием психотравмирующих ситуаций, нарушение взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. У подростков суицид чаще встречается при акцентуациях: истероидной, сенситивной, эмоционально-мобильной, астенической.

Психокоррекция детей и подростков с нарушениями поведения - длительный процесс, требующий профессиональной помощи специалиста и направленный на практическое решение психологических проблем. В психокоррекционной работе с подростками и его семьей выделяют следующие этапы: диагностический, конструктивный, организационный, коммуникативный и реконструктивный.

Основной целью *диагностического блока* является формирование у подростков и их родителей адекватного представления о своих личностных особенностях, переживаниях, потенциальных возможностях и стилях семейного воспитания.

Конструктивный блок психологической коррекции направлен на отбор средств и методов коррекционных воздействий с учетом индивидуально-психологических особенностей подростка и его родителей.

Коммуникативный блок отвечает за установление оптимальных взаимоотношений между всеми участниками коррекционного процесса (подростком, родителями и другими членами семьи), а также формирование новых приемов и способов общения и поведения с подростками. Это

достигается с помощью сюжетно-ролевых игр с последующим обсуждением особенностей взаимодействия участников игры.

На *реконструктивном блоке* групповой семейной психокоррекции решаются следующие задачи: коррекция неадекватных эмоциональных реакций, обучение самостоятельному нахождению нужных форм эмоционального реагирования. Это достигается с помощью психодраматических разыгрываний конфликтов одной из семей. Родители и подросток меняются ролями. После «просмотра» психодрамы члены группы совместно обсуждают проблему.

Факторами, препятствующими возникновению деструктивного поведения, являются: эмоциональная поддержка в межличностном общении с родными, близкими, знакомыми, что способствует улучшению настроения, стимулирует оптимизм, хорошее самочувствие; участие в различных секциях, кружках, где возможно отвлечение, полезная деятельность, общение в группе; развитие духовности личности, чувства ответственности, необходимости максимального самовыражения.

Оборудование и материалы

Методика диагностики показателей и форм агрессии (авторы А. Басе и А. Дарки, адаптация А. К. Осницкого). Методика определения агрессивности (автор Г. Амон). Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (автор Т.Элерс). Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Автор Т. Элерс).

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся понятия "деструктивное поведение" и проблемы безопасности, и законспектировать.
2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: деструктивное поведение, суицид, психокоррекция, акцентуация характера, психодрама, арт-терапия, социально-психологическая дезадаптация.
3. Определите формы агрессии, используя методику диагностики показателей и форм агрессии (авторы А. Басе и А. Дарки, адаптация А. К. Осницкого).

Описание. А. Басс и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

1) использование физической силы против другого лица – *физическая агрессия*;

2) выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) – *вербальная агрессия*;

3) использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных взрывов ярости (крик, топание ногами и т.п.) – *косвенная агрессия*;

4) оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – *негативизм*;

5) склонность к раздражению, при малейшем возбуждении проявляющаяся во вспыльчивости, резкости, грубости и т.д. – *раздражение*;

6) склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающая из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – *подозрительность*;

7) проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – *обида*;

8) отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – *аутоагрессия, или чувство вины*.

Инструкция. Прочитывая или прослушивая утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет».

Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.

2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.

3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.

4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.

5. Не всегда получаю то, что мне положено.

6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.

7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.

8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, тот напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже если я злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Интерпретация результатов. При обработке данных в обычных условиях ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), также как и ответы «нет» и «пожалуй, нет».

Ключ

1. *Физическая агрессия* (к = 11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. *Вербальная агрессия* (к = 8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. *Косвенная агрессия* (к = 13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. *Негативизм* (к = 20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. *Раздражение* (к = 9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. *Подозрительность* (к = 11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. *Обида* (к = 13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. *Чувство вины* (к = 11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Примечание. Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «да», то мы его регистрируем как ответ «нет» и наоборот.

Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления нормированные показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

(1 + 2 + 3): 3 = ИА – индекс агрессивности;

(6 + 7): 2 = ИВ – индекс враждебности.

4. Определите различные проявления поведения и его особенности в чрезвычайных ситуациях, используя методику определения агрессивности (автор Г. Амон).

Инструкция. Вам предлагается ряд высказываний об определенных способах поведения и установках. На них можно ответить либо «верно», либо «неверно». Не существует правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на

собственную точку зрения. Отвечайте так, как вы считаете для себя верным. Обратите внимание на следующее:

1) не думайте, какой ответ мог бы создать лучшее впечатление о вас, и отвечайте так, как считаете для себя предпочтительнее. Некоторые вопросы, возможно, касаются вас очень лично, но постарайтесь, чтобы ваши ответы были откровенными;

2) не думайте долго над предложениями: выбирая, давайте ответ, который вам сразу приходит на ум.

Естественно, что предлагаемые утверждения не могут учесть все особенности, поэтому, может быть, некоторые из них вам не очень подходят. Несмотря на это, отметьте один из ответов, а именно тот, который для вас наиболее приемлем.

Опросник

I.

1. Меня постоянно занимают проблемы других людей.

2. Когда я вижу, что люди кричат друг на друга, я думаю, что ничем хорошим это не кончится.

3. Мне очень трудно отстаивать свою точку зрения.

4. Из-за того что я нахожусь в постоянном внутреннем напряжении, я нуждаюсь в большой энергии.

5. Если кто-то по сравнению со мной показывает лучшие результаты, я быстро сдаюсь.

6. Я часто бываю безучастным ко всему.

7. Иногда мне кажется, что я не выдержу.

8. Часто, когда меня ожидает интенсивная работа, я чувствую усталость.

9. Я не люблю рисковать.

10. Мне часто представляются война и разрушения.

11. У меня часто бывает ощущение, что меня совсем никто не хочет слушать.

12. Если меня обижают, я стараюсь отомстить.

13. Я добровольно берусь за выполнение важных заданий, которых боюсь.

14. В новой ситуации я совершенно беспомощен.

15. Часто, когда мой начальник меня критикует, я потею.

16. Я возражаю моему начальнику, если у меня другое мнение по данному вопросу.

17. Мне обычно трудно сосредоточиться, даже если меня ничто не отвлекает.

18. Когда я слышу милицейскую сирену, я испытываю ужас.

19. Часто я не могу понять, почему другие боятся за меня.

20. Я считаю, что за совершение тяжких преступлений правомерно применять смертную казнь.

21. Я люблю мечтать.
22. В большой толпе людей у меня обычно возникает желание бежать без оглядки.
23. Порой, когда меня охватывает страх, я перестаю замечать других людей.
24. С моими друзьями у меня, как правило, одинаковые взгляды.
25. Часто, когда я должен говорить в присутствии других, у меня пропадает голос.
26. Иногда я так свирепею, что что-нибудь разбиваю.
27. Если официант приносит мне холодную еду, я требую унести ее обратно.
28. Я часто испытываю страх, даже если знаю, что для этого нет оснований.
29. Если я нахожу кого-то сексуально привлекательным, мне трудно дать это понять.
30. Меня раздражает, когда со мной не согласны.
31. Иногда мой страх оказывается для меня шестым чувством.
32. Меня легко напугать.
33. Часто я боюсь, что могу ударить или бросить чем-нибудь в людей, которые меня ужасно раздражают.
34. Часто у меня бывает ощущение внутренней чистоты.
35. Мне трудно прервать самому скучный, неинтересный разговор.
36. Если на меня косо смотрят, меня это немного пугает.
37. Я часто не отваживаюсь один (одна) выйти на улицу.
38. Мне страшно остаться с кем-нибудь наедине.
39. Мне трудно принять решение, так как я боюсь, что другие могут раскритиковать его.
40. Я часто думаю об ужасных катастрофах и разрушениях и даже вижу их во сне.
41. Мне почти всегда страшно самому вести машину.
42. Я часто не могу решиться предпринять что-либо.
43. Если мне не нравится, что у соседа громко играет музыка, я не могу решиться ему об этом сказать.
44. Столкновения с особенно большими трудностями часто вызывают у меня подъем настроения.
45. Иногда, когда я возвращался домой в пустую квартиру, мне казалось, что там уже кто-то есть.
46. Не знаю почему, но иногда мне хочется разбить все вдребезги.
47. В присутствии других людей я не осмеливаюсь высморкаться.
48. Когда меня что-то интересует, я удовлетворяю свое любопытство, даже если испытываю при этом страх.
49. Иногда страх может меня окрылить.

50. Я вообще не могу понять, почему люди должны ссориться.
51. По-моему, резкая критика не может помочь.
52. Когда я сижу за стаканчиком вина с хорошими друзьями, я люблю поиронизировать над другими.
53. Я часто ловлю себя на том, что замечтался и думаю совсем о другом.
54. Когда я работаю, мне, как правило, приходится напрягаться.
55. Даже когда я испытываю страх, я, в общем-то, могу определить, чем он вызван.
56. Обычно я чувствую себя одиноким даже среди людей.
57. Если кто-то разочаровывает меня, я ухожу в себя.
58. Лучше я ударю первым, чем буду ждать, пока на меня нападут.
59. Я боюсь стать зависимым от кого бы то ни было.
60. Часто у меня бывают дни, когда я часами предаюсь своим мечтам.
61. С другими людьми я чувствую себя, как в тумане.
62. Если я один в квартире, я вздрагиваю от каждого шороха.
63. В компании у меня часто возникает желание побезобразничать.
64. Несмотря на трудности, я защищаю то, что для меня важно.
65. В обществе некоторых людей я не нахожу, что сказать.
66. Я стараюсь не волноваться.
67. Мне часто трудно заснуть.
68. Я предпочитаю, чтобы другие принимали за меня решения.
69. В тех случаях, когда я держался высокомерно и надменно, я достигал успеха.
70. Часто у меня возникает чувство, что другие могут догадываться, о чем я думаю.
71. Я продолжаю поддерживать дружеские отношения, несмотря на ссоры.
72. Я испытываю угрызения совести по какому-либо поводу почти каждый день.
73. Когда на меня напускаются с упреками, я сдерживаюсь и не отвечаю тем же.
74. Если мне не нравится в гостях, я тем не менее не ухожу, чтобы никого не обидеть.
75. Мне стоит большого труда держать себя в руках, когда я злюсь.
76. Я не боюсь водить машину, даже если есть опасности на дороге.
77. Если я вижу, что бьют ребенка, я заступаюсь за него.
78. Я избегаю людей, которые задают мне неприятные вопросы.
79. Я часто волнуюсь и испытываю сильное сердцебиение.

