

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Учебно-методическое пособие по дисциплине
«Психологическая устойчивость
в чрезвычайных ситуациях»**

КАЗАНЬ 2021

УДК 159.9
ББК 88

Составители: д.ф.н., профессор Шарыпова Н.Х., к.ф.н. доцент Нежметдинова Ф.Т., Габдулхакова И.М.

Рецензенты: доктор экономических наук, профессор Казанского государственного аграрного университета Газетдинов М.Х.; кандидат психологических наук, доцент АНО ВО «Академия социального образования» Яхина З.Ш.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» предназначено для студентов Казанского ГАУ по направлению подготовки «Техносферная безопасность», профиль «Безопасность технологических процессов и производств».

Пособие содержит в себе вопросы лекционных, семинарских занятий по разделам дисциплины и указания на наиболее важные вопросы курса, тематику докладов, сообщений для самостоятельной подготовки, литературу и перечень применяемых сокращений.

Способ изложения материала даёт студентам возможность ознакомиться с содержанием курса в целом и основными вопросами каждой темы. Такой подход позволяет студентам идти в процессе обучения от общего к частному и более точно определить актуальность каждой темы в общей системе учебного курса.

Учебно-методическое пособие «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» рассмотрено, одобрено и рекомендовано к использованию в образовательной деятельности на заседании кафедры «Философия и право» Казанского ГАУ 11.05.2021, протокол № 8.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» рассмотрены, одобрены и рекомендованы в печать на заседании методической комиссии Института экономики 07.06.2021., протокол № 15

© Казанский государственный аграрный университет

Электронная копия находится в библиотеке Казанского ГАУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Организационно-методический раздел.....	4
1.1.Введение.....	4
1.2. Цели и задачи дисциплины.	4
1.3.Перечень применяемых сокращений	4
II. Содержание курса.....	5
Раздел 1. Психофизиологические основы регуляции психики специалиста	
Психологическая устойчивость личности	5
Психофизиологические основы регуляции психического состояния	13
Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации.....	25
Идентифицирование личности и составление психологического портрета.....	31
Раздел 2. Психология риска	
Социально-психическая дезаптированность личности	37
Посттравматические стрессовые расстройства	41
Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях	44
Психология риска.....	48
Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС	51
III. Формы контроля.....	
Примерная тематика докладов по дисциплине	51
Тематика контрольных работ по дисциплине.....	53
IV. Учебно-методическое обеспечение курса.....	
Литература.....	55

1. Организационно-методический раздел

1.1. Введение

В учебном плане по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях» предусматриваются: лекции (28 ч.); практические занятия (28 ч); самостоятельная работа студентов (51 ч.).

Настоящее учебно-методическое пособие содержит учебно-методические материалы, используемые при изучении дисциплины «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»: вопросы к обсуждению на практических занятиях; задания по разделам дисциплины, перечень тем для подготовки сообщений, докладов; перечень рекомендуемой литературы.

1.2. Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания дисциплины – сформировать у студентов компетенции социального взаимодействия и реализации своей роли в команде: способность использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовность к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умение погашать конфликты, способность к социальной адаптации, коммуникативность, толерантность; способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; способность к внедрению и обеспечению функционирования системы управления охраной труда.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать: сущность психологических и педагогических основ обучения и воспитания; условия формирования личности; психологические аспекты образования: происхождение, функционирование и развитие психических процессов, состояний и свойств человека;

уметь: применять полученные знания в области педагогики и психологии в педагогической, научной деятельности и в критических ситуациях, при разрешении конфликтов, в чрезвычайных ситуациях;

владеть: способностью строить межличностные и межкультурные коммуникации; навыками использования современных психологических и педагогических методик; способностью к социальной адаптации, коммуникативностью и толерантностью.

1.3. Перечень применяемых сокращений

ЧС	–	чрезвычайная ситуация
РФ	–	Российская Федерация
МЧС РФ	–	Министерство чрезвычайных ситуаций Российской Федерации
ГО	–	гражданская оборона
ДТП	–	Дорожно-транспортные происшествия

ФЗ РФ	–	федеральный закон РФ
АСФ	–	аварийно-спасательные формирования
АХОВ	–	аварийно химически опасные вещества
РСЧС	–	«Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
ПТСН	–	посттравматические стрессовые нарушения
ПТСР	–	посттравматическое стрессовое расстройство
ПВК	–	психологические профессионально важные качества

2. Содержание курса

Раздел 1. Психофизиологические основы регуляции психики специалиста

Тема. Психологическая устойчивость личности

Цель: сформировать у студентов представления о психологической устойчивости личности.

Обсуждаемые вопросы:

1. Общее представление о психологической устойчивости
2. Факторы психологической устойчивости
3. Вера как опора психологической устойчивости. Вера в магические силы (магическая направленность сознания). Религиозная ориентация личности
4. Доминанты активности как опоры устойчивости
5. Психологическая устойчивость как сопротивляемость

Вопросы, которые необходимо разрешить в ходе семинарских занятий:

1. Что такое психологическая устойчивость личности?
2. Что повышает и что снижает психологическую устойчивость личности?
3. Как связаны вера и психологическая устойчивость личности?
4. Каково значение религиозной веры в аспекте психологической устойчивости?
5. Охарактеризуйте доминанты активности, выступающие как опоры психологической устойчивости личности?

Темы для сообщений:

1. Компоненты психологической устойчивости личности в экстремальных ситуациях.
2. Анализ существующих подходов оценки психологической устойчивости личности при работе с конфиденциальной информацией

3. Психическое здоровье, устойчивость и сопротивляемость личности
4. Формирование психической устойчивости делового человека
5. Формирование характера.
6. Стресс и стрессоустойчивость.
7. Общение как условие развития личности.
8. Соотношение типов темперамента и особенностей стиля общения.

Развитие психологической устойчивости личности необходимо для преодоления трудных ситуаций жизни, умения спокойно анализировать, принимать решения при любых обстоятельствах. При равных условиях жизни один человек всегда остаётся спокойным, уверенным в себе, другой – постоянно переживает и ощущает влияние стресса.

Структура психологической устойчивости личности включает в себя следующие компоненты:

эмоциональное равновесие	постоянство жизненных ценностей	быстрое психологическое восстановление	сопротивляемость
-----------------------------	------------------------------------	--	------------------

Эмоциональное равновесие – умение контролировать своё эмоциональное состояние, не доводя до нервного срыва, рациональное отношение к жизни.

Постоянство жизненных ценностей – сохранение позитивного отношения к жизни, веры в лучшее, сохранение внутреннего стержня и уверенности при любых ситуациях.

Быстрое психологическое восстановление – умение сохранять своё «Я» в стрессовой ситуации, быстро анализировать положение вещей, сохранять свободу выбора.

Сопротивляемость – способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

Психологическая устойчивость личности – это свойство личности, приобретаемое в ходе жизни, предполагающее эффективную деятельность, которая не зависит от негативных внешних воздействий, позволяет использовать резервные силы организма.

Развитие психологической устойчивости личности всегда было предметом исследований психологов, так как является необходимым условием для успешного саморазвития и существования в окружающей действительности.

Гештальтпсихология (яркие представители К.Левин, Ф.Хоппе) рассматривает устойчивость личности с точки зрения построения целей. Целеполагание – определение основных жизненных позиций может быть и ситуативным, и глобальным. Согласно этому учению основная или идеальная цель жизни определяет устойчивость личности.

Человек, имеющий чёткую направленность и стремление в жизни, уверенно идёт вперёд, не тратя силы и энергию на мелкие неприятности жизни.

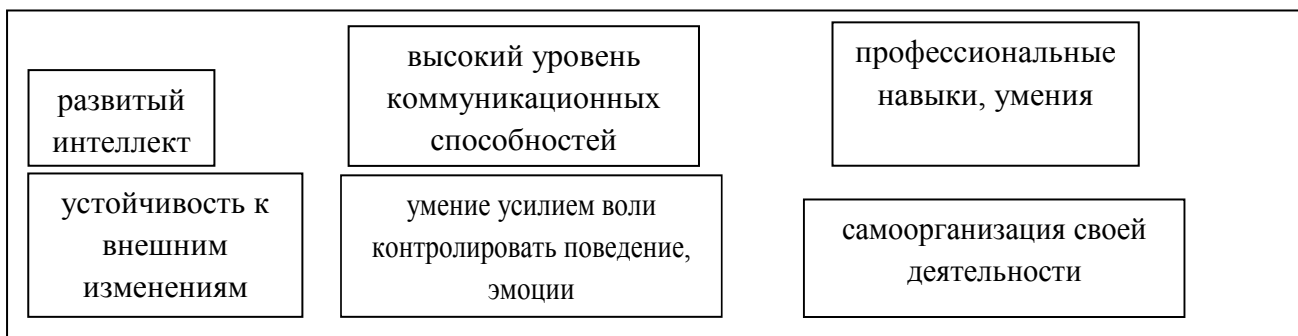
Психология гуманистическая (яркие представители Э.Берн, К.Роджерс) – рассматривает психологическую устойчивость в рамках своей «Я концепции». В соответствии с этой теорией, существует реальное «Я» и идеальное «Я». Человек движется и развивается в результате стремления к своему идеальному образу, приобретая новый опыт и знания.

Психологическая устойчивость во многом зависит от успешности личности в своём развитии, уверенности в своих силах. Кроме того, в процессе жизни формируется комплекс защитных механизмов и способов преодоления трудностей, что позволяет избавиться от внутреннего дискомфорта, защититься от внешних воздействий. Всё это обеспечивает человеку потребность в безопасности.

Отечественная психология (яркие представители В.М. Бехтерев, И.П. Павлов) – изучала вопрос устойчивости личности с точки зрения деятельности нервной системы, физиологических особенностей каждого человека. Исследовали бессознательные и сознательные проявления нервной системы.

Психологи выделено также понятие «эмоциональная устойчивость». Она подразумевает способность психики человека сохранять высокую активность при различных неблагоприятных факторах. Особенно это свойство проявляется в экстремальных ситуациях. Такие ситуации могут возникать и в быту, и в профессиональной деятельности.

