

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косых Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 03.07.2025 15:52:27
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1cf3c74bf4f4998099d3d6bfdcf836

Особенности поведения человека и группы в кризисных и чрезвычайных ситуациях, 9 семестр

Код, направление	20.05.01 Пожарная безопасность
подготовки	
Направленность (профиль)	Направленность (профиль): Пожарная безопасность в промышленности, строительстве и на транспорте
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Безопасности жизнедеятельности
Выпускающая кафедра	Безопасности жизнедеятельности

Эссе на тему:

Эссе "Примеры моего личного возрастного и ситуационного кризиса. Мои ресурсы и способы для выхода из кризисов."

Типовые задания для контрольной работы:

1. Классификации экстремальных ситуаций.
2. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
3. Влияние экстремальной ситуации на познавательные процессы.
4. Влияние экстремальной ситуации на эмоциональную сферу.
5. Поведенческие и моторные реакции на экстремальную ситуацию.
6. Стресс как реакция на экстремальную ситуацию.
7. Типы переживаний в кризисных ситуациях (Ф.Е. Василюк).
8. Динамика поведенческих реакций в экстремальных ситуациях.
9. Психологическая характеристика страха.
10. Индивидуально-психологические факторы адекватной адаптации в экстремальных ситуациях.
11. Стратегии совладающего поведения.
12. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
13. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.
14. Понятие паники. Виды паники.
15. иды профессиональной деятельности, сопряженной с экстремальными ситуациями.
16. Психологические особенности деятельности сотрудников отделов охраны труда и промышленной безопасности.
17. Психологические особенности деятельности сотрудника пожарной охраны.
18. Психологические аспекты горя.
19. Агрессия в межличностных отношениях.
20. Природа посттравматического стресса.
21. Формы и типы активности человека в напряженных и экстремальных ситуациях.
22. Способы преодоления напряженных и экстремальных ситуаций.
23. Надежность деятельности человека в экстремальных ситуациях.
24. Устойчивость и толерантность человека к экстремальным ситуациям.
25. Оказание психологической помощи пострадавшим в экстремальной ситуации.

26. Экстремальные ситуации в социальном конфликте.
27. Экстремальные ситуации в этническом конфликте.
28. Война и экстремальные ситуации.
29. Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
30. Фрустрация и стресс в экстремальной ситуации.
31. Перемена в жизни как напряженная ситуация.
32. Термин «инкапсуляция травмы»?
33. Стратегии в психологической помощи, которые являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР.
34. Психологическая помощь при ПТСР (к каким фундаментальным аспектам расстройства обращаться), основные ориентиры.
35. Индивидуально-психологические характеристики лиц, занимающихся экстремальной профессиональной и досуговой деятельностью.
36. Методы саморегуляции психических состояний в напряжённых условиях.
37. Особенности реагирования и поведения в экстремальных ситуациях.
38. Посттравматическое стрессовое расстройство как реакция на чрезвычайную ситуацию.
39. Причины выбора экстремальных видов профессиональной и досуговой деятельности.
40. Психологическая характеристика адаптации к экстремальным условиям жизнедеятельности.
41. Психологическая характеристика риска.
42. Психологическая характеристика стресса.
43. Психологическое сопровождение экстремальной профессиональной и досуговой деятельности.
44. Разные типы совладающего поведения в экстремальных ситуациях.
45. Стрессоустойчивость личности.
46. Типологические особенности реагирования на экстремальные ситуации.
47. Формы психического реагирования на стрессогенные жизненные события.

Типовые вопросы к зачету:

1. Основные подходы понимания понятия «ситуации». Определения ситуации. Соотношение объективного и субъективного в ситуации.
2. Взаимосвязь личности и ситуации. Признаки ситуаций повседневной жизни. Проблема трудных жизненных ситуаций.
3. Объяснить суть понятий «нормальная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «чрезвычайная ситуация».
4. Основные понятия и определения психологии чрезвычайных ситуаций.
5. Объективные и субъективные признаки экстремальных или чрезвычайных ситуаций.
6. Основные этапы психологической адаптации к изменяющимся условиям.
7. Понятие стресса по Г. Селье. Стадии стресса, их характеристика.
8. Понятие «эмоциональный стресс», его характеристика. Виды стрессоров.
9. Травматический стресс, его особенность.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
11. Четыре характеристики травмы, способной вызвать травматический стресс (Ромек и др., 2004).
12. Фазы психологической реакции на травму. Их характеристика.
13. Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы.