80. Мне кажется привлекательным то, что другие находят опасным.
81. Мне больше нравится быть одному, чем в компании.
82. Когда меня пытаются втянуть в спор, я уклоняюсь.
83. Находясь в лифте, я часто ощущаю, что на меня давит тесное пространство.
84. Страх заставляет человека сжиматься.
85. Меня часто преследуют мои фантазии.
86. Мне очень важно, что думают обо мне другие люди.
87. Когда на меня напускаются с руганью, я не знаю, что ответить.
88. Мне нравится, когда мне точно говорят, что я должен делать.
89. Иногда я остаюсь в постели целый день.
90. Часто страх, возникающий у меня перед каким-либо важным событием, способствует удаче.
91. Если я очень загружен работой, я лучше поработаю сверхурочно, чем передам ее другим.
92. Я часто руководствуюсь мнением других людей.
93. Если мне кто-то нравится, я могу это свободно высказать.
94. Я легко теряю контроль и кричу на своего партнера по общению.
95. Мне трудно поддерживать тесные отношения с людьми.
96. Я не боюсь высказывать свое мнение перед группой людей.
97. В выходные дни я часто ощущаю пустоту, если ко мне не приходят гости или если я не иду в кино.
98. К концу недели я бываю так напряжен, что хотел бы отдохнуть.
99. Я часто испытываю безразличие и внутреннюю пустоту.
100. Так как меня постоянно одолевают сомнения, я вынужден вновь и вновь обдумывать решение.
101. Я могу забыть о допущенной ошибке.
102. Если кто-нибудь печален, то и мне тоже сразу становится грустно.
103. Я часто воображаю, какая кара могла бы постигнуть тех, кто был ко мне несправедлив.
104. Я часто убеждаюсь на собственном опыте, что, испытав сильный страх, человек взрослеет.
105. На вечеринках я люблю поиронизировать над кем-нибудь.
106. Я постоянно опасаясь кого-нибудь задеть, оскорбить.
107. Я часто высказываю угрозы, которые на самом деле не собираюсь выполнять.
108. Мечтания отвлекают меня от работы.
109. В большинстве случаев я могу говорить свободно.

110.Если я на кого-нибудь накричал, то меня потом мучает совесть.

111.Я лучше промолчу, чтобы не выглядеть смешным или не восстановить других против себя.

112.Мне часто ненамеренно удается переложить на других неприятную мне работу.

113.Мне часто бывает не по себе, и я не знаю почему.

114.Другим не так-то легко сбить меня с толку.

115.Когда меня обижают, я внутренне прямо-таки сжимаюсь.

116.У меня есть друзья, которые готовы прийти на помощь, если мне страшно.

117.Я люблю играть с опасностями.

118.Если у кого-то пахнет изо рта, я говорю ему об этом.

119.У меня иногда бывают мысли о самоубийстве.

120.Я избегаю споров, чтобы оградить себя от ненужных волнений.

121.Когда меня ругают, я теряю способность думать.

122.Когда я раздражен, я срываю свою злость на других.

123.Я люблю посмеяться над другими.

124.Стремление к войнам заложено в природе человека.

125.Я часто только потом понимаю, что должен был бы сказать «нет».

II.

1.Лучше всего я нахожу общий язык с людьми, которые очень похожи на меня.

2.Личный туалет занимает у меня много времени и сил.

3.Я с удовольствием размышляю над своими сновидениями.

4.Мне приятно, когда другие люди говорят обо мне.

5.Никого, по сути дела, не интересует, что я в действительности думаю и чувствую.

6.Я сообщаю своим друзьям, когда у меня день рождения, и что я хочу получить в подарок.

7.Часто, если другие застают меня за каким-нибудь занятием, я немного пугаюсь.

8.Я часто чувствую себя ненужным.

9.Я многого жду от жизни.

10.Я наслаждаюсь, когда пару дней могу побыть в одиночестве.

11.Я люблю что-нибудь чинить, ремонтировать.

12.Я редко бываю вполне доволен происходящим.

13.Благодаря моим способностям, я везде легко завязываю знакомства.

14.Я рад, если ко мне неожиданно приходят гости.

15. Я охотно рассказываю другим о моей работе.
16. Чаще всего на праздниках я скучаю.
17. Часто люди смеются надо мной, и я не понимаю почему.
18. Я охотно читаю что-нибудь вслух для других.
19. Мне часто бывает скучно.
20. Я охотно помогаю своим новым коллегам войти в курс дела.
21. Со мной часто так случается, что я с нетерпением жду выходных дней, а когда они наступают, я скучаю.
22. Я люблю показывать гостям мой родной город.
23. Если мне кто-нибудь дает задание, мне приходится неоднократно переспрашивать, о чем идет речь.
24. Существовать я или нет – это не так важно.
25. Я никогда не знаю, что мне подарить другим людям.
26. Я не могу рассказать другим людям, о чем я на самом деле думаю.
27. Если у меня хорошее настроение, я люблю одеваться кокетливо.
28. Я охотно помогаю другим людям.
29. Мне приносят радость мои фантазии.
30. Я люблю выбирать подарки для моих гостей.
31. Меня бесит, если люди, которые для меня важны, долго беседуют с другими.
32. Кто что-то дарит, рассчитывает на ответное вознаграждение.
33. Мне приятно, когда другие смотрят на меня.
34. У меня масса желаний, и я прилагаю много усилий для того, чтобы их осуществить.
35. Я могу показывать другим только законченную работу.
36. Ответственность, которую я беру на себя, часто недооценивают.
37. Никого не интересует – существую я или нет.
38. Я всегда рад познакомиться с новым человеком.
39. Мне не присуще чрезмерное честолюбие.
40. Если я чувствую себя обиженным, я говорю об этом.
41. Часто с праздников я ухожу, толком не попрощавшись.
42. Я радуюсь всему, что мне удастся сделать.
43. Если меня кто-то заставляет ждать, я не могу думать ни о чем другом.
44. Достигнутые мною результаты часто не оцениваются должным образом.
45. Часто, когда другие смеются, я не могу смеяться с ними вместе.
46. То, что делаю я, может выполнить любой другой.
47. Меня постоянно перебивают, когда я что-то говорю.

- 48.Когда я уезжаю на один-два дня, едва ли кто-нибудь это замечает.
- 49.В большинстве случаев мои способности недооценивают.
- 50.Большинство людей не представляют, насколько важно для меня то, чем я интересуюсь.
- 51.Я часто не понимаю, что происходит.
- 52.Я заметил, что в большинстве случаев рассказываю о плохом и забываю о хорошем.
- 53.В основном никто не знает, как легко меня обидеть.
- 54.То, что я делаю, не имеет большого значения.
- 55.У меня больше друзей, чем врагов.
- 56.В основном я доволен собой.
- 57.Все всегда срывают на мне свою злость.
- 58.Я никогда не начинаю говорить первым.
- 59.Обо мне часто забывают.
- 60.Мне трудно читать книги.
- 61.Даже самая незначительная критика выбивает меня из колеи.
- 62.Я люблю приглашать гостей к себе домой.
- 63.Мне не дают слова.
- 64.Я охотно уступаю другим первенство.
- 65.Я охотно рассказываю о себе и своих переживаниях.
- 66.Я никак не могу найти подходящего партнера.
- 67.Я бы охотно дал написать с себя портрет.
- 68.Я верю, что что-то значу для других людей.
- 69.Я люблю, когда мне читают вслух.
- 70.У меня гораздо лучше все получается, если я работаю вместе с другими.

71.Если я что-то сделал я сразу рассказываю об этом другим.

Интерпретация результатов

Ключ к первой части опросника

Конструктивная агрессия: «да»: 27, 64, 71, 77, 93, 96, 118; «нет»: 2, 9, 29, 43, 57, 78, 82, 87, 98, 106, 110, 121.

Деструктивная агрессия: «да»: 10, 12, 20, 26, 33, 46, 52, 58, 63, 75, 94, 103, 105, 107, 122, 123.

Дефицитарная агрессия: «да»: 5, 24, 30, 35, 42, 47, 50, 68, 69, 73, 74, 89, 91, 99, 113, 120, 124; «нет»: 16.

Конструктивная тревога: «да»: 13, 31, 48, 49, 55, 90, 101, 104; «нет»: 4, 8, 11, 14, 51, 72.

Деструктивная тревога: «да»: 7, 15, 18, 22, 23, 25, 37, 38, 41, 54, 59, 62, 65, 79, 83, 115; «нет»: 109.

Дефицитарная тревога: «да»: 19, 44, 61, 66, 76, 80, 81, 84, 111, 112, 117, 119; «нет»: 116.

Внутреннее Я-отграничение: «нет»: 6, 17, 21, 28, 32, 34, 40, 45, 53, 60, 67, 85, 95, 97, 100, 108.

Внешнее Я-отграничение: «да»: 114; «нет»: 1, 3, 36, 39, 56, 70, 86, 88, 92, 102, 125.

Ключ ко второй части опросника

Конструктивный нарциссизм: «да»: 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 38, 40, 42, 55, 56, 62, 65, 67, 68, 69, 70, 71; «нет»: 21.

Деструктивный нарциссизм: «да»: 5, 7, 12, 16, 17, 23, 26, 31, 32, 35, 36, 43, 44, 45, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 60, 61, 66.

Дефицитарный нарциссизм: да»: 1, 8, 19, 24, 25, 37, 39, 41, 46, 47, 48, 54, 56, 58, 59, 63, 64.

5. Проведите диагностику личности на мотивацию к успеху, используя методику диагностики личности на мотивацию к успеху (автор Т.Элерс).

Инструкция. Применяется для обследования испытуемых старше 16 лет. Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Опросник

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних показателей.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие – это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, нежели та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

- 18.Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
- 19.При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
- 20.Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
- 21.Нужно полагаться только на самого себя.
- 22.В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
- 23.Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
- 24.Я менее честолюбив, чем многие другие.
- 25.В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
- 26.Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
- 27.Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
- 28.Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
- 29.Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
- 30.Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
- 31.Мои друзья иногда считают меня ленивым.
- 32.Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
- 33.Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
- 34.Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
- 35.Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
- 36.Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
- 37.Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
- 38.Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
- 39.Я завидую людям, которые не загружены работой.
- 40.Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
- 41.Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду даже на крайние меры.

Интерпретация результатов.

Вы получили по 1 баллу за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы также получили по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов:

от 1 до 10 – низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 – средний уровень мотивации;

от 17 до 20 – умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

6. Определите мотивационную направленность личности на избегание неудач, используя методику диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Автор Т. Элерс).

Инструкция. Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно слово, наиболее точно вас характеризующее, и отметьте его.

Интерпретация результатов. Вы получаете по 1 баллу за следующие варианты ответов, приведенные в ключе (цифра перед косой чертой означает номер строки, цифра после косой черты – номер столбца, в котором находится выбранное слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

Бланк методики:

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагодарный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрист
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрощенный	безразличный	небрежный

23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустрашимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опротечивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованн ый	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Порядок подсчета: Испытуемый получает по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе. Первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты - номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце - «бдительный». Другие варианты ответов испытуемого баллов не получают.