Для эмоционально устойчивой личности характерны следующие качества:



Особое внимание уделяется самоконтролю поведения, которое проявляется на нескольких уровнях – постановка цели, реализация, анализ действий и оценка.

Определим схему поведения **психологически устойчивой личности**: **постановка задачи** - мотивация к действию - понимание возникших трудностей - негатив в отношении к ситуации - усиленный поиск решения - самостоятельное снижение эмоционального настроения - нормализация состояния.

Для **неустойчивой личности** алгоритм будет отличаться на завершающей стадии: **постановка задачи** - мотивация к действию - понимание возникших трудностей - негатив в отношении к ситуации - хаотически ищется выход -

увеличение осознаваемых сложностей (рост переживаний, негатива) - снижение активности - уменьшение мотивации, защитная реакция.

Как видим, человек часто сам ухудшает ситуацию, накручивает своё негативное эмоциональное состояние, тормозит процесс принятия решения, поиска выхода. Важно уметь адекватно оценивать ситуацию в стрессовых условиях, стараться свести к минимуму эмоциональную окраску событий.

Важным фактором, влияющим на психологическую устойчивость личности, является уровень оптимизма или пессимизма. Отношение к жизни и событиям напрямую зависят от общего представления о мире, уровня самооценки и позитивного восприятия своей личности.

Если человек считает, что он невезучий и жизнь сплошное страдание, то естественно, что его окружают бесконечные проблемы и трудности. Устойчивая позитивно настроенная личность готова к трудностям и воспринимает их, как вызов, стремится найти оптимальное решение.

Наиболее существенным свойством устойчивой личности является поисковая активность. Человек готов к необходимости изменения намеченных планов, оперативно действует в целях выхода из возникшей ситуации.

Приходим к заключению – основой психологической и эмоциональной устойчивости являются личностные характеристики, особенности человека.

Способы развития психологической устойчивости

Формирование психологической устойчивости личности происходит в процессе жизни и преодоления трудностей, возникающих на пути. Сознательно повысить уровень устойчивости можно следующими способами:

1. Стараться спокойно осмыслить происходящее, возможно, всё не так уж плохо в сравнении с глобальными проблемами мира (войнами, голодом), найти положительные моменты (здоровье, семья, друзья). Всё это рациональное отношение к жизни. Если сложно думать без эмоций, то можно представить, что являетесь психологом или нужно помочь другу советом, или быть его адвокатом, что бы сказали в таком случае?

2. Думать только о вопросах сегодняшнего дня. Д. Карнеги и другие психологи советуют жить в "отсеке одного дня". Это значит, что мы можем планировать своё будущее, но переживать о том, что не произошло – бессмысленно и вредно для человека и его организма в целом.

Прошлое – это уже перевёрнутая страница жизни, это "разлитое молоко", которое не соберёшь.

Единственное, что даёт нам прошлая жизнь – это бесценный опыт. Таким образом, существует только сегодня и вопросы, которые необходимо решать на данный момент времени.

3. Необходимо научиться принимать неизбежное – событие уже произошло, каким способом можно улучшить ситуацию, можно ли повлиять на неё? Если ситуации не в Вашей власти – можно только изменить к ней отношение, принять, как данность, и жить дальше. Человек может привыкнуть

ко всему, даже люди-инвалиды часто ведут активную жизнь и умеют находить свою реализацию.

4. Не стоит позволять негативным мыслям завладеть сознанием, лучше направить силы на полезную деятельность, любая работа отвлекает разум человека. Переживания тормозят мыслительный процесс. Труд – стимулирует логическое мышление. Человек должен быть занят, чтобы не было времени на переживания.

5. Полезно применять закон больших чисел в вопросах тревог о будущем. Если постоянно думать, что может произойти неприятное событие, в первую очередь, нужно понять, какая вероятность такого происшествия, во вторую – предпринять меры для нейтрализации этого вопроса.

6. Установить ограничитель потерь – это значит, что нельзя позволять какому-либо событию разрушать жизнь человека, всё это временно, есть более важные вещи. Внутренняя шкала ценностей поможет трезво смотреть на события жизни и спокойно их анализировать. Ограничитель можно ставить на негативные эмоции и переживания, чтобы избежать ухудшения ситуации, отношений с окружающими людьми.

7. Овладеть «тайм-менеджментом» – правильным распределением времени и сил, что поможет быстрее справиться с задачами, избежать стрессов, излишних нагрузок. **Придерживаться основных правил:** а) решать вопросы в порядке их важности; б) не откладывать на потом решение простых вопросов в целях избежать накопления таких вопросов; в) правильно распределять обязанности, учиться делегировать, если имеется такая возможность.

8. Философское отношение к жизни – всё идёт, как надо. Помнить, что образ мыслей формирует жизнь человека. Не имея возможности влиять на происходящие события, люди по-разному относятся к ним: кто-то впадает в отчаяние, кто-то – наблюдает, делает выводы, действует.

Готовность к изменениям связана с внутренним мироощущением, поэтому следует стараться сохранять спокойное, а лучше – позитивное отношение к жизни. Негативный настрой приводит к негативным событиям в жизни, человек сам того не замечая, самостоятельно прогнозирует неудачи.

Самовнушение играет большую роль, даже на уровне физического состояния. Именно поэтому, спортсмены, политики всегда настраиваются на выступление, состязание, наполняя себя уверенностью в успехе.

Вера и психологическая устойчивость

Развитие психологической устойчивости личности связано с внутренним миром и верой. При этом вера – широкое понятие и не всегда связана с религией. В психологии выделяют следующие концепции:

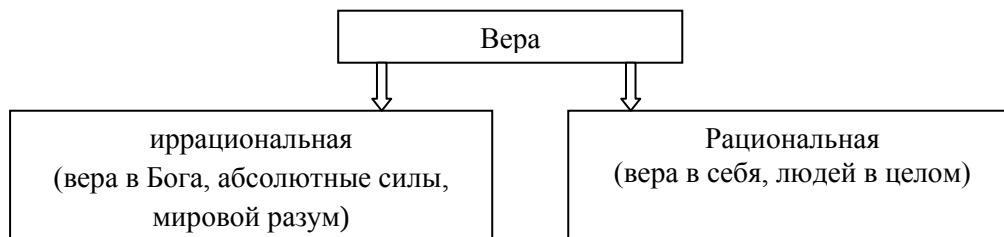
вера как эмоциональный феномен	вера как интеллектуальное явление	вера как часть воли человека
-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

Вера необходима человеку для жизни и деятельности. Она касается явлений жизни, событий, людей, социальной действительности, организаций.

Все эти объекты существуют в реальном мире и получают определённую оценку человека. Вера связана частично с доверием, однако – это более глубокое чувство.

Синонимами веры считаются также поклонение (в религии) и стойкость, проявляющаяся как устойчивость, уверенность в себе, суждениях, мировоззрении, ценностях. Стойкость может давать религия, так как вера живёт в человеке, он признаёт существование сил, что заботятся о нём.

Такую же устойчивость даёт и внутренняя картина мира, если человек уверен в своих силах, чувствует поддержку близких людей.



Рациональная вера основывается на собственном опыте жизни, своих независимых убеждениях, умозаключениях.

Вера иррациональная считает отличным механизмом защиты человека от проблем и тревог. Однако каждый человек решает самостоятельно, как верить и во что верить.

Вера необходима для обретения внутреннего спокойствия, это очень важная установка личности, что даёт человеку внутренние силы для успешной деятельности и преодоления препятствий жизни. Религию в жизни человека может заменять общество, семья, внутренние ценности, наука и искусство.

Часто в периоды отчаяния люди начинают обращаться к Богу и высшим силам, даже ранее не верившие. Религия даёт чувство успокоения, это последняя инстанция, когда нет возможности поделиться переживаниями с близкими, проще обратиться к Богу. Достоверно не известен механизм воздействия молитвы, однако человек мыслит спокойнее и разумнее, восполняются силы организма. Возможно, срабатывает внутренний настрой, перекладывание сложностей на другие высшие силы.

Развитие психологической устойчивости личности необходимо для успешного социального общения. Важную роль в данном случае играют уверенность человека и его поведения. Личность, уверенная в себе, легко выражает мысли, эмоции, прислушивается к мнению других людей, может рационально подходить к решению вопросов.

Противоположность – неуверенная, агрессивная личность. Способ поведения – приказы, манипуляции, обвинения, нежелание брать ответственность на себя. Агрессивность и пассивность часто вызываются враждебным отношением к окружающему миру, повышенной тревожностью. Всё это негативно сказывается на жизни человека и окружающих его людей.

Для развития уверенности в себе необходимо фиксировать внимание на позитивных достижениях, успехах в жизни, вести учёт своим победам. Следует

записывать и вспоминать свои успехи в трудные периоды жизни, перед ответственными заданиями.

Кроме того, важно научиться сохранять баланс между собственным внутренним миром и окружающей средой. Человек может влиять на мир, как и наоборот. Это равновесие является необходимой основой устойчивой личности. Общее мироощущение и отношение к жизни формирует социальное благополучие человека, реализацию его в обществе.

Успешное социальное благополучие связано с развитием уверенности в себе, системы ценностей, приоритетов, умения справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Таким образом, развитие психологической устойчивости личности – это комплекс мероприятий, связанных с верой, мироощущением, отношением к жизни и её событиями.

Практические задания:

Задание 1.

Что, с вашей точки зрения, позволяет сохранить внутреннюю гармонию, благоприятные межличностные отношения, переживание благополучия в ситуациях жизненных испытаний?

Задание 2.

Как вы думаете, что предполагает реализацию физических и духовных потенций человека?

Задание 3.

Какое практическое значение имеет психологическая устойчивость личности? Аргументируйте ответ примерами.

Задание 4.

В чём суть дезинтеграции личности?

Задание 5.

Аспекты психологической устойчивости. Перечислить их.

Задание 6.

Кем из исследователей рассмотрены ресурсы личности, поддерживающие ее психологическую устойчивость и адаптированность?

Задание 7.

