

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «КОМПОНЕНТЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

А. В. Пермякова
Средняя общеобразовательная школа № 45,
г. Петропавловск-Камчатский, Россия

*Элективный курс для старшеклассников «Психология экстре-
мальных ситуаций»*

**THE ABSTRACT OF THE LESSON “THE COMPONENTS OF THE PSYCHOLOGICAL
STABILITY IN EXTREME SITUATIONS ”**

A. V. Permyakova
School № 45, Petropavlovsk-Kamchatskiy, Russia

Course – psychology, 11 form

Summary. The abstract of the lesson is devoted to the problem of the psychological stability of the person in extreme situation. The purposes, tasks and examples of the group work are presented. The given material can be used on the lessons of psychology.

Key words: psychological stability, extreme situation, panic.

В настоящее время проблема разработки комплекса мероприятий по сопровождению и оказанию психологической поддержки личности в трудных и экстремальных условиях жизнедеятельности является одной из актуальных и востребованных, что, прежде всего, обусловлено значительным увеличением числа антропогенных и природных экстремальных воздействий на человека, а также невозможностью нивелировать негативное воздействие природно-климатической среды, в отличие от влияний среды социальной, образовательной, информационной. В России, две трети площади которой отнесены к территориям с экстремальными природно-климатическими условиями и приравненным к ним, подобного рода работа наиболее актуальна.

Основной целью работы с учащимися, проживающими на территории с высоким уровнем сейсмического риска, является формирование у них психологической готовности к экстремальному воздействию, развитие навыков эффективного взаимодействия в системе «субъект-среда».

Тема занятия: «Компоненты психологической устойчивости личности в экстремальных ситуациях».

Класс: 11.

Тип занятия: практический семинар.

Цели:

Обучающая: расширение представлений учащихся о закономерностях и механизмах психической деятельности в экстремальных ситуациях.

Развивающая: развитие навыков межличностного взаимодействия и взаимопонимания в условиях дефицита времени, развитие навыков оказания психологической само- и взаимопомощи в экстремальных условиях.

Воспитательная: формирование ценностного отношения к себе и другому, воспитание ответственности.

Оборудование: мультимедийный проектор, карточки, шарики, ватман, фломастеры.

Работа может проводиться как с целым классом, так и с группой учащихся в количестве не менее 16 человек.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Упражнение «Граната».

Цель. Создание настроения на работу, погружение в игровую ситуацию.

Представьте такую ситуацию, у меня в руках боевая граната. Нам необходимо очень быстро и аккуратно, не сгибая ладоней передать ее по кругу. Я выдергиваю чеку, и мы начинаем (учащиеся передают гранату). Ребята мы разыграли с вами ситуацию, а как называются такие ситуации? А какие вы ещё знаете экстремальные ситуации? Что такое экстремальная ситуация, как вы думаете? (ответы учащихся).

Вывод. Под экстремальными ситуациями подразумеваются условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (неожиданного) изменения их состояния, приводящего к появлению и действию дезадаптирующих факторов. Чтобы эффективно действовать в экстремальной ситуации, необходимо обладать рядом качеств.

2. Тема нашего занятия **«Компоненты психологической устойчивости личности в экстремальных ситуациях»**. Сегодня мы рассмотрим особенности поведения человека в экстремальных ситуациях, выделим качества, помогающие ему успешно преодолеть экстремальную ситуацию, познакомимся с приёмами само и взаимопомощи.

1. Просмотр фрагмента фильма «Я и другие», 1971 г., режиссер Ф. Соболев.

Цель: рассмотрение закономерностей функционирования психики в экстремальных ситуациях на примере особенностей работы внимания и памяти.

Сейчас вашему вниманию предлагается один сюжет. Просмотр фрагмента фильма (1 мин).