Результат. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите. От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации; свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Анализ результата. Исследования Д. Мак-Клеланда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов: степени предполагаемого риска; преобладающей мотивации; опыта неудач на работе. Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое - когда без риска удастся получить желаемый результат; второе - когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Определите понятие «деструктивное поведение».
2. Назовите типы деструктивного поведения, приведите примеры.
3. В чем причина деструктивного поведения детей и подростков?
4. Какие типы воспитания содержат в себе риск развития деструктивного поведения?
5. К каким последствиям может привести одностороннее воспитание в духе максимализма?
6. Как суицид влияет на безопасность человека и окружающих?
7. Назовите причины повышенного риска самоубийств.
8. В чем заключается психокоррекционная и профилактическая работа с нарушениями поведения у детей и подростков?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 1, 2, 15, 17, 22, 30.

Лабораторная работа № 6. Социально-психологические ситуации и проблемы безопасности.

Цель: изучить понятие социально-психологической безопасности; поведение человека в штатно-проблемных и социально-психологических ситуациях; адаптацию как универсальный механизм поведения человека в социально-психологической ситуации.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

Социально-психологическая ситуация есть результат активного взаимодействия личности и среды. Объективная сторона ситуации включает в себя действующих лиц, осуществляемую ими деятельность, ее социальные, временные и пространственные аспекты. Субъективную сторону ее представляют межличностные отношения, социально-психологический климат, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания.

Многообразие ситуаций и приемов их исследования привели к выводу о невозможности единственного решения при классификации ситуаций. Способов классификации ситуаций может быть столько, сколько будет для них предложено оснований. В социальной психологии существует множество классификаций социально-психологических ситуаций. Наиболее общая классификация основана на принципе силы дестабилизирующего воздействия на индивида и социум:

- штатные ситуации - характеризуются традиционным, известным и подконтрольным индивиду соотношением обстоятельств и условий, решение по ним обеспечивается применением известных алгоритмов;
- проблемные ситуации - характеризуются противоречивым соотношением обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность индивида; решение не имеет известного алгоритма;
- социально-напряженные ситуации - им свойственно острое противопоставление личностных и межгрупповых интересов различных социальных групп;
- экстремальные ситуации - предполагают необычные условия существования человека, к отражению которых его психофизиологическая организация или природа не готова.

Поведение - присущее индивидам взаимодействие со средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью. Все многообразие моделей поведения индивидов в социуме

можно разделить на две большие группы: адаптивные и дезадаптивные. Дезадаптивное поведение нередко приводит к конфликту.

Конфликт предполагает наличие противоположных тенденций у субъектов взаимодействия, проявляющихся в их действиях. Психологическая структура конфликта может быть описана с помощью двух важнейших понятий: конфликтной ситуации и инцидента.

Большое значение имеет выбор стратегии разрешения конфликта. Наиболее эффективными являются компромисс и сотрудничество. Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Сотрудничество оппонентов направленно на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения.

Адаптация выступает как универсальный механизм поведения индивида в социально-психологической ситуации. **Социальная адаптация** – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

Адаптация может быть направлена: на достижение равновесия; наслаждение, избегание страданий; практическую пользу, успех. Адаптация как активная форма взаимодействия человека с социальной средой является универсальным механизмом эффективного поведения индивида в социально-психологической ситуации.

Физиологической основой характера являются различные динамические стереотипы, образующиеся на основе механизма переключения. В зависимости от внешних обстоятельств у человека возникают различные функциональные состояния, и при повторении этих обстоятельств возникшее состояние перерастает в условно-рефлекторное. На проявление характера очень влияет общий тип нервной системы. Тип темперамента – одно из важнейших психологических условий происхождения индивидуальных свойств характера.

Темперамент (лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – это индивидуальное свойство психики, которое определяет динамику деятельности человека, темп психических процессов. Отличительные признаки темперамента – это, во-первых, устойчивость и постоянство свойств; во-вторых, проявление в разнообразных видах деятельности (в отличие от психических состояний).

Физиологическими свойствами нервной системы являются: сила процесса возбуждения и торможения; степень равновесия между возбуждением и торможением – уравновешенность; скорость смены процессов возбуждения и торможения – подвижность.

Сочетание физиологических свойств образуют *четыре типа нервной системы*: сильный, уравновешенный, подвижный; сильный, неуравновешенный, подвижный; сильный, уравновешенный, инертный; слабый.

На их основании различают соответственно *четыре типа темперамента*: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Кроме названных, дополнительно были установлены еще три свойства нервной системы: лабильность – скорость возникновения и протекания возбудимого и тормозного процессов; динамичность – скорость и легкость возникновения (выработки) условных рефлексов; концентрированность – показатель меры дифференцированности раздражителей.

Существует определенное соотношение темперамента и психической реакции. При сопоставлении отдельных свойств нервной системы с поведением человека был выделен ряд психических особенностей, *психических свойств темперамента*: сензитивность – наименьшая сила внешнего воздействия, необходимая для вызывания реакции у человека; реактивность – сила, с которой человек реагирует на те или иные события (эмоциональность); активность – насколько активно человек преодолевает препятствия; соотношение реактивности и активности – от чего больше зависит деятельность человека – от случайных обстоятельств, т. е. от его эмоциональности, или целей и задач; темп реакции – скорость протекания различных психических реакций – быстрота движений, темп речи, находчивость, быстрота ума; пластичность.

Основными компонентами темперамента являются общая психологическая активность, эмоциональность, моторика. От темперамента зависят скорость возникновения психических процессов и их устойчивость, темп и ритм деятельности и поведения, интенсивность психических процессов. Ниже приводятся своеобразные *психологические портреты* людей каждого типа темперамента.

Сангвиник – это человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменяющимся условиям жизни. Он живо и с большим возбуждением откликается на все, привлечшее его внимание. У него подвижная мимика и выразительные движения. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может его сильно рассердить. По его лицу можно легко угадать, какое у него настроение, отношение к предмету или человеку. У сангвиника высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладает повышенной активностью. Это человек очень энергичный и работоспособный, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточить свое внимание, дисциплинирован. Его можно научить сдерживать проявления своих чувств и произвольные реакции. Сангвиника отличают быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменении чувств, настроений, интересов и стремлений. Он без усилий не только переключается на новую работу, но и переучивается, овладевая новыми знаниями. Как правило, такой человек в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о

прошлом и о будущем, он экстраверт. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Это в высшей степени подвижный, общительный человек, он легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Сангвиник продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным и вялым.

Холерик – это человек, нервная система которого характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу самозабвенно, со страстью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго. И как только они истощаются, у него появляется «слюнявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене активности и бодрости. Увлечшись каким-нибудь делом, он нерационально расходует силы и в конце концов истощается больше, чем следует, дорабатывается до того, что все ему неважно. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан, криклив.

Флегматик – это человек, реагирующий спокойно и медленно, несклонный к переменам. Он хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик обладает малой чувствительностью и эмоциональностью, его трудно рассмешить или опечалить. Когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, нескоро начинает общаться с ними, задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакции, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. Флегматик отличается постоянством общения с одними и теми же людьми, даже если он поссорится с ними, даже если они его обидят. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Однако не следует думать, что флегматик такой всепрощающий, совершенно безопасный в общении человек. В неблагоприятной для него обстановке он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствия, и когда она достигает определенного уровня, критической величины, неминуем сильный разряд по самому,

казалось бы, незначительному поводу, нередко весьма неожиданный для его собеседника.

Меланхолик – это человек, плохо сопротивляющийся воздействию сильных стимулов, поэтому он часто пассивен и заторможен. Воздействие сильных стимулов на него может привести к нарушениям поведения. У меланхолика нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать обиду и слезы. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий. Он склонен отдаваться переживаниям, неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик не энергичен, не настойчив, не общителен. Его пугает новая обстановка, новые люди – он теряется, смущается и поэтому боится контактов с другими людьми, уходит в себя, замыкается, уединяется. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Среди меланхоликов большинство – интроверты.

Учитывая свойства темперамента конкретного человека, можно с определенной вероятностью предсказать *особенности его реагирования в заданной ситуации*. Темперамент накладывает свой отпечаток на способы общения, определяя, в частности, большую или меньшую активность в налаживании контактов. Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда инициатор в общении, немедленно откликается на желание пообщаться, но его отношение к людям изменчиво и непостоянно. Он чувствует себя в компании незнакомых людей как рыба в воде, новая необычная обстановка его только возбуждает. Флегматик не таков: социальные контакты он устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним, зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку, поэтому любит находиться в узком кругу знакомых, в привычной обстановке. Он склонен и любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств. Ему обычно требуется большое количество доказательств дружеских чувств и аргументов в пользу взаимности. У холериков и сангвиников, наоборот, любовь чаще начинается с взрыва, с первого взгляда, поскольку это активные и легко возбудимые люди.

Сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную активность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают использования индивидуальных приемов. Регламентация вызывает у них быстрое утомление. Изменение способов или вида деятельности позволяет этим людям длительное время работать эффективно без перерыва и с малым числом совершаемых ошибок. Флегматики и меланхолики, напротив, в условиях строгой регламентации обнаруживают большую сопротивляемость и продуктивность, чем холерики и сангвиники.

Врожденные особенности темперамента проявляются у человека в таких психических процессах, которые зависят от воспитания, социальной среды, от способности управлять своими реакциями. Поэтому конкретная реакция на ситуацию может как определяться влиянием характерных отличий нервной системы, так и явиться следствием обучения и профессионального опыта. Например, высокая скорость реакции у опытного водителя, боксера или борца – не обязательно свойство нервной системы, она может быть достигнута и в результате тренировки и обучения. Но при этом пределы возможного развития скорости реакции определяются врожденными свойствами нервной системы.

Оборудование и материалы

Личностный опросник Г. Айзенка. Методика диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (опросник К.Томаса). Тест «Уровень конфликтности личности».

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся понятия "социально-психологическая ситуация" и законспектировать.
2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: дестабилизирующее воздействие, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент, компромисс, сотрудничество, избегание, адаптация, социальная адаптация, неадаптивность, поведение.
3. Определите свой темперамент, используя личностный опросник Г. Айзенка.

Инструкция.

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет - знак - (нет).

Вопросы:

1. Нравится ли вам оживление и суeta вокруг вас?

2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?

33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. [Беспокоят ли вас ваши нервы?](#)
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. [Трудно ли вам заснуть ночью?](#)
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются [неприятности](#)?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что [стоит еще что-либо предпринять](#)?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Ключ, обработка результатов:

Экстраверсия - интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

– «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов.