Назовите группы факторов, способствующие возникновению и сохранению гармоничного настроения, т.е. влияющие на психологическую устойчивость личности. Охарактеризуйте каждую группу факторов.

Задание 8.

Что способствует возникновению повышенного настроения и поддержанию состояния адаптированности?

Задание 9.

Что способствует снижению настроения и появлению состояния дезадаптированности?

Задание 10.

Как вы понимаете термин «настроение»?

Задание 11.

Какие индивидуальные особенности предрасполагают к снижению психологической устойчивости личности?

Задание 12.

Охарактеризуйте поведение типа «А» и поведение типа «Б» на основе исследований американских учёных М. Фридмен и Р. Роусеимен.

Задание 13.

Близкие вере феномены, прочно занявшие свое место во многих концепциях, разработанных в разных областях психологии. Что вы знаете о них?

Задание 14.

Магическая направленность сознания и религиозная ориентации личности. Можно ли указать общее и различие в этих понятиях?

Задание 14

Виды направленности (установки) личности. В чём заключаются их различия? Являются ли они альтернативными, взаимоисключающими? Аргументируйте свои ответы.

Задание 15. Как вы понимаете выражение «блажен тот, кто, проходя сквозь юдоль печали, использует ее во благо», которое использовал Г. Олпорт в своей работе «Личность в психологии»

Задание 16.

Объясните значение понятий: стресс, фрустрация, предневрастеническое состояние, субдепрессивное состояние, состояния риска.

Литература:

1. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека.- СПб.: Изд-во СПбГУ 2006г. - 382 с.

2. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб., 2004. с. 87-115.
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2005 г. - 960 с.
4. Олпорт Г. Личность в психологии. – СПб.,1998. С. 116.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.

Тема. Психофизиологические основы регуляции психического состояния

Цель: ознакомление студентов с психофизиологическими основами регуляции психоэмоционального состояния

Обсуждаемые вопросы:

1. Психические состояния. Классификация психических состояний.
2. Характеристика основных психических состояний человека по уровню активации организма
3. Специфика приемов саморегуляции для людей с различными индивидуально-типологическими особенностями

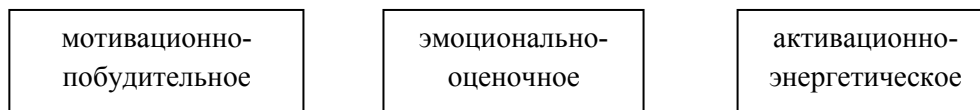
Темы для сообщений:

1. Сон и измененные состояния сознания.
2. Стресс и его роль в жизни человека.
3. Взаимодействие полушарий мозга в познавательной деятельности человека.
4. Физиологические механизмы обеспечения мотивационно-потребностной сферы человека.
5. Функциональная асимметрия и "расщепленный мозг".
6. Нейрофизиологические основы речевой деятельности человека.
7. Биологические предпосылки общих и специальных способностей.
8. Сознание как уровень бодрствования: кома и измененные состояния сознания.
9. Психофизиологические основы сознания.
10. Сознание и межполушарная асимметрия.
11. Внешние методы регуляции психических состояний
12. Тренинг уверенного поведения.
13. Тренинг активного слушания.
14. Тренинг делового общения.

1. Психические состояния. Классификация психических состояний.

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени.

В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения:

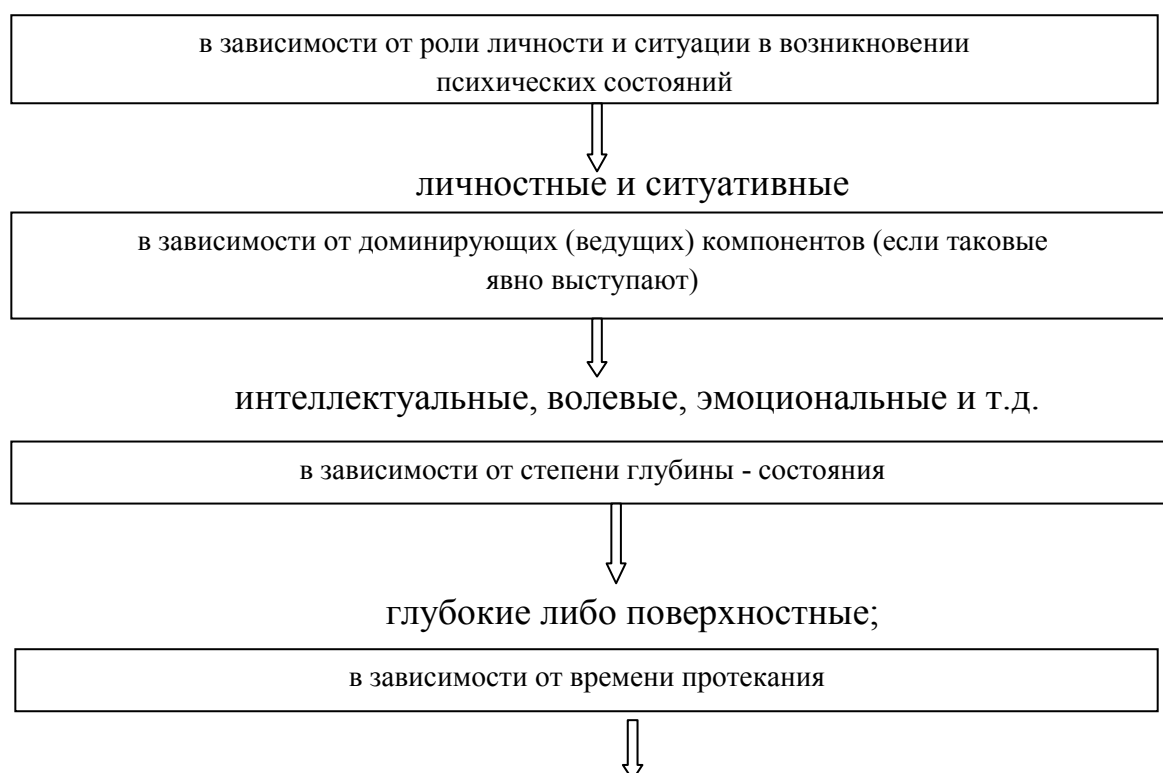


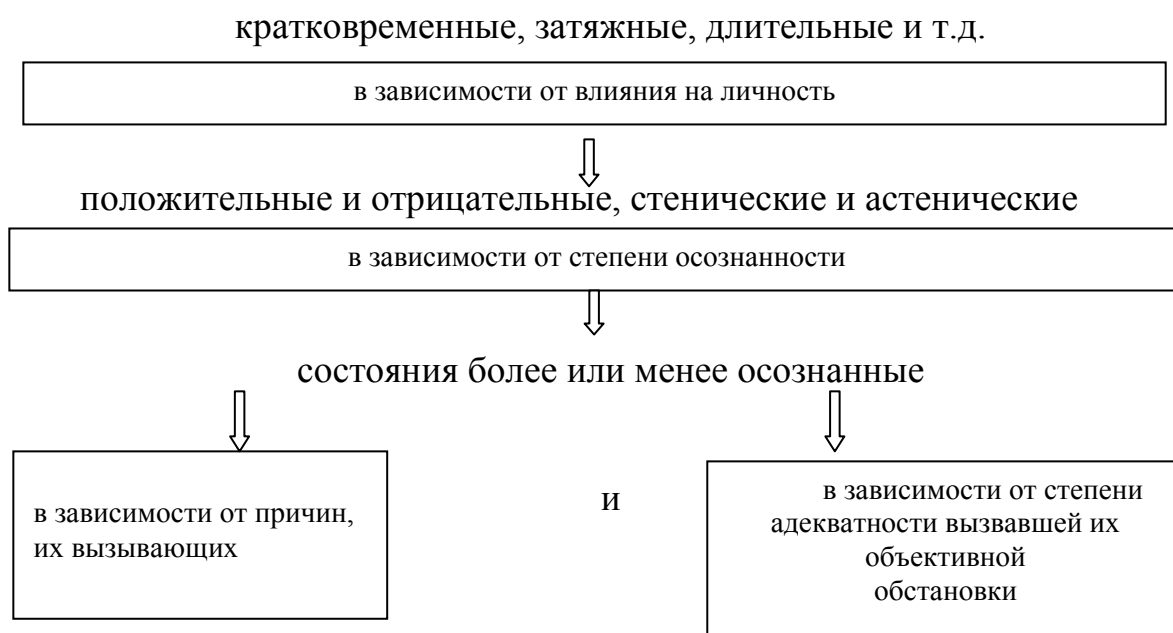
Из них мотивационно-побудительное измерение выступает определяющим.

Психические состояния обладают относительной устойчивостью. Их динамика менее выражена, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы. Они являются фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности – сосредоточенностью.

Психические состояния отличаются крайним, многообразием и полярностью. Полярность означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность-неуверенность, активность-пассивность, фрустрация-толерантность и т.д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:





Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т.д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. Сюда следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т.д.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние профессиональной заинтересованности.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью (и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста).

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Оно выражается в творческом подъеме, обострении восприятия, повышении способности воспроизведения ранее запечатленного, возрастания и мощи воображения, возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений и т.д.