Вопросы: Сколько было грабителей? Что у них было в руках? Как исчез со сцены профессор? (ответы учащихся)

А сейчас поверим себя и посмотрим ещё раз. Повторный просмотр фрагмента. Вопросы: Так сколько было грабителей? Как исчез со сцены профессор? А как вы думаете, почему у вас были разные ответы? (ответы учащихся)

Обсуждение результатов. В экстремальных ситуациях сужается объём внимания, нарушается целостность восприятия, запоминаются только отдельные фрагменты, а как следствие снижается продуктивность мышления, нарушается процесс принятия решений.

3. Теоретический блок.

Цель: расширение представлений учащихся о компонентах психологической устойчивости, механизмах психической деятельности в экстремальных условиях.

Как вы думаете, какие качества помогут человеку справиться с экстремальной ситуацией (ответы учащихся).

Я тоже попробовала выделить качества, помогающие человеку справиться с экстремальной ситуацией (открываем список качеств).

Все эти качества называются компонентами психологической устойчивости личности в экстремальных условиях. *Компоненты психологической устойчивости личности в экстремальных ситуациях – это индивидуальные личностные качества человека, позволяющие ему эффективно регулировать своё поведение в экстремальных условиях.*

Выделяют 4 вида компонентов: психологические (такие качества, как внимание, память, мышление, воля и самоотношение), социально-психологические (умение взаимодействовать с другими людьми), медицинские (физиологические) (состояние здоровья, возможности организма), инженерно – психологические (скорость реакции, быстрота и точность двигательных реакций). Давайте распределим эти качества по видам.

1. Психологические качества (особенности познавательных процессов).

К группе психологических относятся такие качества, как внимание, память, мышление, воля и самоотношение.

Внимание позволяет человеку осуществлять контроль за соблюдением порядка своей деятельности, за изменениями обстановки. Наиболее важные его характеристики:

- объём внимания – способность удерживать в центре внимания несколько объектов наблюдения;
- устойчивость внимания – способность сосредоточить внимание на конкретном объекте, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- переключаемость внимания – способность (при необходимости) быстро переключать внимание с одного объекта на другой.

Наша память позволяет использовать на практике имеющиеся опыт, знания, умения и навыки действий. Основными характеристиками памяти являются:

Качество мышления определяет способность человека принимать обоснованные решения с учётом изменений, происходящих вокруг.

Качество воли играет решающую роль в формировании устойчивости человека к воздействиям поражающих факторов и психотравмирующих условий ЧС. От уровня развития волевых характеристик зависит его способность действовать в условиях, связанных с риском для его здоровья и жизни. Наиболее важной из таких характеристик является эмоционально-волевая устойчивость, под которой понимается не отсутствие у человека эмоций, а соответствующая условиям степень его эмоционального возбуждения.

Уверенность в собственных возможностях.

2. Социально-психологические качества.

Стремление постоянно контактировать (взаимодействовать) с другими людьми, умение взаимодействовать с другими в экстремальных условиях.

Умение принимать важные решения в ситуации дефицита времени, информации, в ситуации группового давления.

Способность отвлечься от внешних условий, умение выделять в той или иной ситуации наиболее существенные, а не самые заметные черты, ориентация при принятии решения на объективную ситуацию,

3. Медицинские (физиологические) качества.

Возможности организма, состояния здоровья.

4. Инженерно-психологические качества.

Скорость реакции, быстрота и точность двигательных реакций

Уровень самоконтроля.

Сегодня мы рассмотрим, какие условия влияют на все эти качества при действиях в ЭС, каковы могут быть негативные последствия данных воздействий и как предупредить их, свести к минимуму, избежать.

Эти качества есть у каждого человека, но проявляются у всех по-разному. Я думаю, вам интересно, какие качества проявите вы.

4. Практическая работа.

1. Упражнение «Конверт» (разбивка на группы) (карточки).

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия и взаимопонимания, навыков взаимопомощи в условиях дефицита времени, навыков взаимопомощи.