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия - интроверсия:

- больше 19 - яркий экстраверт,
- больше 15 - экстраверт,
- больше 12 - склонность к экстраверсии,
- 12 - среднее значение,
- меньше 12 - склонность к интроверсии,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 13 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 - норма.

Описание шкал

Экстраверсия - интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям

серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

4. Определите свой уровень конфликтности, используя тест «Уровень конфликтности личности».

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, т.е. к тому, чтобы подчинить своей воле других?

А) нет

Б) когда как

В) да.

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, возможно, и ненавидят?

А) да

Б) ответить затрудняюсь

В) нет.

3. Кто вы в большей степени?

А) пацифист

Б) принципиальный

В) предприимчивый.

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

А) часто

Б) периодически

В) редко.

5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

А) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности

Б) изучил бы, кто есть кто, и установил контакт с лидерами

В) чаще советовался бы с людьми.

6. В случае неудач какое состояние для вас характерно?

А) пессимизм

Б) плохое настроение

В) обида на самого себя.

7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

А) да

Б) скорее всего, да

В) нет.

8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

А) да

Б) скорее всего, да

В) нет.

9. Их трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе:

- А) раздражительность
- Б) обидчивость
- В) нетерпимость критики других.

10. Кто вы в большей степени?

- А) независимый
- Б) лидер
- В) генератор идей.

11. Каким человеком считают вас ваши друзья?

- А) экстравагантным
- Б) оптимистом
- В) настойчивым

12. С чем вам чаще всего приходится бороться?

- А) с несправедливостью
- Б) с бюрократизмом
- В) с эгоизмом

13. Что для вас наиболее характерно?

- А) недооценивать
- Б) оценивать свои способности объективно
- В) переоценивать свои способности.

14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми?

- А) излишняя инициатива
- Б) излишняя критичность
- В) излишняя прямолинейность.

Обработка результатов тестирования.

Замените выбранные вами буквы баллами и посчитайте их общую сумму.

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

- 14 – 17 очень низкий
- 18 – 20 низкий
- 21 – 23 ниже среднего
- 24 – 26 ближе к среднему
- 27 – 29 средний
- 30 – 32 выше среднего
- 33 – 35 ближе к высокому
- 36 – 38 высокий
- 39 – 42 очень высокий.

5. Определите свое поведение в конфликтной ситуации, используя методику диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (опросник К.Томаса).

Описание. Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) - стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление - принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс - соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. Избегание - отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество - участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

Текст опросника

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Бланк вопросника

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. В чем особенность объективной и субъективной сторон социально-психологической ситуации?
2. Охарактеризуйте различные виды социально-психологических ситуаций.
3. Приведите примеры адаптивного и дезадаптивного поведения.
4. Почему дезадаптивное поведение может привести к конфликту?
5. В чем заключается природа конфликта?
6. Какие виды конфликта вы знаете?
7. Какие факторы способствуют успешному разрешению конфликта?
8. Что необходимо учесть, чтобы повысить степень удовлетворенности сторон принятым решением в ходе разрешения конфликтной ситуации?
9. Каковы положительные и отрицательные стороны конфликта?
10. Какую роль играет социальная адаптация в жизни человека?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 10, 11, 14, 16, 24, 31.

Лабораторная работа № 7. Социальная напряженность. Профилактика стресса.

Цель: изучить психологическую характеристику социальной напряженности, ситуации и стадии развития социальной напряженности; стресс как психологическое состояние личности в условиях социальной напряженности, профилактику стресса.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

Социальная напряженность - острая противопоставленность личностных и межгрупповых интересов. Ситуации социальной напряженности могут иметь место на макро, мезо- и микроуровнях.

К ситуациям социальной напряженности можно отнести:

- длительное психическое напряжение, вызвавшее усталость или атрофию системы адаптации человека;
- повышенную ответственность с постепенно развивающимся ощущением внутренней тревожности;
- ситуации с преобладающим пониженным настроением, вызывающие у человека чувство острого недовольства собой;
- ситуации, когда систематически не удовлетворяются базовые жизненные потребности (в пище, одежде, жилище и др.), а также потребности более высокого порядка;
- острую агрессивно-враждебную направленность межличностного взаимодействия и взаимоотношений.

К общим социально-экономическим источникам социальной напряженности относят: безработица; рост цен; высокие налоги; рост стоимости жизни; рост преступности; невозможность получить качественное образование, квалифицированное медицинское обслуживание и социальное обеспечение.

В условиях социальной напряженности так называемый тревожный ряд характеризуется следующими параметрами: ощущением внутренней напряженности, собственно страхом, ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливым возбуждением.

Стресс - эмоциональное напряжение, которое ухудшает протекание жизнедеятельности, снижает работоспособность человека и его надежность в работе. Стадии развития стресса: тревога, сопротивление, истощение.

К диагностическим признакам стресса относятся: расстройства всех видов памяти в различных сочетаниях; рассеянное и легко отвлекаемое внимание; речевая затрудненность или активность; ускоренное переживание времени; изменение порога чувствительности в различных пределах; зевота, беспричинные слезы или смех, побледнение или покраснение кожи лица, тремор пальцев, зуд и т.д.

Степень стрессовости реакций человека зависит не только от силы и длительности внешнего воздействия стрессора, но и от индивидуальных особенностей самого человека, силы его нервной системы, прошлого опыта, тренированности и т.п.

Психологическая защита - специфическая реакция организма, представляющая собой специальную регулятивную систему стабилизации личности, направленную на устранение или сведение к минимуму чувства психологического дискомфорта.

Различают следующие механизмы психологической защиты:

Гиперкомпенсация - реакция организма и психики, противодействующая фрустрирующим возбуждениям путем изъятия активной энергии у всех психических систем и создания соответствующего энергетического заполнения вокруг фрустрирующих элементов.

Замещение - процесс и результат замены вытесненного фрустрирующего элемента воздействия на психику, представление его какой-либо другой тенденцией или символом. К результатам и показателям замещения относятся ошибочные действия, остроты, некоторые компоненты сновидений, невротические симптомы и пр. Как правило, замещаются фрустрирующий объект, фрустрирующая потребность, фрустрирующая деятельность.

Бегство в работу, уход в работу, работоголизм - форма гиперкомпенсации или замещения.

Высокая волевая активность - собственная динамика психических проявлений как источник и способ преобразования или поддержания условий среды. Она может быть надситуативной, как способная подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, в том числе избыточные с точки зрения исходной задачи. С ее помощью преодолеваются внешние и внутренние ограничения жизнедеятельности.

Механизмы психологической защиты, как правило, мало осознаются субъектом и протекают автоматически, среди них выделяют следующие.

Вытеснение - процесс, в результате которого неприемлемые для индивида переживания, мысли, воспоминания изгоняются из сознания и переводятся в сферу бессознательного. Как правило, они продолжают влиять на поведение человека, вызывая переживание психологического дискомфорта.

Отрицание - частный случай вытеснения, отказ субъекта признавать наличие угрожающих внешних факторов, то есть человек преодолевает угрозу или опасность, просто отрицая ее существование. Например, врач,

сообщающий больному с тяжелым сердечным приступом о серьезности его заболевания, с позиции отрицания может быть дискредитирован в глазах больного, и информация врача не будет принята к сведению.

Оттеснение - процесс ослабления цензуры и появление компромисса, процесс превращения аффектов.

Фиксация - тенденция к сохранению апробированных эффективных стереотипов поведения.

Интеллектуализация - специфический анализ стоящих перед индивидом проблем. Способ защиты, когда человек реагирует на угрожающую опасность бесстрастно, оценивая ее как интересное явление или предмет для изучения. Характеризуется чрезмерным преувеличением роли рассудочных компонентов при полном игнорировании эмоциональных, аффективных, чувственных составляющих анализа. Жизненно важные события и факты становятся в таком случае объектом неадекватно спокойного и хладнокровного рассмотрения и обсуждения, что вызывает удивление и непонимание окружающих. Обычно такой анализ не ведет к полному преодолению фрустрирующих переживаний, поскольку эмоциональный компонент, отделяясь от фрустрирующего индивида события, остается у него в сознании, проявляясь в виде невротических состояний.

Проекция - это механизм приписывания собственных, обычно вытесненных побуждений и чувств другим людям.

Пассивное поведение манипулятивного вида - это:

Рационализация - бессознательное стремление к рациональному обоснованию и объяснению индивидом своих идей и поведения, даже когда они иррациональны, приписывание своему поведению неправильных, но удобных причин. Это своеобразная маскировка, сокрытие истинных мыслей, чувств, мотивов поведения, признание которых грозило бы потерей самоуважения, и отсюда - более приемлемое объяснение своего поведения для обеспечения внутреннего комфорта.

Соматизация, бегство в болезнь - неосознаваемое стремление индивида к заболеванию и погружению в болезнь как средство и способ защиты от фрустрирующей реальности, попытка восстановить инфантильное состояние, позволяющее выйти за рамки фрустрирующей ситуации, требующее повышенного внимания со стороны окружения.

Фантазия - бегство в грезы; бессознательное или сознательное иллюзорное исполнение честолюбивых и эротических желаний; форма выражения вытесненных стремлений, влечений и желаний; средство сглаживания индивидом недостатков реального мира и своих собственных неудач.

Механизмы, характеризующиеся отказом от продуктивного разрешения ситуации, проявляются в своих специфических формах. Это:

Подавление - своеобразное состояние с характерными психическими условиями, в силу которых часть душевных переживаний субъектом не осознается.

Блокирование - форма рационализации, направленная на торможение осознания тех мотивов, которые являются социально неприемлемыми или неодобряемыми либо индивидуально нежелательными ввиду расхождения с Я-концепцией (несоответствие образу идеального «Я»).

Изоляция - процесс отстранения ассоциативных связей при осознании угрозы опасности; отделение аффекта от интеллекта. Неприятные эмоции блокируются, связь между событием или мыслями и их эмоциональной окраской не осознается.

Регрессия - специфическая форма ухода от действительности, выражающаяся во временном переходе, возврате на более раннюю стадию развития, к более примитивным формам поведения или мышления, на примитивный уровень психического развития. Это своего рода отступление в тот психологический период, когда человек чувствовал себя наиболее защищенным. Обычно это возвращение к ранним, связанным с детством типам поведения. Проявляется как истерические реакции, сосание пальцев, излишняя сентиментальность, предпочтение «романтической любви», игнорирование сексуальных отношений и пр.

Механизмы преобразования мыслей, чувств, поведения следующие:

Конверсия, обычно истерическая, - соматическое разрешение бессознательного конфликта, процесс, в ходе которого развившемуся аффекту был закрыт нормальный выход. В результате «защемленные аффекты» находят ненормальное выражение или применение либо остаются как источники постоянных невротических состояний.