Большое значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом и к отдельным ее элементам – в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и

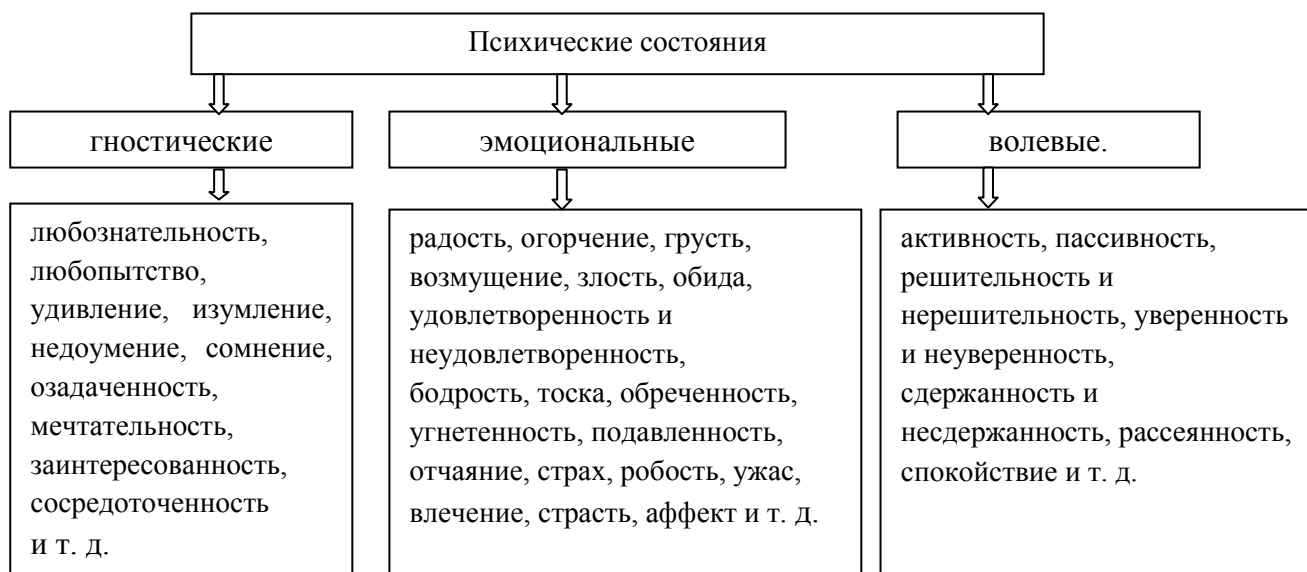
отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Следует сказать о состоянии сугубо операционной (операторной, «деловой») напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояние бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т.д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т.д.).

Рассмотрим классификацию психических состояний. Психические состояния в зависимости от целей их изучения различают по критериям:

- а) преобладания в психических состояниях вызывающего их психического процесса;
- б) вида деятельности, в котором проявляются психические состояния;
- в) влияния психических состояний на деятельность.

При этом многие из состояний могут входить в каждую из этих групп.



Восстановление ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна произвольны, а время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения. На физиологическом уровне отмечается попеременная активация сначала парасимпатической, а затем симпатической нервной системы.

4

Оптимальное рабочее состояние



Обеспечивает наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда. Характерно: наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания, обострение памяти, активизация мышления и повышенная активность ретикулярной формации.

5

Состояние напряженной деятельности



Возникает в процессе труда в экстремальных условиях: психическое напряжение обусловлено наличием сверхзначимой цели или повышенными требованиями к работнику, оно также может определяться высокой мотивацией к достижению результата или высокой ценой ошибки.

6

Монотония



Развивается при длительных, повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности, вызывается однообразной, повторяющейся информацией. Преобладающие эмоции - скука, равнодушие, снижение показателей внимания.

7

Утомление



Временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки, оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Характерно: снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти. На физиологическом уровне отмечается появление запредельного торможения центральной нервной системы.

8

Стресс



Состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания, оно обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающее возможности адаптации организма. Характерно: психическое напряжение, чувство фрустрации, тревоги, беспокойства, а в последней стадии – равнодушие и апатия.

В динамике состояния лиц, подвергшихся воздействию стихийного бедствия, по предварительным данным, выделяют четыре последовательные фазы или стадии:

1. «Острый эмоциональный шок». Развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 часов. Он характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. В эмоциональном состоянии в этот период преобладало чувство отчаяния, сопровождавшееся ощущениями головокружения и головной боли, сердцебиением, сухостью во рту, жаждой и затрудненным дыханием. До 30% обследованных, при субъективной оценке ухудшения состояния здоровья одновременно отмечают увеличение работоспособности в 1,5-2 раза и более. В качестве примера можно привести случай с одним обследованным, который, обнаружив жену и дочь на крыше 9 - этажного дома (лестничные пролеты нижних этажей были разрушены), используя металлическую ограду клумбы и веревку, в течение часа смог забраться на крышу и спасти семью.

2. Стадия «психофизиологическая демобилизация» длится до трех суток. Для абсолютного большинства обследуемых наступление этой стадии связано с первыми контактами с теми, кто получил травмы и с телами погибших, с пониманием масштабов трагедии («стресс осознания»). Она характеризуется наиболее существенным ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния, с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, снижением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями, некоторыми изменениями функций внимания и памяти (как правило, обследованные не могли достаточно четко вспомнить, что они делали в эти дни). Большинство опрошенных жаловалось в этой фазе на тошноту, «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, снижение (даже отсутствие) аппетита. К этому же периоду относятся первые отказы от выполнения спасательных работ (особенно связанных с извлечением тел погибших), значительное увеличение количества ошибочных действий при управлении транспортом и специальной техникой, вплоть до создания аварийных ситуаций.

3. «Стадия разрешения» длится 3-12 суток после катастрофы. По данным субъективной оценки, постепенно стабилизируется настроение и самочувствие. У абсолютного большинства обследованных сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица) снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленное преимущественно на лиц, которые не были очевидцами стихийного бедствия. Одновременно появляются сны, отсутствовавшие в двух предшествующих фазах, в

том числе с тревожными и кошмарными сновидениями, в различных вариантах трансформирующих впечатления трагических событий. На фоне субъективных признаков некоторого улучшения состояния объективно отмечалось дальнейшее снижение физиологических резервов, в 55% случаев сопровождавшееся повышением давления крови до 140/90 - 170/100 мм рт.ст. в покое и до 200/100 мм рт.ст. при дозированной физической нагрузке, тахикардией (до 90 - 100 уд./мин) у 90%.

4. «Стадия восстановления» началась с 12-го дня после землетрясения и наиболее отчетливо в исследованный период проявлялась в поведенческих реакциях: активизировалось межличностное общение, начала нормализоваться эмоциональная окраска речи и мимических реакций, впервые после землетрясения были отмечены шутки, вызывавшие эмоциональный отклик у окружающих, восстановились сновидения у большинства обследованных. В состоянии физиологической сферы позитивной динамики и в этой фазе выявлено не было.

3. Специфика приемов саморегуляции для людей с различными индивидуально-типологическими особенностями

Существуют наиболее характерные индивидуально-типические варианты типологии людей. Соответственно в отношении них приемы саморегуляции отличаются особой спецификой.

1. Сенситивный (чувствительный), реактивный, неуравновешенный тип.

С этим сочетанием свойств обычно бывают те люди, которых еще со времен Галена принято называть холериками и сангвиниками. Для таких людей самое главное «снять» излишнее напряжение, стабилизировать свое психическое состояние, научиться тормозить ненужные импульсы. Чаще всего они прибегают для снятия напряжения к алкоголю. Для этой группы больше, чем для других, необходимо управлять своим физическим состоянием, поэтому любые упражнения на релаксацию, физическое расслабление особенно полезны. Саморегуляция в таком случае основывается на использовании приемов отвлечения, переключения внимания на другие объекты. К ним больше всего подходит рекомендация древних мудрецов: «В пылу спора, прежде чем что-то сказать, посчитай до десяти».

Надо найти удобный способ, чтобы самостоятельно создавать необходимые условия для релаксации и переключения внимания. Известный принцип «Пусть все произойдет само собой» в этом случае вполне применим, так как многие часто торопят ход событий, проявляют нетерпение, ставят перед собой завышенные цели. Отсюда излишнее возбуждение, неадекватные эмоциональные реакции, а иногда и нервные срывы.

Еще один способ для борьбы с негативными проявлениями, характерными для этого типа, – использование «маски спокойствия». Вообще, умение вовремя надеть на свое лицо нужную маску давно считается одним из эффективных средств психорегуляции. Так, могут пригодиться в соответствующий момент маски уверенности в себе, полудремого состояния, воодушевления, дружелюбного внимания, и т.д. Для тех, кого мы относим к первой группе, больше всего подходит маска спокойствия. В возбужденном, взвинченном состоянии сделайте спокойное лицо и сами увидите, что спокойствие быстро придет. Много внимания такому приему уделял знаменитый боксер Мохаммед Али (репетировал перед зеркалом много часов). Многие опытные спасатели, без специальных консультаций психолога, овладевают этим приемом.

Для первой группы людей также необходимо овладеть приемами релаксации, причем применять их вместе с сопутствующими приемами: дыхательными упражнениями, успокаивающим самомассажем.

Нельзя недооценивать фактор слова, причем произнесенного про себя. «Слово лечит, слово и калечит» заметим, и собственное тоже. В ожидании сложной ситуации, во время ответственной деятельности, во время чрезвычайных ситуациях, занимаясь своими профессиональными обязанностями, неуравновешенные могут использовать приемы самоубеждения:

- десенсибилизация – представление возможного неприятного течения событий с последующим убеждением: «Я к этому готов», «У меня есть все возможности сделать все как надо», «Я выходил с честью и не из таких передраг»;

- деактуализация – намеренное снижение значимости события;

- построение внутренних опор – внушение уверенности в своих возможностях типа: «Да, я создан для этого!», «Кто же, если не я, справится с этим?».

Представители первой группы достаточно уверены в своих силах. Таким людям необходимо убедить себя в необходимости достижения конкретной цели. Формулировка целей и задач, самоубеждения и самоприказы типа: «Возьми себя в руки!», «Ты должен довести это дело до конца» – все это внутренняя речь. Она должна быть точной, но и не допускать возможность отступления. Внутренний монолог здесь короткий и категоричный.

Навык с принципом: «Сконцентрируйтесь здесь и сейчас!» должен формироваться и закрепляться систематически. Психофизический тренинг должен быть сориентирован на мысленное «проигрывание» движений и действий, несложных по своей технической структуре, ясных, четких, выполняемых с особой тщательностью, размеренно, не торопясь.

2. Невротический, тревожный, эмоционально неустойчивый, мнительный тип.