Сейчас каждый из вас получит конверт. Ваша задача: по сигналу вскрыть конверт. В каждом конверте лежит листочек с названием экстремальной ситуации. Объединитесь в группы возле столов.

Каждой группе предложен список предметов. В течение одной минуты вам необходимо выбрать 4 предмета и обосновать свой выбор. (Ответы учащихся).

Вы, ребята, молодцы, за очень короткий промежуток времени смогли собраться, договориться между собой, принять взвешенное решение. Какие качества помогли вам принять общее решение? (ответы учащихся).

Давайте попробуем разрешить ситуации, когда на нас оказывают значительное психологическое давление.

2. Упражнение «Ситуации».

Цель: рассмотрение особенностей принятия решений в экстремальных ситуациях, развитие рефлексии, умения оперативного принятия решений в условиях дефицита времени и информации, развитие навыков взаимопомощи в экстремальных условиях.

Сейчас каждая группа окажется в ситуации непростого выбора, вам необходимо в течение 5 минут её разрешить. Разделите ватман на 2 колонки, в первой запишите свои аргументы, во второй – те качества, которые востребованы в этой экстремальной ситуации.

Ситуации.

1. Представьте, что Вы хирург и готовитесь к очень сложной операции, которая начнётся через несколько минут. В это время к вам в кабинет врывается женщина с маленьким ребёнком на руках: «Помогите доктор, я не знаю, что с моим сыном, он умирает». Как бы Вы поступили.

2. Вы с другом однажды отправились на машине на дачу. Неожиданно у вас лопнуло колесо, вашу машину занесло на обочину и перевернуло. Очнувшись, Вы обнаружили, что у Вас сильно болит нога, в машине пахнет бензином и Ваш друг находится без сознания. Что Вы будете делать?

3. Представьте, что Вы работаете спасателем в МЧС. Однажды в одном из районов города произошёл оползень, Вы выехали на место происшествия. Под развалинами здания оказались: пожилая женщина, маленький ребёнок и ваш лучший друг. Ситуация такова, что вы можете спасти только одного человека. Кого вы выберете.

4. Вы с друзьями отправились в кинотеатр на просмотр интересного фильма. Неожиданно в середине сеанса все почувствовали запах дыма. Люди попытались выйти из зала, но дверь заклинило. Вы знаете, где находится запасной выход. Как Вы поступите в данной ситуации.

ГОТОВЫ. Выберите человека, который представит результаты работы вашей группы. **ВОЗВРАЩАЕМСЯ В КРУГ.**

Обсуждение 1, 2 ситуации.

Ребята, существуют различные памятки о том, как вести себя в той или иной экстремальной ситуации. Но когда человек попадает в беду, он часто не знает, что делать. Как вы думаете, почему это происходит? (Ответы учащихся). Я подготовила для вас памятки с алгоритмом поведения в той или иной ситуации, по окончании занятия вы сможете с ними ознакомиться.

Обсуждение 3,4 ситуации.

В 2009 году произошла аналогичная ситуация в Пермской области в ночном клубе «Серая лошадь», где многие люди не смогли выбраться из здания и погибли. Почему это произошло? (Возникла паника) А как вы думаете, как можно предотвратить панику? (Ответы учащихся).

Для предотвращения паники или её ликвидации могут быть использованы следующие приёмы: чёткие указания, неожиданный резкий звук/действие, парадоксальная команда, «отсечение паникёра» от остальной группы, «сцепка руками», юмор, коллективное пение хорошо всем известной ритмической песни (желательно ритм марша или гимна) и др.

3. Упражнение «Шарики».

Цель. Освоение приёмов саморегуляции, направлено на снятие негативных переживаний, достижение состояния спокойствия.

В экстремальной ситуации важно контролировать эмоции и уметь снять напряжение. Предлагаю один из способов (обучение дыхательной релаксации).

Давайте попробуем осуществить этот приём на примере воздушных шаров. Надуйте шарик, а теперь лопните его.