Идентификация - защита от объекта, вызывающего фрустрацию, путем уподобления ему; достижение символического обладания желаемым, но недостижимым объектом; неосознаваемое следование образцам и идеалам, позволяющее индивиду преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

Механизмы разрядки эмоционального напряжения следующие:

Алкоголизация, токсикомания, наркомания - формы аддиктивного (отклоняющегося) поведения при утрате индивидом смысла жизни; способ ухода в мир иллюзий, грез, отсутствие ответственности; формы пассивной аутоагрессии.

Внешняя агрессия - аддиктивная форма снятия напряжения путем словесной (вербальной) или физической агрессии вовне.

Аутоагрессия - аддиктивная форма снятия напряжения путем словесной (вербальной) или физической агрессии, обращенной на самого себя.

Суицид - высшая, предельно аддиктивная форма снятия напряжения путем добровольного ухода из жизни.

Если невозможно сменить обстановку, рождающую напряженность, и человек должен адаптироваться к ней, можно воспользоваться для этого различными приемами: интенсивной мышечной нагрузкой, логической переоценкой значимости социально напряженной ситуации, общением с близкими людьми, «ускорением бега времени», аутотренингом, психотерапией.

Оборудование и материалы

Методика диагностики состояния стресса (К.Шрайнер).
Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А.Волков, Н.Водопьянова).

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся понятий «социальная напряженность» и профилактика стресса, и законспектировать.

2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: социальная напряженность, стресс, страх, тревога, сопротивление, истощение, психологическая защита, фрустрация, суицид, аутотренинг, механизм психологической защиты.

3. Определите свою предрасположенность к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях, используя симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А.Волков, Н.Водопьянова).

Инструкция: предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3	У меня часто меняется настроение		
4	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		

6	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9	Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями		
10	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12	Часто я долго не могу заснуть		
13	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20	Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли		
21	Иногда я принимаю снотворное		
22	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24	У меня часто бывает плохое настроение		
25	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26	Я часто просыпаюсь по ночам		
27	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28	Лучший способ решения сложного вопроса - «утопить» его в вине		
29	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в		

	одиночестве и без физических нагрузок		
30	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
33	У меня бывают страшные сновидения		
34	У меня бывают навязчивые страхи		
35	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40	Иногда у меня бывают снохождения		
41	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

Обработка и оценка результатов. Ответы «да» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов - суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16-26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27-42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

«Ключ»

№ п/п	Название шкал	Утверждения-симптомы
1	Истощение психоэнергетических ресурсов(психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36

2	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

4. Определите свой уровень стрессового состояния, используя диагностику состояния стресса (К.Шрайнер).

При искренних ответах методика позволяет определить уровни стрессового состояния и может быть использована при аутодиагностике.

Инструкция: обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома - сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5-7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводите из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой.

Следствие - страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе - сейчас ваша главная жизненная задача.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Определите понятие «социальная напряженность».
2. Раскройте содержание основных источников социальной напряженности.
3. Каково содержание понятия «стресс»? Назовите его виды.
4. Охарактеризуйте психическое состояние личности в условиях социальной напряженности.
5. Раскройте содержание механизмов психологической защиты, основанных на осознанных попытках самостоятельно справиться с трудной ситуацией.
6. В чем суть механизмов психологической защиты, протекающих автоматически?
7. Опишите особенности механизмов психологической защиты, основанных на пассивном поведении манипулятивного характера.
8. Чем характеризуются механизмы психологической защиты, основанные на отказе от продуктивного разрешения ситуации?
9. В чем суть механизмов психологической защиты, основанных на разрядке эмоциональной напряженности?
10. Охарактеризуйте содержание двух типов взаимосвязанных адаптационных механизмов: аллопсихического и интрапсихического.
11. В чем смысл основных техник адаптационных способностей индивида?
12. Какие правила сохранения душевного равновесия вы знаете и используете в своей жизни?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 2, 9, 10, 15, 29.

Лабораторная работа № 8. Психология безопасности труда.

Цель: изучить психологические аспекты деятельности человека; современные представления о причинах разной степени защищенности от происшествий или подверженности им; зависимость психологической безопасности от противоречий между характеристиками среды и особенностями личности.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемые компетенций

В результате выполнения практического занятия студент должен:

- знать особенности психологии личности;
- уметь погашать конфликты, быть способным к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности; уметь взаимодействовать с участниками образовательного процесса;
- владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Теоретическая часть

Психология безопасности труда изучает применение психологических знаний для обеспечения безопасности деятельности человека, рассматривая психические процессы, свойства и различные формы психических состояний, наблюдаемых в процессе трудовой деятельности.

Риск - ситуативная характеристика деятельности, состоящая в неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха.

В ситуации риска целесообразно учитывать три главных элемента: вероятность получения желаемого результата (удачи); вероятность наступления нежелательных последствий (неудачи) в ходе выбора альтернативы и ее реализации; вероятность отклонения от выбранной цели.

Решения, связанные с проблемами безопасности, бывают различного масштаба и характера в зависимости от степени риска. Соблюдение правил безопасности труда - только одно из множества требований, которые приходится учитывать руководителям при выборе возможного действия.

Выделяют два основных типа риска: мотивированный и немотивированный. Мотивированный риск связан с расчетом шансов на успех. Немотивированный риск встречается, когда внешней необходимости для риска не существует, однако сам человек предпочитает опасные действия безопасным.

Различают три уровня решения при соблюдении правил и норм безопасности труда на предприятии: исполнения; планирования; структуры и руководства.

Выделяют две группы факторов, регулирующих поведение человека в ситуациях риска: объективные и субъективные. Объективно присутствующие

факторы жизнедеятельности человека обладают определенной вероятностью наступления тех или иных событий, независимо от субъекта. Субъективность проявляется в разном восприятии субъектом степени риска, что обусловлено индивидуальными особенностями отражения человеком соответствующей ситуации.

В ситуации риска целесообразно учитывать вероятность получения желаемого результата, наступления нежелательных последствий в ходе выбора альтернативы и ее реализации, а также отклонение от выбранной цели, которое может иметь как отрицательный, так и положительный характер.

Безопасный труд - деятельность, при которой обеспечиваются безопасные условия труда; работник целесообразно и безопасно действует как при выполнении рабочих операций, так и при возникновении опасных ситуаций; физическое и психическое состояние работника соответствует норме.

По степени принесенного ущерба случаи опасного действия можно классифицировать как несчастный случай, авария, катастрофа.

В каждом действии человека психологи выделяют три функциональные части: мотивационную, ориентировочную и исполнительную. Нарушение в любой из этих частей влечет за собой нарушение деятельности в целом. Человек нарушает правила, инструкции, потому что либо не хочет их выполнять, либо не знает, как это сделать, либо он не в состоянии это сделать.

Таким образом, в психологической классификации причин возникновения аварийных ситуаций и случаев травматизма можно выделить следующие:

Нарушение мотивационной части действий. Проявляется в нежелании выполнять определенные действия (операции). Нарушение может быть относительно постоянным (человек недооценивает опасность, склонен к риску, отрицательно относится к трудовым и (или) техническим регламентациям, безопасный труд не стимулируется и т. п.) или временным (человек в состоянии депрессии, алкогольного опьянения).

Нарушение ориентировочной части действий. Проявляется в незнании правил эксплуатации технических систем и норм по безопасности труда и способов их выполнения.

Нарушение исполнительной части действий. Проявляется в невыполнении правил (инструкций, предписаний, норм и т. д.) вследствие несоответствия психических и физических возможностей человека требованиям работы производства. Такое несоответствие может быть:

- постоянным - при недостаточной координации, плохой концентрации внимания и т. д.;
- временным - при переутомлении, понижении трудоспособности, ухудшении состояния здоровья, стрессе, алкогольном опьянении.

Для производств и видов деятельности с высокой потенциальной опасностью аварий с тяжелыми последствиями ключевым условием

обеспечения безопасности является надежность персонала для подбора такого персонала проводится профессиональный отбор.

Основой безопасного поведения человека является мотивация - система факторов, включающих потребности, цели, намерения, ценности, установки, отношения к себе и окружающим.

Воспитание безопасного поведения можно определить как направленное воздействие на психику работника с целью развить у него качества, способствующие его безопасной работе.

Важным компонентом мотивации является психологическая установка (настрой) на выполнение требований безопасности, то есть безопасная деятельность работника является следствием правильного отношения к требованиям охраны труда, его настрою на работу без несчастных случаев. Работник будет верить в возможность безопасного труда только в той мере, в какой верит в это его непосредственный и вышестоящий руководитель. Как правило, руководители недооценивают роль того фактора, на который они могут широко воздействовать (создание хорошего психологического климата), и переоценивают значение фактора, где их возможности ограничены (увеличение заработка).

Для формирования знаний безопасности важно уметь использовать различные формы активного обучения, такие как: анализ конкретных ситуаций (АКС), метод «интеллектуальная разминка», метод «мозговая атака», учебная тематическая дискуссия, профессиональные игры, организационно-деятельностная игра (ОДИ), обучение через научно-исследовательскую работу (НИР), профессиональная консультация, индивидуальные практикумы, методы «круглый стол», «выездной семинар».

Теоретическая часть

Психология безопасности - отрасль психологической науки, изучающая психологический аспект безопасности человека в разнообразных видах деятельности и в специфических условиях социальной среды. При изучении и обеспечении безопасности человека важно учитывать его психологию как субъекта, воспринимающего опасность.

Оборудование и материалы

Методика диагностики "Шкала организационного стресса" (Маклин, адаптированная Н.Водопьяновой). Анкета "Пространство организационных проблем" (В.Снетков). Методика диагностики "Эмоциональное выгорание" (В.Бойко).

Указания по технике безопасности

При выполнении лабораторной работы необходимо выполнять требования безопасности пребывания в лаборатории. К работе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении

работ в лабораториях кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях. Инструкция приведена в Приложении 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности фиксируется в Журнале инструктажей.

Задания

1. Найти научные статьи, касающиеся психологических аспектов трудовой деятельности человека, и законспектировать.
2. Проанализируйте учебники, словари, научные журналы по безопасности. Составьте терминологический словарь следующих понятий: деятельность, производственный фактор, опасный фактор, вредный фактор, происшествие, несчастный случай, организационно-субъективный подход, психотехнический профтравматизм, эргономика.
3. Определите свою восприимчивость к организационному стрессу, используя методику "Шкала организационного стресса" (Маклин, адаптированная Н.Водопьяновой).

Данная шкала измеряет восприимчивость к организационному стрессу (ОС), связанную с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил. Чем выше показатель ОС, тем больше уязвимость к рабочим стрессам, чаще переживания дистресса, таких стресс синдромов, как психическое выгорание, хроническая усталость, синдром менеджера. Высокий уровень ОС связан с предрасположенностью к поведению типа «А».