Такое сочетание свойств наиболее часто встречается у людей с меланхолическим темпераментом. Сложность психорегуляции усугубляется, если является интровертом, т. к. возбуждение нарастает быстро и уровень его бывает высок. А экстраверсия позволяет давать «выход» неблагоприятным эмоциональным состояниям и возбуждение развивается медленнее. Главное, что определяет поведение и настроение представителей второй группы, – это тревожность. Тревога и беспокойство не бывают спутниками активной деятельности, поскольку нарушают контроль, сковывают, не дают человеку проявить в полной мере свои потенциальные возможности. Неопределенность, неизвестность являются тем источником, который питает беспокойство и тревогу. Незнание исхода деятельности и страх перед тем, что он не будет соответствовать ожидаемому результату, выводят из равновесия.

Для такого типа людей рекомендуется прием, который можно назвать «Снятие запрета на ошибку». Имеется в виду самовнушение: «Буду делать как смогу, даже если это не очень хорошо получится – не страшно, еще будет возможность улучшить». Это, конечно, примитивное рассуждение, но на этой основе можно реально построить рассуждение. Механизм такого самовнушения заключается в том, что состояние тревоги устраняется поощрением реакции активно-оборонительного типа.

Рекомендуются маски «Уверенный в себе», «Боевой», «Непреклонный». Как ни смешно это может показаться, но полезными считаются и маски «Утомленный», «Рассеянный», «Сомневающийся» и т.д. Чем разнообразнее палитра красок, которые будут использоваться при моделировании собственных эмоций, тем лучше можно научиться управлять ими.

Также очень важным является навык, специфика которого заключается в необходимости обращения внимания на точность формулировок поставленных задач. Надо буквально по крохам собирать признаки своего хорошего физического и психического потенциала.

3. Эмоционально устойчивый, резистентный и инертный тип.

Наиболее характерные особенности этой группы людей – медленная вработываемость, несвоевременное переключение при быстрой смене обстановки, стабильность и устойчивость – ставят их перед необходимостью принимать меры для формирования наиболее подходящего для такого случая индивидуального стиля деятельности (работая, например, в системе МЧС это крайне важно). Можно приспособить к своей индивидуальности нужный стиль: выработать тактику упреждающих действий в ответ на смену обстановки, начинать период вработываемости задолго до начала деятельности, приучать себя находить малейшие

признаки изменяющейся ситуации. Для этого нужны соответствующие психические и двигательные навыки, которые базируются на определенной психофизической культуре.

Если говорить о психофизическом тренинге, то можно рекомендовать тщательное изучение тех ситуаций, когда замедленная реакция не позволяет действовать эффективно. Такие ситуации должны постоянно моделироваться с решением на эффективные действия (ведь «задним умом» легче правильно решить). Вот и не надо стесняться внушать себе: «Надо было делать так-то и так-то. В следующий раз я таких ошибок не допущу».

Как известно активность, столь необходимую для представителей третьей группы, можно повысить с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога. Двигательная нагрузка должна быть максимально вариативна. Внутренний монолог может содержать формулы воодушевления: «Вперед, вперед!», «А теперь я сделаю все, как надо!», «Сегодня мой день!». Желательно иметь свое собственное слово-ключ, которое будет привычным пусковым словом к началу работы («Подъем!», «Пошел!» и др.).

Умение концентрироваться у этой группы происходит легко, но нужно концентрироваться «здесь и сейчас». В тренировку можно включить самые разнообразные упражнения. Разнообразные не только по своей двигательной структуре, но и силе, скорости выполнения. Направленность совершенствования третьей группы – гибкость, разнообразие, внимательность, эмоциональность.

Практические задания:

Задание 1. На регуляцию психических состояний

Рисуем настроение. Для снятия неприятного осадка после тяжелого разговора возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно нарисуйте абстрактный сюжет – правши левой рукой, левши правой: линии, цветовые пятна, фигуры. Погрузитесь полностью в свои переживания, выберите цвет и проведите линии так, как хотите, в соответствии с настроением. Перенесите свои настроения на бумагу, как бы материализуйте их. Закончили рисунок, а потом на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте. Слова должны возникать спонтанно. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и эмоционально разорвите листок и выбросите. Ваше эмоциональное состояние должно перейти в рисунок и быть уничтожено.

Задание 2. Для снятия напряжения, мышечных зажимов и обеспечения мышечной свободы

Учимся управлять телом. Размеренно считая до двадцати, постепенно расслабьте мускулатуру — от головы до кончиков пальцев ног. Затем, следуя

тому же счету, напрягите мускулатуру, повторите несколько раз, фиксируя для себя смену ощущений.

Когда вы четко ощутите разницу, постарайтесь научиться напрягать разнопарные мышцы: напрягите одновременно мышцы правой ноги и левой руки и т.д.; поочередно напрягайте мышцы шеи, плеч, спины, правой ноги, левой и др.

Проведите тренинг работы мышц кистей рук:

- а) подвигайте пальцами в отдельности, согните их последовательно;
- б) потрясите кистями рук, как бы стряхивая с них капли воды;
- в) помашите кистями рук на лицо, как будто вам жарко;
- г) сцепите кисти и сделайте руками непрерывную волну — можно всем вместе, а можно по очереди, как бы передавая ее поочередно друг другу.

Оставляя все тело свободным, действуйте только одной рукой, одной ногой, затем головой и т.д.

Положите правую ногу на левую и ступней правой ноги нарисуйте буквы О, Д, А, Н, Т, Ш и др. Затем то же сделайте левой ступней.

В течение дня периодически фиксируйте свои внутренние ощущения, прислушивайтесь к своему телу — определите, какая группа мышц зажата, в какой части тела вы испытываете дискомфорт; осознав свои ощущения, исправьте ситуацию и почувствуйте радость от достигнутых изменений.

Учимся управлять дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Учимся управлять тонусом мышц, движения. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1. Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног, и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

Рефлексия. Какие ощущения у вас появились после упражнений? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое упражнение, на ваш взгляд, наиболее результативное?

Рекомендация – тренироваться в освоении способов саморегуляции для регуляции своего психоэмоционального состояния.

Литература:

1. Блум Ф., Лайзерсон А., Хорстедтер Л., Мозг, разум и поведение. М.: Мир, 1988;
2. Годфруа Ж. Что такое психология. 1992, М.: Мир. С. 137-178;
3. Греченко Т.Н. Психофизиология. М.: Гардарики, 1999.
4. Данилова Н.Н. Психофизиология. М.: Аспект Пресс, 1999.
5. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. М.: МГУ, 1989.
6. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию. М.: Флинта, 2001.
7. Основы психофизиологии / Под ред. Ю.И. Александрова, М.: Инфра - М, 1998.
8. Психофизиология / Под ред. Ю.И.Александрова. СПб.: Питер, 2001.
9. Хэссет Дж. Введение в психофизиологию. М.: Мир, 1981.
10. Шульговский В.В. Основы нейрофизиологии. М.: Аспект-Пресс, 2000

Тема. Профессиональное наблюдение, оценка чрезвычайной ситуации и запоминание

Цель: ознакомление с основными понятиями и определениями по теме, специальными приёмами и способами, облегчающими запоминание нужной информации

Обсуждаемые вопросы:

1. Понятие профессиональное наблюдение
2. Оценка ситуаций и потребности при бедствиях
3. Запоминание (мнемоника, мнемотехника)

Темы для сообщения

1. Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.
2. Система мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций

1. Профессиональное наблюдение – есть целенаправленное и специально организованное восприятие сотрудником значимых для решения оперативно-служебных задач явлений и процессов. К ним относятся проявления личности правонарушителей, лиц, состоящих на профилактическом учете, осужденных, потерпевших, свидетелей и др., ее состояния, действия и различные объекты. Их изучение имеет значение для раскрытия и расследования преступлений, деятельность самого сотрудника и прочее.

К психологическим профессионально важным качествам (ПВК) спасателей и людей, работающих на особо опасных объектах, предъявляются базовые требования: высокая нервно-психическая устойчивость; высокий уровень самоконтроля; высокая активность; хороший интеллект; невысокий уровень тревожности. Для руководителей всех уровней важно также хорошее развитие организаторских качеств.

2. Оценка ситуаций и потребности при бедствиях

Оценка – это процесс измерения силы воздействия катастрофы на общество. При этом первостепенной задачей является определение степени необходимости и характера немедленных действий по оказанию чрезвычайной помощи для спасения и поддержания жизни оставшихся в живых людей. Следующей по важности задачей является определение возможностей для восстановления экономики и ускорения ее дальнейшего развития.

Высокие требования предъявляются к следующей группе психологических ПВК спасателей и людей, работающих на особо опасных объектах:

- уровень демонстративности, стремления к позерству, эгоцентризм, желание привлечь к себе внимание не должны превышать среднестатистической нормы. Лица с сильным развитием этой группы личностных черт могут послужить причиной дезорганизации совместной деятельности **спасателей** в экстремальных условиях;

- уровень беспокойства за свое здоровье должен быть достаточно низким, в противном случае **спасатель** не сможет эффективно действовать в обстановке, угрожающей опасностью;

- уровень социальной ориентации личности, приоритетность для человека социальных, групповых норм и ценностей должны быть весьма высокими.

Цели оценки.

Первая цель оценки – определение наличия чрезвычайной ситуации. Следующий шаг – определение очередности и характера действий, которые следует предпринять. А также определение средств, которые понадобятся для того, чтобы обезопасить жизнь и здоровье людей и предвосхитить те серьезные проблемы, которые могут возникнуть в будущем. Одна из проблем, с которой

часто сталкиваются организации, занимающиеся оценкой – это заявления о том, что все материальные потери и потребности людей, оставшихся в живых, должны быть возмещены или удовлетворены исключительно из внешних источников. В то же время, задача оценки заключается, как раз в обратном. То есть следует определить, какие ресурсы имеются в наличии в самой возможности, включая ее организационные, медицинские и снабженческие. Оценка должна помочь наилучшим образом использовать имеющиеся ресурсы. Кроме того, оценка должна установить, в чем с точки зрения самих пострадавших они больше всего нуждаются. Другая проблема, с которой сталкиваются производящие оценку люди, если они родом не из данного района, – это выявление различий между «хроническими» потребностями населения и теми, которые порождены катастрофой. Для того, чтобы определить, где кончаются одни и начинаются другие, следует иметь некоторые «отправные данные». Поскольку результаты оценки вносят свой вклад в разработку программы реагирования, то организация, ответственная за реагирование, должна быть осведомлена о линии правительства относительно чрезвычайной помощи. Это поможет в оценке необходимой дополнительной помощи, представляемой национальными и международными организациями.