14. Факторы, вызванные экстремальной ситуацией, которые оказывают влияние на жертв стихийных бедствий и катастроф.
15. Классификация последовательных фаз или стадий в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций (Решетникова и др.).
16. Психические реакции при катастрофах (Национальный институт психического здоровья, США).
17. Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных напряженных ситуаций (НС) и экстремальных ситуаций (ЭС). Первичные реакции человека на НС и ЭС.
18. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека.
19. Активная и пассивная формы поведения человека в НС и ЭС, их преимущества и недостатки.
20. Типы поведения человека в НС и ЭС (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозный, трусливый).
21. Фрустрация, типы фрустрирующих ситуаций и реакции на эти ситуации.
22. Тревога и страх. Психология страха.
23. Адаптационные реакции организма на НС и ЭС, их разновидности и фазы.
24. Способы преодоления трудных ситуаций (внешнепредметные и внутренне-субъективные).
25. Механизмы психологической защиты.
26. Теоретическая модель адаптации человека к НС и ЭС.
27. Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в ЧС.
28. Понятие «Устойчивость личности к экстремальным ситуациям». Характеристика личности, устойчивой к ЧС.
29. Компоненты психологической устойчивости личности в ЧС (психологические, социально-психологические, медицинские, психофизиологические).
30. Симптомы пониженной стрессоустойчивости.
31. Понятие «совладающее поведение».
32. Тренировка эмоциональной устойчивости. Психогенные расстройства, наблюдаемые во время и после экстремальных ситуаций (Александровский, 2001).
33. Основные реакции и психогенные расстройства.
34. Реактивные психозы. Их общая характеристика.
35. Истерические расстройства. Их общая характеристика.
36. Неврозы, как адаптационные (приспособительные) невротические реакции (неврозы тревоги, истерический, фобический, депрессивный, ипохондрический, неврастения).
37. Три периода развития ситуации, в которых наблюдаются различные психогенные нарушения после ЧС.
38. Декомпенсация акцентуаций характера и психопатических личностных черт.
39. Основные факторы, влияющие на развитие и компенсацию психических расстройств при чрезвычайных ситуациях.
40. Основные реакции и психогенные расстройства.
41. Основные наблюдаемые формы неврозов, возникающих после ЧС.
42. Психология толпы в экстремальной ситуации, как социально-психологический феномен.
43. Характеристика толпы, причины возникновения.
44. Виды толпы (окаzionale, конвенциональная, экспрессивная, действующая) и ее структура.
45. Этапы и механизмы формирования толпы.
46. Деиндивидуализация личности и факторы, влияющие на нее.

47. Массовая паника, возникновение и развитие.
48. Правила поведения в толпе.
49. Феномен эмоциональной волны.
50. Страх и ужас в экстремальных обстоятельствах: типология переживаний и поведения.
51. Управление поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных обстоятельств.
52. Идентификация-обособление как технология управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях.
53. Необходимость перестройки сознания, изменения психических состояний людей – жертв экстремальных ситуаций.
54. Индивидуальные и социально-психологические предпосылки перестройки сознания в экстремальных ситуациях.
55. Термин «инкапсуляция травмы».
56. Стратегии в психологической помощи, которые являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР.
57. Психологическая помощь при ПТСР (к каким фундаментальным аспектам расстройства обращаться).
58. Является ли допустимым информирование клиента о характере и особенностях протекания переживаемого им посттравматического стрессового расстройства при оказании психологической помощи? Почему?
59. Является ли целенаправленное возвращение клиента с ПТСР к воспоминаниям о травмирующем событии проявлением непрофессионализма психолога-консультанта? Почему?
60. Правила для сотрудников спасательных служб при взаимодействии с пострадавшими.