Методика позволяет определить общий индекс ОС и пять дополнительных показателей: способность самопознания (когнитивность); широта интересов; принятие ценностей других; гибкость поведения; активность и продуктивность деятельности.

Опросник ОС

Инструкция: внимательно прочитайте представленные ниже утверждения и оцените степень вашего согласия с ними, используя шкалу от «абсолютно верно» до «абсолютно неверно».

№ п/п	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно/ скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
1	При возникновении проблем я незамедлительно начинаю активно действовать					

2	После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах					
3	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения					
4	Я хорошо знаю свои собственные слабости и сильные качества, помогающие мне в работе					
5	В нашей организации работает довольно много людей, с которыми у меня теплые и доверительные отношения					
6	Мне нравится много работать, я получаю удовольствие от своей работы					
7	На работе мне часто неинтересно, я работаю только из-за денег					
8	Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моих точек зрения					
9	Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время					
10	В выходные дни я активно отдыхаю					
11	Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня					
12	Я работаю прежде всего для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы					
13	В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)					
14	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я					

15	Я испытываю беспокойство по поводу сохранения своей работы					
16	В моей жизни кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество...)					
17	Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу					
18	Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах					
19	Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (трудных) рабочих ситуаций, мешающих мне достичь поставленных целей (задач)					
20	Я часто не согласен(а) с моим непосредственным начальником или вышестоящими руководителями					

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с общим «ключом» подсчитывается общее количество баллов - общий индекс ОС. Чем меньше его величина, тем выше толерантность к стрессу и устойчивость продуктивной деятельности.

ОС больше 50 баллов - высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А» (по Фридману).

ОС в интервале 49-40 баллов - средняя стресс-толерантность и предрасположенность к поведению типа «АБ» (промежуточный тип поведения).

ОС меньше 39 баллов - высокая толерантность к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «В» - «иммунному» типу поведения.

Полезную информацию для разработки антистрессовых мероприятий, направленных на коррекцию персональной восприимчивости организационных стрессов, может дать сравнительный анализ показателей пяти субшкал.

Общий «ключ»

Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно/ скорее неверно	Абсолютно неверно (ни когда)
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1

3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

1. Способность самопознания (когнитивность): утверждения 4, 9, 13, 18.
 2. Широта интересов: утверждения 2, 5, 7, 16.
 3. Принятие ценностей других: утверждения 3, 8, 14, 20.
 4. Гибкость поведения: утверждения 1, 11, 17, 19.
 5. Активность и продуктивность: утверждения 6, 10, 12, 15.
- Ответы на утверждения субшкал оцениваются также в соответствии с общим «ключом».

4. Проведите анкетирование любого работающего человека и выявите, что по его мнению препятствует более эффективной работе, используя анкету "Пространство организационных проблем" (В.Снетков).

Методика направлена на выявление того, что, по мнению сотрудников, препятствует более эффективной работе на разных уровнях: на личном уровне (рабочее место, на котором конкретный работник выполняет свои функциональные задачи, например место руководителя проекта, бортпроводника, летчика, сторожа и т. д.); на уровне подразделения (служба маркетинга и продажи, сервисная служба, служба безопасности, производственный цех и т. п.); на уровне организации (компании) в целом.

Анкета

Инструкция: опишите наиболее часто встречающиеся проблемы в вашей организации (стрессы на работе), которые, по вашему мнению, вызывают стрессовые переживания, отрицательно влияют на продуктивность работы, общий психологический климат, психическое самочувствие и другие негативные переживания.

1. Сформулируйте 2-3 наиболее важные проблемы, которые вызывают стрессовые переживания (на вашем рабочем месте).

2. Укажите, пожалуйста, 2-3 наиболее важные проблемы, которые вызывают стрессовые переживания, снижают эффективность деятельности вашего подразделения (отдела).

3. Перечислите, пожалуйста, 2-3 наиболее важные проблемы, которые вызывают стрессовые переживания у сотрудников и затрудняют работу организации в целом.

Обработка и интерпретация результатов. Обработка данных осуществляется с помощью контент-анализа ответов респондентов. Ответы интерпретируются и классифицируются в соответствии с модульно-функциональной моделью организации - элементов организации (модулей) как объектов управления. Каждый из приведенных ниже модулей объединяет общий для деятельности всех подразделений фактор:

- *Материально-технический модуль* - включает в себя весь комплекс материально-технического обеспечения деятельности организации (оборудование, транспорт, условия труда и др.).
- *Кадровый модуль* - объединяет в себе политику организации в области трудовых ресурсов (систему подбора, обучения, расстановки и аттестации персонала, трудовую мотивацию и стимулирование).
- *Социально-психологический модуль* - это морально-психологический климат в коллективе и все аспекты межличностных отношений, возникающие в ходе производственной деятельности.
- *Управленческий модуль* - представляет собой совокупность распределения обязанностей и полномочий, управленческую иерархию (систему подчиненности, ответственности и подотчетности), принятые в организации методы принятия и согласования управленческих решений и стиль руководства.
- *Производственный модуль* - комплекс элементов организации, который включает в себя факторы, непосредственно связанные с

процессом производства продукта компании (технологии, производственные процессы).

- *Финансовый модуль* - отражает ведение финансовых вопросов организации и финансовую политику.
- *Информационно-аналитический модуль* - особенности каналов передачи информации, ее хранения и информационного обеспечения деятельности организации.
- *Маркетинговый модуль* - это ведущие потребности потребителя и покупателя, их удовлетворение путем реализации услуг, производимых предприятием.

1. *Внешний модуль* - все характеристики макросреды, которые оказывают влияние на жизнедеятельность компании, например цены на сырье, топливо, отношения с государственными структурами, политические настроения в стране и т. д.

2. Подсчитывается общее количество высказываний о проблемах на всех уровнях по каждому модулю (в процентах) для каждого подразделения или должностного уровня. Данные представляются в виде диаграмм. Осуществляется сравнительный анализ ведения организационных проблем для сотрудников разных уровней и подразделений.

3. Большие рассогласования в ведении «пространства проблем» свидетельствуют о наличии существенных разногласий в представлениях о факторах, мешающих работе и провоцирующих психическую напряженность (стресс), и организационных приоритетах. Чем больше рассогласования в ведении «пространства проблем», тем больше риск переживания стресса на работе. По всей выборке определяется наиболее проблемный модуль по общему количеству высказываний (в процентах). На основании сравнения всех модулей определяется тот модуль, в котором находится наибольшее количество проблем. Анализируется содержание данных проблем и далее разрабатываются рекомендации по организационным изменениям для «смягчения» стрессогенности рабочего пространства. Сравнение «пространства проблем» в разных подразделениях организации позволяет выявить наиболее неблагоприятные структуры, в которых прежде всего следует произвести организационные изменения.

5. Определите свою восприимчивость к организационному стрессу, используя опросник "Эмоциональное выгорание" (В.Бойко).

Инструкция: если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, насколько у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или

«нет». Учтите, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Тест

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют 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 одному, 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.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать моему партнеру профессиональную поддержку, помощь.

17. Мне всегда удастся 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 внимания 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, связанные 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 различаю 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 автоматически, 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 на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удастся 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 трать 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 которыми 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 бы был 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 профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов отдельно для каждого из симптомов выгорания. Показатель выраженности симптомов колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

Симптом не сложился 9 баллов и менее

Складывающийся симптом 10-15 баллов

Сложившийся симптом 16 баллов и более

«Ключ»

Фаза «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)

Фаза «Резистенция»

1. Неадекватное эмоциональное 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(2), +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)

Фаза «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. Личная 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)

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опросника - подсчет суммы показателей симптомов, осуществляемый для каждой из трех фаз формирования выгорания. Для каждой фазы оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. По количественным показателям можно судить только о том, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени.

Фаза не сформировалась 36 баллов и менее

Фаза в стадии формирования 37-60 баллов

Фаза сформировалась 61 балл и более

В соответствии с «ключом» проводятся следующие подсчеты: определяется сумма баллов для каждого из 12 симптомов выгорания; подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания; устанавливается итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания, т.е. сумма 12 симптомов.

Содержание отчета

Отчет о лабораторной работе должен содержать:

1. Титульный лист
2. Цель работы
3. Краткий конспект теоретического материала, содержащего ответы на вопросы и выполненные задания
4. Выводы

Контрольные вопросы:

1. Определите понятие «риск».
2. Какова роль риска в принятии решений?
3. Объясните природу риска с точки зрения объективной и субъективной концепции.
4. Назовите основные элементы риска.
5. Охарактеризуйте оправданный и неоправданный риск. Приведите примеры.
6. Охарактеризуйте этапы развития рискованной ситуации.
7. В чем суть теории принятия решения?
8. Каковы основные стратегии поведения человека, стоящего перед необходимостью принять важное решение? Приведите примеры из собственных жизненных наблюдений..
9. Определите специфику профессиональной деятельности, получаемой вами специальности.
10. Дайте определение безопасного труда и сформулируйте правила безопасного труда по своей специальности.
11. С какой целью проводится профессиональный отбор?
12. Что является основой безопасного поведения человека?
13. Какие условия и методы воспитания безопасного поведения вы знаете?
14. В чем заключаются особенности кадрового менеджмента в связи с необходимостью обеспечения безопасности?
15. Какие методы активного обучения вам известны?

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме: 9, 11, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 28.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Атватер И. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 544 с. – ISBN 5-238-00549-0; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>
2. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. – Электрон.текстовые данные. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 494 с. – 978-5-238-01246-9. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52553.html>
3. Овечкин А.Н. Психологическая подготовка нештатных аварийно-спасательных формирований [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Н. Овечкин, В.Ю. Радоуцкий, Д.Е. Егоров. – Электрон.текстовые данные. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2013. – 95 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28390.html>
4. Фролова Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – ISBN 978-985-06-2352-2; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679>

Дополнительная

5. Абдурахманов М.И., Баришполец В.А., Манилов В.Л., Пирумов В.С. Основы национальной безопасности России. – М., 2003. – 225 с.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб., 2001. – 288 с.
7. Барчук Т.В., Вишневский И.В. *Виктимология*. – М., 2008. – 242 с.
8. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Авт.-сост. В.Д. Еременко, В.С. Остапенко. – Москва: РГУП, 2016. – 368 с.
9. Бодров В.А. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия. – М., 2007. – 855 с.
10. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
11. Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности. – М., 2005. – 312 с.
12. Ефимова Н.С. *Основы психологической безопасности: учеб. пособие* / Н.С. Ефимова. – М.: ИД "ФОРУМ": ИНФРА-М, 2010. – 192 с.
13. Ефремов О.С. Несчастные случаи на производстве. Порядок учета и расследования. – М., 2007. – 258 с.
14. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. – М., 2007. – 240 с.
15. Коган Б. М. Стресс и адаптация // Знание. – 1980. – № 10. – С. 24.

16. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. – М., 2001. – 324 с.
17. **Корнилова Т.В.** Диагностика мотивации и готовности к риску. – М., 1997. – 242 с.
18. **Корнилова Т.В.** Психология риска и принятия решений. – М., 2003. – 256 с.
19. Котик М.А. Психология и безопасность. – Таллин, 1987. – 408 с.
20. Краснянская Т.М. Психология экстремальности: личность, субъект, безопасность : монография / Т. М. Краснянская ; МО РФ, Пятигорский гос. лингвистический ун-т. – Пятигорск : ПГЛУ, 2011. – 327 с.
21. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение / под общ.ред. Л.М. Митиной. – М., 2005. – 284 с.
22. **Львов В.М.** Методологические аспекты психологической безопасности специалистов и руководителей организаций // Проблемы психологии и эргономики. – 2001. – № 3. – С. 16-18.
23. Матрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях : учебник / Б. С. Матрюков. – М. : Академия, 2003. – 336 с.
24. Медицина катастроф : учеб. пособие / М.М. Мельникова и др. ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – М. ; Новосибирск : АРТА, 2011. – 272 с.
25. Мошкин В. Ситуации реального риска // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2000. – № 3. – С. 21. – С. 26-29.
26. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие / М.А. Одинцова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. – 296 с.
27. Платонов Ю.П. Социальная психология поведения. – СПб., 2006. – 283 с.
28. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М., 1999. – 426 с.
29. Сидоров, П.И. Медицина катастроф : учебное пособие для вузов / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, А.С. Сарычев. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 320 с.
30. Чумаков Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Медицина катастроф : учебник для студ. высших учеб. заведений. – М. : Академия, 2012. – 256 с.
31. Юртушкин В.И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий : учеб. пособие / В.И. Юртушкин. – М.: КНОРУС, 2009. – 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Указания по технике безопасности при проведении лабораторных работ по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций»

1. Студенты допускаются к выполнению лабораторных работ только после прохождения первичного инструктажа по технике безопасности на рабочем месте и с обязательной записью в «журнале регистрации инструктажа по технике безопасности».

2. Студенты обязаны соблюдать:

- требования по охране труда, а также правила поведения на территории организации, правила внутреннего трудового распорядка, на рабочих местах поддерживать чистоту и порядок, а также в производственных, вспомогательных и бытовых помещениях, использовать и правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты, немедленно сообщать преподавателю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью окружающих, несчастном случае, ухудшении состояния своего здоровья, оказывать содействие по принятию мер для оказания необходимой помощи потерпевшим и доставки их в организацию здравоохранения;

- не допускать употребления алкогольных, наркотических и токсических веществ и нахождения в нетрезвом состоянии (физическом, психическом), обусловленном их воздействием, на территории университета. Лица, находящиеся в таком состоянии на территории университета подлежат немедленному отстранению от занятий и удалению с территории университета с составлением соответствующего акта;

- во время занятий нельзя пользоваться средствами связи;

- обеспечивать пожаро- и взрывобезопасность, для чего: не допускать курения в неустановленных местах, не применять открытый огонь; не допускать скопление пыли, других горючих отходов производства на рабочих местах, оборудовании; не приносить в помещения кафедры легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества, пиротехнические изделия, вещества с резким запахом, газовые баллончики, свечи, спирт и спиртосодержащие вещества; не чистить спецодежду и обувь с применением горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, не сушить их на нагревательных приборах; обеспечивать свободный доступ к средствам пожаротушения;

- при перемещениях на территории университета соблюдать требования знаков безопасности;

- работать только на исправном оборудовании при наличии исправного инструмента, приспособлений, общеобменной вентиляции;

- выполнять согласно требованиям технологической и технической документации только ту, по которой был получен инструктаж, и на предназначенном для выполнения данной работы оборудовании;

- использовать оборудование только по его прямому назначению;

- не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к

выполняемой работе.

3. К выполнению очередной работы студенты могут приступить только после ознакомления с устройством и правилами использования оборудования, приборов.

4. При выполнении работ в учебной лаборатории возможно возникновение следующих опасных факторов:

- высокое напряжение питания электроустановок, электрический ток - при несоблюдении правил и мер предосторожности может оказывать на людей опасное и вредное воздействие, проявляющееся в виде электротравм (ожоги, электрические знаки, электрометаллизация кожи), электроударов;

- выделение токсичных газов или паров - действует отравляюще на организм человека при вдыхании паров, загрязнении тела, одежды, попадании в организм с пищей или питьевой водой;

- недостаточная (избыточная) освещенность вызывает ухудшение (перенапряжение) зрения, усталость;

- повышенная или пониженная температура, влажность воздуха, сквозняки, запылённость воздуха в рабочей зоне.

5. Для устранения или доведения опасных и вредных производственных факторов до безопасных величин на оборудовании и в лаборатории должны быть предусмотрены следующие средства защиты:

- зануление и автоматическое отключение электроустановок;

- вентиляция.

6. Лаборатория должна быть оснащена аптечкой для оказания первой медицинской помощи, порошковым или углекислотным огнетушителем (из расчета 1 шт. На каждые 50 м² площади лаборатории). Студент, должен соблюдать правила личной гигиены.

7. При несчастном случае студенты должны уметь и своевременно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить преподавателю о произошедшем случае и вы- звать к потерпевшему врача по тел. «112».

8. За невыполнение требований инструкции студент несет ответственность согласно правилам внутреннего трудового распорядка и действующему законодательству российской федерации.

9. Перед началом работы необходимо проверить наличие и исправность всех предусмотренных средств защиты и первичных средств пожаротушения.

10. Проверить, свободен ли доступ к общему электрорубильнику лаборатории и выключателям электроустановок на рабочих местах.

11. Убрать с рабочего места посторонние предметы и не используемые в данной работе приборы.

12. Надеть средства индивидуальной защиты, предусмотренные лабораторной работой.

13. На занятиях следует выполнять только ту работу, которая предусмотрена программой и заданием преподавателя.

14. Разрешается работать только на исправных установках, с

исправными измерительными приборами и инструментами.

15. Во избежание поражения электрическим током при работе с электрифицированным оборудованием и приборами запрещается:

- в случае отсутствия напряжения в сети самостоятельно проверять его наличие и производить замену сгоревших плавких вставок (предохранителей), необходимо сообщить об этом преподавателю или лаборанту;

- подходить к электрощитам и производить какие-либо переключения на них;

- касаться открытых незащищенных контактов и соединительных проводов, когда приборы (оборудование) включены в электросеть.

16. При возникновении каких-либо неисправностей в работе приборов, оборудования немедленно их выключить.

17. Навести порядок на рабочих местах. Сдать преподавателю или лаборанту справочную, методическую и другую литературу, приборы, инструменты.

18. При возникновении возгорания сообщить преподавателю или другому сотруднику. При возможности приступить к тушению пожара и вызвать пожарную службу по номеру «112». В случае возгорания электрооборудования отключить электропитание.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Методические указания
по организации самостоятельной работы студентов
по дисциплине **«ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**
для студентов направления подготовки
20.03.01 «Техносферная безопасность»
(профиль: «Пожарная безопасность»)

**Ставрополь
2026**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....	
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Психология экстремальных ситуаций».....	
3. План выполнения самостоятельной работы студента.....	
4. Контрольные точки и виды отчетности.....	
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «Психология экстремальных ситуаций».....	
6. Рекомендуемая литература.....	

Введение

В связи с реформами в области образования проблема самостоятельной работы студентов высшего образования актуальна на современном этапе.

Важнейшими задачами подготовки бакалавров в области безопасности жизнедеятельности, определяющими их дальнейшую квалификацию, являются: развитие самостоятельного мышления, самосовершенствование полученных знаний, умений и навыков, творческий поиск в решении учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» свидетельствует о важности ориентации процесса обучения на личность каждого студента и выявление его творческих возможностей. Представленные методические рекомендации к самостоятельной работе предполагает максимальную индивидуализацию студенческой молодежи, формирование навыков самостоятельного изучения и анализа литературных источников, обобщение опыта работы педагога, формирование методических умений.

Содержание программного материала по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» предусматривает выполнение студентами различного типа заданий и предполагает освоение теоретического и методического материала. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов включает разнообразные формы и виды работ, выбор которых зависит от этапа изучения дисциплин, что способствует формированию у студентов самообразовательной компетенции. Формой контроля может выступать итоговая работа с проверкой и анализом выполненных заданий.

Самостоятельная работы направлена на формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства; развитие у них устойчивого интереса к избранной профессии; усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых в будущей практической деятельности; стимулирование научно-методической инновационной мысли и развитие исследовательских способностей у студенческой молодёжи.

Основополагающим элементом самостоятельной работы студента является подготовка текущим формам контроля. Процедура текущей аттестации студентов осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины «Психология экстремальных ситуаций», в которой рассмотрено содержание тем дисциплины практического курса, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»

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

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Биоритмы и эффективность жизнедеятельности.	1	1, 2	1	1, 4, 6
2	Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа.	2	1, 2	1	2, 3, 8
3	Психологический дебрифинг как метод оказания психологической помощи участникам чрезвычайных ситуаций.	2	1, 2	1	5, 7, 9
4	Выявление лиц – потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.	1	1, 2	1	1, 10

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание учебного материала по дисциплине «Психологические основы безопасности» освоено полностью, студент легко ориентируется, устанавливает межпредметные связи, владеет понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, обосновывать свои суждения; исчерпывающе, последовательно и логично излагает материал, использует при ответе дополнительный материал, ответ отличается наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему; все задания, предусмотренные программой, выполнены качественно и в срок,

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент формулирует содержательный полный ответ, требующий, лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя; все задания, предусмотренные программой, выполнены качественно, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент не может изложить значительную часть содержания материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя; необходимые практические компетенции не сформированы, большинство практических заданий, предусмотренных программой не выполнено.

Контрольные точки и виды отчетности

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль по дисциплине предусматривает виды отчетности и сдачу контрольных точек.

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
2 семестр			
1	Лабораторная работа 3	5	20
2	Лабораторная работа 7	13	20
	Итого за 2 семестр:		55
	Итого:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается балл равный 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от

установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)	Уровень выполнения контрольного задания
100	Отличный
80	Хороший
60	Удовлетворительный
0	Неудовлетворительный

Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»

Текущая аттестация студентов проводится преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине «Психология экстремальных 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.

Задания студенты в период текущего контроля успеваемости предусматривают базовый и повышенный уровень. 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.