Цели оценки, представленные в развитии.

Фаза предупреждения

- Определить, насколько эффективны те меры, которые население принимает для защиты жизней и имущества от ожидаемой катастрофы.
- Обеспечить включение мероприятий по оценке в план готовности.
- ***Чрезвычайная фаза.***
- Подтвердить наличие чрезвычайной ситуации и дать предварительную оценку нанесенному ущербу.
- Определить "группы населения подверженных риску", охарактеризовать их и дать количественную оценку.
- Помочь в определении первоочередности действий по уменьшению непосредственного риска и необходимости ресурсов.
- Определить возможности самой страны, включая имеющиеся у нее организационные, медицинские ресурсы и средства материально-технического снабжения.
- Помочь предвосхитить серьезные проблемы, которые появятся в будущем.
- Помочь в проведении работ по управлению и контролированию реагирования.

Фаза реабилитации

- Определить первоочередные потребности пострадавших людей.
- Определить курс правительства в отношении гуманитарной помощи.
- Произвести количественную оценку необходимой помощи, предоставляемой национальными и международными организациями.

- Следить за результатом и эффективностью мер по оказанию помощи и реабилитации.

Фаза восстановления экономики

- Определить ущерб, нанесенный основным отраслям экономики и то, как он может отразиться на программе развития.
- Оценить воздействие катастрофы на текущие программы развития.
- Определить новые возможности развития, предоставленные катастрофой.

Процесс оценки

Процесс оценки не должен быть пущен на самотек. Все действия, из которых он складывается, должны быть спланированы вплоть до мелочей. Обычно это следующие действия:

- Определить характер необходимой информации и надежные источники.
- Собрать данные.
- Проанализировать и проинтерпретировать данные.
- Представить доклад с выводами, рекомендациями и прогнозами, а также альтернативными мерами ответственным за планирование и принятие решений.

Оценка помогает принимать правильные решения. Ее результатами пользуются те, кому предстоит принять решение о финансировании или выбрать правильную стратегию в постоянно меняющейся обстановке. В оценке можно выделить три аспекта: составление общей картины, оценка ситуации и планирование реагирования. Следует начинать работу по оценке составления картины: где, и в каких условиях находятся люди, какие службы еще функционируют, какие ресурсы еще сохранились. Оценка ситуации должна определить последовательность действий. Сама ситуация часто бывает запутанной и беспрерывно быстро меняющейся, поэтому нужно уметь прогнозировать ее наиболее вероятное дальнейшее развитие.

Обработанные данные оценки могут помочь в следующем:

- определении и оценке ситуаций, требующих принятия соответствующих решений;
- выработке оперативных стратегий;
- установлении целей и потребностей;
- определении возможных альтернативных мер;
- анализе альтернативных мер: их оценке;
- интерпретации и выборе: сравнении альтернативных мер.

Последний этап оценки – это планирование чрезвычайных мероприятий в ответ на создавшуюся ситуацию. Сюда входит детальное распределение обязанностей, опись имеющихся ресурсов и планирование их использования.

3. Запоминание. Мнемоника, мнемотехника – совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и

увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей). Замена абстрактных объектов и фактов на понятия и представления, имеющие визуальное, аудиальное или кинестетическое представление, связывание объектов с уже имеющейся информацией в памяти различных типов для упрощения запоминания.

Укрепление памяти. Мнемотехнические приемы

Под этой многообещающей шапкой собраны воедино различные рекомендации. Некоторые из них нацелены на общее укрепление памяти, некоторые – на прицельное запоминание определенного текста или определенных данных. Одни связаны с интеллектуальной работой над запоминаемой информацией, другие – с ее механическим зазубриванием, третьи – со всем вышеперечисленным вместе. Что-то потребует от сотрудника потратить время на специальную предварительную подготовку рабочих "ассоциативных" рядов, что-то работает только при непосредственном прочтении или прослушивании материала. Общее у всех этих методов и приемов только одно: они позволяют значительно укрепить запоминание и усвоение, какой бы то ни было информации.

Механическое запоминание

При всех мыслимых ухищрениях есть вещи, которые проще всего запомнить механически, зубрежкой. К ним не относятся куски взаимосвязанной информации, и даже ряды не связанных друг с другом сведений (лучшим образцом которых является телефонная книга). К таким вещам относятся только одиночные элементы информации, которые невозможно увязать в систему с другими, вам уже известными (например, отдельный телефон или пароль). В этом случае остается зазубрить. Однако и это делать нужно с толком. Главное в зубрежке – повторение. Но какое? Ни в коем случае не надо вдумываться в смысл зазубриваемого элемента. Надо повторять его как можно больше раз подряд (несколькими циклами на протяжении нескольких дней) вслух, как заклинание на иностранном языке, пока оно не "впечатается" в мозг чисто фонетически. Вот тогда уже можно дополнительно осмыслить, это уже ничему не повредит. Духовенство раннего Средневековья таким образом – чисто фонетически – заучивало громадные тексты на непонятной ему самому по необразованности латыни.

Зазубривание идет лучше, если удачно подобрать музыкальный аккорд, на который хорошо ложится запоминаемое словосочетание или предложение. Если не проговаривать, а петь заучиваемое, оно "схватится" гораздо быстрее и будет сохраняться дольше.

Улучшение запоминания при обычном чтении

"Повторение – мать учения" – вот квинтэссенция правил на этот счет. Повторять информацию надо сразу после ее прочтения (так как именно на первое время после восприятия информации приходятся наибольшие ее

потери). Пяти-шести повторений достаточно для того, чтобы материал засел в голове крепко. Промежутки между повторениями нужно с течением времени удлинять. Например, если студент повторяет раздел учебника перед экзаменом и на подготовку дана неделя, то образцово-показательный режим повторений будет таким. Первый день – два повторения. Второй – одно, третий – пропуск. Четвертый день – одно, пятый-шестой день – пропуск, седьмой – одно или два повторения. Пропуски требуются для подсознательного, т.е. наиболее прочного, освоения и усвоения материала.

Этот метод рассчитан на размеренное повторение информации, с которой студент (обучающийся) хоть в каком-то, пусть самом общем виде уже знакомился на протяжении семестра. При авральной подготовке к экзамену, связанной с заучиванием совершенно неизвестной (в силу недопустимого бездельничанья студента) информации, рекомендуется несколько иной режим. В данном случае: беглое повторение сразу после чтения, потом – через 20 мин, потом – через 8 ч. и, наконец, через 24 ч. Эффект будет действовать после последнего повторения довольно сильно, но недолго – не больше одного-двух дней. Таким образом, эту технику надо применять только при скоростной подготовке к экзаменам, зачетам, коллоквиумам и пр.

Четырехступенчатый метод

Этот метод запоминания и усвоения информации основан на обогащении обычного повторения внутренним и устным проговариванием и пересказом прочитанного.

Первая ступень – основные мысли. При первом чтении главы учебника или другой книги следует нацелиться на выделение основных мыслей текста и их взаимосвязей.

Вторая ступень – внимательное чтение. Еще раз прочитать главу, но теперь уже очень внимательно, "отлавливая" подробности, которые можно и необходимо привязать в виде ответвлений к основным мыслям. При этом мысленно повторять всю схему основных мыслей в их взаимосвязи.

Третья ступень – обзор. Снова следует обратиться к учебнику и не читать, а просматривать его, причем в обратном направлении, от конца к началу. По ходу дела проверять и повторять связь основных мыслей друг с другом и подробно, мысленно задавая себе предваряющие вопросы об этих связях, тут же отвечать на них и по тексту проверять ответы. Такое обратное прохождение поможет "схватить" информацию в мозгу, как цемент.

Четвертая ступень – доводка. Отложив книгу, по памяти повторить весь материал, следуя от одной основной мысли к другой по усвоенной к этому времени схеме и припоминая каждый раз связанные с соответствующей мыслью подробности. Повторять нужно не образами, а членораздельно проговаривая про себя, еще лучше – вслух, хотя бы отрывками и обрывками речи, а не полными предложениями.

Практические задания:

Задание 1 .

Самостоятельно рассмотреть мнемотехники:

Метод ключевых слов

Метод пространственного маркирования

Метод упорядоченных ассоциаций

Метод свободных ассоциаций

Задание 2.

Написать упражнение для улучшения функций памяти на основе любого метода, на выбор.

Литература:

1. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1980.

2. Голубева “Индивидуальные особенности памяти человека” М. “Педагогика” 1980 г.

3. Немов Р.С. “Психология” 1 и 2 том. М. Изд. центр “Владос” 1999г.

Тема. Идентифицирование личности и составление психологического портрета

Цель: Ознакомить студентов с основными понятиями по теме и основами составления психологического портрета личности

Обсуждаемые вопросы:

1. Идентификация личности. Габитоскопия.
2. Проблема идентификации в ЧС

Темы для сообщений

1. Составление психологического портрета группы.
2. Анализ психологического портрета.

1. Идентификация личности.

Идентификацией называют процесс установления совпадения признаков одного объекта с другим или группой других. Во многих сферах жизни этот процесс используется для различных целей. В психологии человека это одно из ключевых понятий психических процессов. Что такое идентификация в психологии?

Это частично осознаваемый процесс уподобления себя либо своих свойств как характерных для другого человека или группы людей. В узком понимании идентификацией называют процесс отождествления одного человека с другим.

Идентификация в психологии бывает разных видов: она может происходить с одной личностью или группой людей, с существующим человеком или художественным персонажем, расцениваться как первичная или вторичная, быть устойчивой или проявляться ситуативно.

Идентифицирование является необходимым процессом для развития личности, это основа идентичности. В психологии идентичность — это конечный результат процесса идентификации личности с различными социальными, этническими, политическими, культурными, гендерными и сексуальными группами.

Идентификация человека отражает принадлежность его к социальной группе, является основой адаптивных изменений и способствует развитию личности, пока не сформировалась ее индивидуальность.