Вывод. В экстремальной ситуации у нас шариков нет, но один из эффективных приёмов, который помогает быстро прийти в себя – это глубокий вдох и выдох.

Какие способы снятия напряжения вы можете предложить? (ответы учащихся).

Очень важно уметь снять напряжение в условиях экстремальной ситуации, но не менее важно помнить и о других компонентах психологической устойчивости в трудной ситуации.

5. **Обратная связь.** Сейчас каждый из вас отметит то качество, которое ему кажется самым необходимым. Для этого напишите это качество на кружочке и прикрепите его к кораблю. Посмотрите, мы построили корабль ваших качеств.

Мы рассмотрели экстремальные ситуации и сделали вывод о том, какие качества помогут человеку (каждому из вас) преодолеть их (назвать качества с корабля).

Как можно развивать в себе эти качества? (заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, тренировать внимание и память, учиться управлять своими эмоциями и др.).

Не случайно мы поместили качества на корабль, потому что это символ преодоления трудностей и самого себя. И от того, как вы будете управлять этим кораблем, так вы и поплывёте.

6. Подведение итогов. Спасибо за работу. Вы все молодцы.

Библиографический список

1. Алиев Х. М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. – М.: Мартин, Полина, 1996. – 420 с.
2. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980. – 190 с.
3. Гостюшин, А. В. Человек в экстремальной ситуации / А. В. Гостюшин. - М.: Армада-Пресс, 2001. – 384 с.
4. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994. – 251 с.
5. Киреев М. П. Экстремальные ситуации, конфликты, согласие: сб. ст. / Акад. упр. МВД России, ин-т социологии РАН. – М.: [Б.и.], 1998. – 97 с.
6. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.
7. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия. – М., 2000. – 126 с.
8. Развитие личности в экстремальных условиях: монография / Е. Б. Весна, А. А. Алискеров, Е. В. Прозорова [и др.]. – Петр.-Камч.: изд-во КГПУ, 2004. – 136 с.
9. Соловьева С. Л. Психология экстремальных состояний. – Спб., 2003. – 128 с.
10. Стрельцова И. П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них [Электронный ресурс] : дис...к. пс. н: 19.00.13. – М.: РГБ. – 2003. – 184 с. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>.
11. Тренинг развития жизненных целей / под. ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – Вып. 1–4. – М., 1999.

Bibliography

1. Aliyev H. M. Protection from stress. How to save and to realize themselves in the modern world. – M.: Martin, Pauline, 1996. – 420 p.
2. Volovich V. G. Man in the extreme conditions of the environment. – Moscow: Mysl, 1980. – 190.
3. Gostyushin A. V. Man in an extreme situation. – Moscow: Armada Press, 2001. – 384 p.
4. Gostyushin A. V. Encyclopedia of extreme situations. – M.: Mirror, 1994. – 251 p.
5. Kireev M. P. extreme situations, conflicts, consensus: Sat. Art. / Acad. Ex. Russian Interior Ministry, Institute of Sociology. – Moscow: [BI], 1998. – 97 p.
6. Lebedev V. I. Personality in extreme conditions. – M.: Politizdat, 1989. – 303 p.
7. Psychology of extreme situations: a reader. – M., 2000. – 126 p.
8. Personality development in extreme environments: Monograph / E. B. Vesna, A. A. Aliskerov, E. V. Prozorov [and others]. – Petr.-Kamchia.: Publ KSPU, 2004. – 136 p.
9. Solovieva S. L., Psychology of extreme conditions. – Spb., 2003. –128 p.
10. Streltsova I. P. Representations of adolescents and young men with difficult situations and strategies for coping them [electronic resource]: Dis ... k. ps. N: 19.00.13. – M.: RSL. – 2003. – 184 p. - Mode of access: <http://diss.rsl.ru>.
11. Training of life goals / under. Ed. E. G. Troshikhin. – St.: Speech, 2001.
12. Fopel K. How to teach children to cooperate. – Vol. 1–4. – M., 1999.