При подготовке к собеседованию студенту предоставляется право пользования справочными таблицами.

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 учитель (студент) применять полученные знания на практике?).

Базовый уровень

1. Что подразумевается под термином «эмоциональная устойчивость»?
2. Что может выступать критерием эмоциональной устойчивости?
3. Как связаны понятия «устойчивость» и «изменчивость»?
4. Сформулируйте закон Йеркс-Додсона и объясните его действие.

5. Дайте определение психологической устойчивости.
6. Какие компоненты входят в понятие «психологическая устойчивость»?
7. Каковы основные характеристики динамичности?
8. В чем разница между мужчинами и женщинами при переживании
 1. психического напряжения?
 2. Как влияют нагрузки на деятельность?
 3. Каковы основные стадии утомления?
 4. Что такое надежность?
 5. Каковы основные причины ошибок?
 6. Каковы причины ошибок?
 7. Что такое саморегуляция и каковы её механизмы?
 8. Какие стили решения творческих задач вы знаете?
 9. Назовите основные признаки трудоголика.

Повышенный уровень

1. Какие основные физиологические реакции возникают при сильных эмоциональных переживаниях?
2. Каковы особенности поведения при сильных эмоциональных переживаниях?
3. Каковы соматические проявления тревоги?
4. Каковы психологические проявления тревоги?
5. Назовите основные факторы, понижающие напряженность.
6. Каковы основные компоненты эмоционального благополучия?
7. Назовите основные факторы рискованного поведения.
8. Как изменяются познавательные процессы при действии чрезвычайных факторов?
9. Какие показатели профессионализма вы можете выделить?
10. Сформулируйте основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб.

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, способствующую 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.

Базовый уровень

1. Общие представления о факторах опасности жизнедеятельности человека.

2. Взаимосвязь наук при решении проблем обеспечения безопасной жизнедеятельности человека в современных условиях.
3. Методы изучения чрезвычайных ситуаций и их последствий.
4. Современная классификация чрезвычайных (опасных) ситуаций.
5. Основные факторы, воздействующие на психологическую безопасность человека.
6. Понятие «чрезвычайная ситуация». Виды ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека.
7. Современные технологии работы с лицами пострадавшими в чрезвычайных ситуациях.
8. Перспективы дальнейших исследований в области психологии безопасного поведения.
9. Практическая полезность, востребованность исследований в области психологического обеспечения безопасности человека.
10. Вклад отдельных ученых (на выбор) в решение проблемы обеспечения психологической безопасности.
11. Поведение как форма проявления психической активности человека.
12. Методы противостояния негативному воздействию стресса на психику и организм человека.
13. Структурные компоненты личности, способствующие и препятствующие неадекватному реагированию человека на чрезвычайную ситуацию.
14. Акцентуации характера как индикатор потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.
15. Динамика психических проявлений человека в чрезвычайной ситуации.

Повышенный уровень

1. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека.
2. Факторы, затрудняющие жизнедеятельности человека.
3. Экстремальные и сверхэкстремальные условия деятельности.
4. Ресурсы личности, способствующие преодолению опасных ситуаций.
5. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций.

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.

Темы рефератов

по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций».

Базовый уровень

1. Предмет психологии безопасности.
2. Безопасность личности как психологическая категория.
3. Факторы, снижающие психологическую безопасность.
4. Потребность в безопасности и ее место среди основных потребностей человека.
5. Обстоятельства жизни человека, способные влиять на его безопасность.
6. Деятельность современного человека и безопасность.
7. Виды опасных ситуаций.
8. Производственная безопасность как особая проблема психологии труда.
9. Понятие и виды функциональных состояний.
10. Гомеостаз.
11. Адаптация.
12. Работоспособность и функциональное состояние.
13. Биоритмы и работоспособность.
14. Экстремальные ситуации и условия жизнедеятельности человека.
15. Факторы, затрудняющие жизнедеятельности человека.
16. Личность и ее индивидуально-психологические характеристики.
17. Тип личности.
18. Факторы формирования отношения к опасной ситуации.
19. Ресурсы личности, способствующие преодолению опасных ситуаций.
20. Чрезвычайная ситуация как особая форма жизненной ситуации.

21. Динамика психических проявлений человека в чрезвычайной ситуации.
22. Психическая реакция человека и ее стадии в чрезвычайной ситуации.
23. Психологическая помощь участникам чрезвычайных ситуаций.
24. Понятие экстремальной ситуации.
25. Типология экстремальных ситуаций.
26. Типы отношения человека к самому себе и экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
27. Индивидуально-психологические характеристики, способствующие эффективному преодолению экстремальных ситуаций.
28. Методы и методики диагностики индивидуально-психологических характеристик личности.
29. Особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях.
30. Стадии психического реагирования на экстремальные события жизни.
31. Стресс как ответная реакция на чрезвычайную ситуацию.
32. Особенности стресса, стадии, признаки.
33. Методы изучения стресса и стрессоустойчивости.
34. Психологическая помощь, основные принципы ее оказания.
35. Саморазрушающее поведение участников чрезвычайных ситуаций, его особенности и причины.
36. Фазы реагирования человека на чрезвычайную ситуацию.
37. Психологический дебрифинг как способ оказания помощи лицам, попавшим в сложную жизненную ситуацию.
38. Цели, задачи, особенности организации процедуры психологического дебрифинга.
39. Фазы дебрифинга.
40. Правила организации и проведения процедуры психологического дебрифинга.
41. Индивидуально-психологические индикаторы лиц – потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.
42. Структурные компоненты личности, способствующие и препятствующие неадекватному реагированию человека на чрезвычайную ситуацию.
43. Акцентуации характера как индикатор

- потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.
44. Типология акцентуаций характера.
 45. Типы отношения человека к самому себе и экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
 46. Индивидуально-психологические характеристики, способствующие эффективному преодолению экстремальных ситуаций.
 47. Методы и методики диагностики индивидуально-психологических характеристик личности.
 48. Особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях.
 49. Стадии психического реагирования на экстремальные события жизни.
 50. Структурные компоненты личности, способствующие и препятствующие неадекватному реагированию человека на чрезвычайную ситуацию.

Повышенный уровень

1. Стресс как ответная реакция на чрезвычайную ситуацию.
2. Особенности стресса, стадии, признаки.
3. Методы изучения стресса и стрессоустойчивости.
4. Психологическая помощь, основные принципы ее оказания.
5. Саморазрушающее поведение участников чрезвычайных ситуаций, его особенности и причины.
6. Фазы реагирования человека на чрезвычайную ситуацию.
7. Психологический дебрифинг как способ оказания помощи лицам, попавшим в сложную жизненную ситуацию.
8. Цели, задачи, особенности организации процедуры психологического дебрифинга.
9. Фазы дебрифинга.
10. Правила организации и проведения процедуры психологического дебрифинга.
11. Индивидуально-психологические индикаторы лиц – потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.
12. Акцентуации характера как индикатор потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.
13. Типология акцентуаций характера.

14. Ресурсы личности, способствующие преодолению опасных ситуаций.
15. Чрезвычайная ситуация как особая форма жизненной ситуации.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка *«отлично»* выставляется студенту, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически верно раскрывает тему реферата, правильно применяет терминологию по тексту, использует современную литературу, оперирует статистическими данными, материал представлен в виде презентации с поясняющими схемами, таблицами и рисунками (при возможности), студент представил материал своевременно, изложил грамотно, доступно, с необходимыми пояснениями и ответил на дополнительные вопросы.

Оценка *«хорошо»* выставляется студенту, если он раскрыл тему реферата, правильно применяет терминологию по тексту, использует современную литературу, материал представлен в виде презентации, студент представил материал своевременно, изложил грамотно, доступно, с необходимыми пояснениями.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется студенту, если он не полностью раскрыл тему реферата, путается в терминологии по тексту, использует современную литературу и нормативную документацию, презентация к сообщению на представлена, студент представил материал несвоевременно, изложил неграмотно.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется студенту, если он не раскрыл тему реферата, путается в терминологии по тексту, использует устаревшую литературу и нормативную документацию, презентация к сообщению на представлена, студент представил материал несвоевременно. Отметка *«неудовлетворительно»* выставляется также, если обучающийся не предоставил сообщения.

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя представление презентации по теме реферата и ответ на дополнительные вопросы (если возникнут).

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции ОК-5, ПК-8.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо взять у преподавателя перечень тем рефератов и подготовить реферат и презентацию к нему в соответствии темами занятий рабочей программы дисциплины.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования

собственным рефератом и презентацией, также техническими средствами отображения информации.

При проверке задания, оцениваются

- полнота раскрытия темы реферата;
- использование статистической информации;
- применение периодической литературы при написании реферата;
- устное изложение материала, умение его пояснять;
- оформление презентации;
- оригинальность материала;
- своевременность предоставления материала;
- умение отвечать на дополнительные вопросы.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Донцов А.И. Психология безопасности: учебное пособие для академического бакалавриата / А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Е.Б. Перельгина. - М.: Изд-во Юрайт, 2018. - 276 с.
2. Суворова Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.М. Суворова. - М.: Изд-во Юрайт, 2018. - 162 с.
3. Ветошкин А.Г. Нормативное и техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности. Часть 2. Инженерно-техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / А.Г. Ветошкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Инфра-Инженерия, 2017. — 652 с. — 978-5-9729-0163-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68997.html>

Дополнительная литература:

1. Атватер И. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 544 с. - ISBN 5-238-00549-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>
2. Основы психологической безопасности личности [Текст] / А.В. Легкобыков, Б.И. Мишин, С.Р. Александрова. – М.: Дрофа, 2009. – 222 с.
3. Соловьева, С.Л. Психология экстремальных состояний [Текст] / С.Л. Соловьева. – СПб. Питер, 2003.
4. Фролова Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - ISBN 978-985-06-2352-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679>

Методическая литература:

1. Абаскалова Н.П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие. - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008. - 135 с.
2. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса [Текст] / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).
2. <http://www.obzh.info> - информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
3. <http://www.1september.ru> - веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).
4. <http://www.school-obz.org/> - информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности.
5. <http://www.km-school.ru/> - Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий».
6. <http://www.informic.narod.ru/obg.html> - Сайт учителя информатики, технологии и ОБЖ Разумова Виктора Николаевича.
7. <http://sverdlovsk-school8.nm.ru/docobgd.htm> - Для учителя ОБЖД.
8. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1583/index.htm> - Первые шаги граждан в чрезвычайных ситуациях (памятка о правилах поведения граждан в чрезвычайных ситуациях).
9. <http://kombat.com.ua/stat.html> - Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.
10. vps@mail.ru - Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог веб-ресурсов по обеспечению безопасности.