В психологии идентификацию могут рассматривать как процесс частичного отторжения от себя и перенимание свойств и стратегий поведения другого человека. Это проекция себя на кого-то или что-то, чем личность не является. Этот процесс похож на имитацию, но она является сознательным уподоблением другого образа, а идентификация — бессознательная. Часть психологов сходится во мнении, что этот процесс неосознаваемый, но выбор объекта, с которым проходит отождествление, является сознательным.

При процессе идентификации происходит ощущение глубокой эмоциональной связи с человеком или группой, появляется ощущение причастности и единения.

Функции идентификации

Функции идентификации заключаются в возможности развития личности. Сопоставляя себя с представителями различных групп, человек формирует собственную индивидуальность. В младенческом возрасте благодаря процессу отождествления с матерью происходит выживание человека, когда он не в состоянии о себе позаботиться.

Процесс идентифицирования является составляющей личности как социального субъекта, делает возможной адаптацию человека к изменениям в социальной среде.

Некоторые психологи, например Фрейд, выделяют идентификацию как защитный механизм. В большинстве случаев защитное отождествление происходит ситуативно, а не является устойчивым поведением и возникает с целью снижения тревоги.

Процесс идентификации отражает закономерности человеческой психики и особенности восприятия окружающего мира. Идентификация основывается на процессах классификации, категоризации и является отражением глубинной потребности человека устанавливать похожести и совпадения с окружающими его объектами. Такой способ мышления необходим для ориентации в

окружающем мире, иначе он выглядел бы как набор таинственных, непонятных, незнакомых, а потому опасных объектов.

Объединяя объекты по схожести в группы, и выделяя сходные черты, мозг человека упрощает узнавание множества объектов в мире и быстрее находит стратегии поведения с ними.

Механизмы идентификации

Психологи Тэджфел и Тернер выделили 3 стадии в процессе идентифицирования. Первый – процесс категоризации. Он заключается в классификации объектов по группам на основе выделения совпадающих в них характеристик. Перед тем как идентифицировать себя с какой-либо группой или человеком, необходимо знать о существовании этой группы или личности и отличать по набору признаков ее от других.

Процесс классификации объектов выполняет функцию информирования и помогает ориентироваться в окружающем мире. При встрече с субъектом, который уже отнесен в какую-то группу и имеет ее признаки, уже существует информация о нем, на основе которой можно спрогнозировать его поведение.

Второй – приписывание себя к какой-то из групп. Это базируется на нахождении у себя черт, которые являются характерными для группы.

Третий этап — социальное сравнение. При выделении из социальной реальности группы и отнесения себя к ней невозможно избежать отделения от других групп. Эта третья стадия механизма идентифицирования таит в себе угрозы, т.к. появляется риск возникновения конфликтов.

В психике происходит деление объектов на «мы» и «вы». Человек относит других к «своим» или «чужим». За этим может последовать, часто неосознанное, возвеличивание характеристик своей группы и оценка их как более важных, значимых и правильных. Этот процесс способствует оценке характеристик другой группы, не своей, как менее значимых, часто и неправильных. Подобная позиция может привести к очернению представителей других групп, с которыми личность не идентифицирует себя, что может вылиться в различные формы: от молчаливого осуждения до резко радикального поведения.

Избежать подобных негативных форм поведения можно с помощью развития таких качеств, как толерантность и терпимость к другим.

Другие подходы к выделению механизмов идентификации указывают на важность таких процессов, как сравнение и сопоставление с другими, подражание примерам. Идентификация личности возможна во многом благодаря процессу эмпатии — способности сопереживать и понимать эмоции другого человека. Также процесс идентифицирования во многом происходит из-за проекции человеком своего внутреннего мира на других, т.е. приписывание другим собственных переживаний, взглядов, оценок, мотивов и целей.

Виды идентификации

Такой психический процесс, как идентификация, примеры которого — отождествление с родителем, агрессором, художественным персонажем, может приобретать различные формы и виды.

Первичная идентификация — происходит в детском возрасте и исчезает по мере взросления.

Вторичная идентификация — происходит по мере взросления человека. Он заключается в отождествлении с другими людьми, которые не являются родителями. И становится возможным тогда, когда ребенок начинает осознавать себя отдельной личностью, но еще не сформировал до конца свою индивидуальность.

Ситуативное отождествление — происходит не длительный период, а возникает в отдельных моментах. Например, видом ситуативной идентификации может быть представление себя каким-либо персонажем во время детских забав или перенимание моделей поведения в процессе ролевых игр.

Групповая идентификация — заключается в принятии целей и ценностей группы как собственных.

Важный для функционирования человека в обществе пример групповой идентичности — это половая или гендерная принадлежность.

Отдельно рассматривается сексуальная идентичность, которая характеризуется тем, к кому влечет человека в сексуальном плане, и является результатом психических процессов, а не биологического пола.

Социальная идентификация — совокупность характеристик человека, выражающихся в его принадлежности к различным группам, с которыми он себя отождествляет. Она может выражаться через гендерную, половую, сексуальную, этническую, политическую, культурную, религиозную принадлежность.

Возможность отождествления человека с различными группами делает из биологической особи социальную личность.

Личностная идентификация — отличается от других тем, что в основе лежит не поиск сходств с остальными людьми, которые объединены в группы, а выявление различий. Она выражается через набор характеристик человека, включающих особенности внешности, речи, манеры поведения, взгляды и установки, цели и мотивы действий. Эти характеристики отличаются устойчивостью, а не возникают ситуативно. В основе личностной идентичности лежит понимание человеком себя как субъекта активной деятельности.

Этническая идентичность — наиболее стабильный вид группового и социального отождествления, редко меняется с годами, если уже сформировался; часто определяется местом рождения и культурным окружением.

Методы идентификации личности

Методы идентификации человека могут понадобиться в различных сферах: государственной безопасности, психиатрии, криминальной психологии. С этой

целью в большинстве случаев используется изучение биометрических показателей, которые являются индивидуальными у каждого человека и не меняются с годами.

К биометрическим показателям относят отпечатки пальцев, рисунок сетчатки и радужной оболочки глаза, форму лица, свойства голоса, особенности почерка. Из относительно новых способов идентификации личности используют процедуру исследования клавиатурного почерка человека, который является индивидуальной и неосознаваемой манерой набора символов на компьютерной клавиатуре. Методы идентифицирования личности бывают статические и динамические. Статические методы — изучение признаков, которые характеризуются устойчивостью. Это отпечатки пальцев, рисунок ладони, узор радужки глаза. Динамические признаки основаны на поведенческих особенностях личности, на них в большей или меньшей степени влияют психологические факторы и окружающая среда. Динамические методы заключаются в исследовании бессознательных движений, мимики, особенностей голоса и речи, почерка

Практические задания:

Задание 1.

Выполнить в письменной форме.

Идентификация: Карлосон, Дед Мороз, Баба Яга, Винни-Пух, Чебурашка, Красная Шапочка, Белоснежка, Мюнхаузен, Маугли, Золушка, Шрэк, Буратино, Почтальон Печкин, Незнайка.

Любой герой на ваш выбор из списка или вне его. Можно брать известных актеров, певцов, политиков, героев фильмов, книг.

Задание № 2.

Оформить личный психологический портрет на основе методических рекомендаций

Методические рекомендации по составлению психологического портрета

Психологический портрет представляет собой самоанализ личности студента, оформляется письменно. Эта работа показывает, насколько студентом усвоен учебный материал и соответственно является письменной формой рубежного контроля.

Составление психологического портрета способствует решению следующих учебных задач:

Приобретение психологических знаний,

Развитие умений: анализировать, сравнивать, обобщать, письменно представлять результаты исследования,

Развитие специальных умений: развитие навыка рефлексии, формирование умения давать психологическую характеристику личности.

Технология работы над составлением психол. портрета:

1. изучение базовых понятий курса «Психология».
2. диагностика психических свойств, состояний и процессов на семинарских занятиях.
3. анализ результатов диагностики.
4. составление психологического портрета.
5. оформление в письменной форме.

Оформление психологического портрета

Психологический портрет представляет собой – личную психологическую характеристику, самоанализ по предложенным направлениям.

Работа не должна содержать теоретического обзора, какой-либо учебной литературы, но должна опираться на теоретические научные знания.

Форматирование текста: количество страниц 10-12 стр. (каждый пункт плана с новой страницы), номера страниц проставить снизу по центру, (интервал – 1,5; шрифт 14 Times New Roman; поля – левое 3,0; правое 1,0; верхнее, нижнее по 2,0), выравнивание по ширине, заголовки жирным шрифтом по центру. **Точки в заголовках не ставим!**

Разделы психологического портрета:

I. Краткие сведения о себе (ФИО, возраст, место рождения)

II. Психические процессы

2.1. Познавательные психические процессы

- восприятие
- внимание
- память
- мышление

2.2. Эмоционально-волевые психические процессы

- эмоции, чувства
- воля

III. Психические свойства

- темперамент
- характер
- способности

IV. Психические состояния

- агрессия, фрустрация, ригидность, тревожность и др.

V. Пути саморазвития

Рекомендации по разделам:

Краткие сведения о себе – включают фамилию, имя, отчество, место рождения, название учебного заведения, где проходишь обучение, полная или не полная семья, были ли любимые предметы в школе, учителя, мотивы поступления в данное учебное заведение, группа, специальность и другие

сведения, которые повлияли на развитие Вашей личности. Здесь же прописывается **цель** написания Психологического портрета личности

Познавательные психические процессы – включают в себя самоанализ таких познавательных процессов как восприятие (его ведущий канал), особенности внимания (устойчивость, распределение) памяти (объем) и мышления (уровень развития логического мышления). Необходимо проанализировать уровень развития этих процессов в сочетании различных их видов и свойств на основе примеров из жизни и учебной деятельности, приводя результаты диагностических методик и интерпретируя их. (Если вы не согласны с результатами, объясните почему, приведите примеры из практики). Аналогично провести анализ и определить ведущее полушарие головного мозга, если оно выделяется. Если нет, объяснить, почему невозможно определить превалирование одного из полушарий.

Эмоционально-волевые психические процессы – включают в себя самоанализ эмоций, чувств и воли. Особенности эмоциональной сферы: насколько вы эмоциональны, какие эмоции преобладают. Результаты диагностических методик и их интерпретация.

Психические свойства (темперамент, характер и способности). Этот раздел представляет собой характеристику типа темперамента с примерами типичного поведения. Анализ соответственно структуре характера: отношение к себе, отношение к другим людям, отношение к труду, отношение к вещам. Результаты диагностических методик. В этом разделе способности, исходя из общей классификации способностей (общих, специальных: перечислить), указываются те, которые развиты достаточно хорошо у Вас с примерами. Какие способности необходимо в себе развивать как будущему специалисту.

Литература:

1. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биол. спец. вузов. - 4-ое изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1990. – 352 с.
2. Каменюкин, И. А. Современные аспекты идентификации личности/ И. А. Каменюкин, З. А. Куличева, С. Б. Кинаш// Инновационная наука. – 2016. - №5. – с. 10-11.
3. Клипко, Е.П. «Биометрическая идентификация человека»// Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2015. - № 109. – с. 21-25.
4. Морзеев, Ю.Современные биометрические решения в системах безопасности//САПР и графика. - 2015. - №3 – с. 15-17.
5. Моржаков, В. Современные биометрические методы идентификации/ В. Моржаков, А. Мальцев//БДИ. – 2015. - №2. – с. 21-26.
6. Личная идентификация. Википедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. (Дата обращения: 01.02.2017).

Раздел 2. Психология риска

Тема. Социально-психическая дезаптированность личности

Цель: сформировать у студентов представление о дезадаптации личности.

Обсуждаемые вопросы

1. Понятие дезадаптация
2. Профилактика социальной и психической дезадаптации

Темы для сообщений

1. Особенности категории "Дезадаптация личности».
2. Социальная дезадаптация.
3. Психологическая дезадаптация, как с ней бороться?

1. Понятие дезадаптация. Понятие социально-психическая дезадаптация личности обозначает срыв процессов взаимодействия субъекта с окружающей средой, которые направлены на поддержание баланса внутри организма, между организмом и окружающей средой.

Социальная-психическая дезадаптация личности – это явление достаточно разностороннее, в основе которого лежат определенные факторы социальной дезадаптации, затрудняющие социальное приспособление индивида.

Социальная дезадаптация личности не является врожденным процессом. Ее образованию предшествует целый поэтапный комплекс отрицательных новообразований личности. Различают 5 значимых причин, влияющих на возникновение дезадаптационного нарушения: социальные, биологические, психологические, возрастные, социально-экономические.

Социальная деформация чаще происходит в подростковом и детском возрастах по причине: ошибочного воспитания, плохих взаимоотношений с родителями, отсутствия взаимопонимания, травмы психики в детском возрасте.

К **биологическим** причинам относят: врожденную патологию или травму головного мозга, что воздействует на эмоционально-волевую сферу детей.

Психологические причины возникновения обуславливаются: особенностью нервной системы, акцентуациями характера. Они при неблагоприятных обстоятельствах воспитания образуют аномальные черты характера и патологии в поведении.

Возрастные причины – это характерные возрасту подростка лабильность и возбудимость, ускоряющие образование явлений гедонизма, стремление к праздности и беспечности.

К **социально-экономическим** причинам относят: чрезмерную коммерциализацию общества, небольшой доход семьи, криминализацию социума.

На образование перечисленных проявлений непосредственно воздействуют биологические и социальные обстоятельства, тесно

взаимосвязанные и обусловленные, в первую очередь, трансформирующимися условиями жизнедеятельности детей и взрослых.

Проблемы социума отображаются на семье в целом и детях в частности.

На социальную адаптацию взрослого молодого человека воздействуют условия его формирования в детском и подростковом возрастах, его социализация в социальной детской среде. Поэтому и возникает существенная проблема социальной и школьной дезадаптации ребенка. Главной ее задачей является профилактика.

Дезадаптированный ребенок отличается от своих сверстников по причинам проблем с адаптацией в жизненной среде, что отразилось на его развитии, процессах социализации, способности находить решения естественным для его возраста задачам.

Следует отметить, что большинство детей довольно быстро преодолевают состояния дезадаптации.

Отсутствие коммуникационных навыков является довольно значимой преградой для межличностного общения детей, которые можно развить при помощи поведенческих тренингов.

Социальная дезадаптация часто проявляется в агрессии. Её признаки: заниженная самооценка наряду с завышенными требованиями к сверстникам и взрослым, отсутствие желания общаться, боязнь общения, неуравновешенность, что проявляется в резкой смене настроения, демонстрации эмоций «на людях», замкнутость.

Дезадаптация опасна для детей. Она может привести к негативным последствиям: личностным деформациям, задержке физического и психического развития, возможным дисфункциям мозга, типичным расстройствам нервной системы (подавленности, заторможенности или возбудимости, агрессивности), одиночеству, проблемам во взаимоотношениях со сверстниками и другими людьми, к подавлению инстинкта самосохранения.

Процесс социализации – это введение ребенка в социум. Этот процесс может длиться всю жизнь.

Одни из обязательных условий для формирования личности – взаимодействие с другими субъектами. Личность социально обусловлена, развивается только в процессе жизнедеятельности.

Под воздействием социально-психологических условий внешней среды и при присутствии внутренних факторов у ребенка может появиться дезадаптация.

Различают две фазы социальной дезадаптации: 1) заключается в педагогической запущенности, характеризуется отчуждением от школы и потерей референтной значимости в школе при сохранении достаточно высокой референтности в семье; 2) характеризуется отчуждением и от школы, и от семьи. В результате этого будет не только отставание в учебе, но и возрастающий психологический дискомфорт. Это толкает подростков на поиск новой среды общения, другого коллектива сверстников, который впоследствии начинает играть ведущую роль в процессе социализации подростков.

Последствием дезадаптации является психологическая изоляция в коммуникативной сфере. Теряется ощущение принадлежности к свойственной ей культуре, происходит переход на установки и ценности, доминирующие в микросреде.

Неудовлетворенные потребности могут привести к повышенной социальной активности, которая может вылиться в социальном творчестве. Это будет позитивным отклонением, или проявиться в антиобщественной деятельности.

Рост дезадаптации, подростковой преступности — результат глобального социального отчуждения детей и молодежи от общества. Это является следствием нарушения процессов социализации.

Признаки социальной дезадаптации подростков: неуспеваемость по школьной программе, второгодничество, отсутствие системы знаний, навыков в учебе; систематические нарушения эмоционально окрашенного личностного отношения к обучению в целом, к педагогам, жизненным перспективам, связанным с обучением, равнодушно-безучастное, пассивно-негативное, демонстративно-пренебрежительное поведение.

Развитие коммуникационных навыков, гармонизация межличностного общения в семье и в коллективах сверстников, корректировка некоторых свойств личности, препятствующих общению, корректировка самооценки детей — должны быть основными направленностями коррекции социальной дезадаптации личности в детском возрасте.

2. Профилактика социальной и психологической дезадаптации.

Особой популярностью в коррекции социальной дезадаптации пользуются тренинги: психотехнические игры и ролевой социально-психологический тренинг. Основные функции тренинга: обучающая, релаксационная, психотехническая, профилактическая, развивающая.

Профилактика — это целая система социально, экономически, гигиенически направленных мер, которые проводятся на государственном уровне, отдельными индивидами и общественными организациями для обеспечения более высокой степени здоровья населения и предотвращения заболеваний.

Концепция профилактики — избежать определенных проблем. Все профилактические меры направляются на население в целом, на определенные группы и на отдельных индивидов, находящихся в опасности.

Существует первичная, вторичная и третичная профилактика.

Различают следующие типы профилактических мер: нейтрализующие и компенсирующие, мероприятия, направленные на предотвращение появления ситуаций, способствующих возникновению дезадаптации; ликвидации таких ситуаций, контроль проводимых профилактических мероприятий и его результатов.

Эффективность профилактической работы с дезадаптированными субъектами в большинстве случаев зависит от наличия развитой и комплексной

инфраструктуры, включающая в себя разные элементы. К ним относятся: квалифицированные специалисты, финансовая и организационная поддержка со стороны контролирующих и государственных органов, взаимосвязь с научными подразделениями, специально созданное социальное пространство с целью решения дезадаптивных проблем.

Основной целью социальной профилактической работы должна служить психологическая адаптация и ее конечный исход – успешное вхождение в социальный коллектив, возникновение ощущения уверенности во взаимоотношениях с членами коллективной группы и удовлетворенность собственным положением в такой системе отношений.

Практические задания:

Задание 1.

Дать описание дезадаптивной личности в результате каких-либо чрезвычайных ситуаций. Указать пути выхода из этого состояния.

Задание 2.

На основе свободного выбора описать ситуацию, на основе которого человек может дезадаптироваться на долгое время.

Литература:

1. Патраков Э.В., Абдуллаева С.Г., Детотченко Л.С. Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией. -Изд.: Южный федеральный университет- 2016.- 144с.
2. Пушкарёв Ю.И. Личность как субъект адаптации и субъект интерпретации: системно-герменевтический подход к изучению личности.- Белгород: ИД «Белгород», 2012. – 208 с.
3. Конева О.Б. Социально-психологические аспекты дезадаптации личности.- Вестник Челябинского государственного университета.-2012 г., №19(273).Вып.26.- С.75-79

Тема. Посттравматические стрессовые расстройства

Цель: сформировать у студентов представление о стрессовом расстройстве

Обсуждаемые вопросы

1. Травматические ситуации
2. Динамика переживания травматической ситуации
3. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
4. Симптоматика ПТСР
5. Факторы, влияющие на возникновение ПТСР
6. Профилактика ПТСР
7. Профилактика профессионального стресса

8. Последствия ПТСР

Темы для сообщений

1. Трансформация смысла личности в кризисной ситуации
2. Анализ эффективности совладения со стрессом

1. Травматические ситуации. Травматические ситуации – это экстремальные критические события, обладающие мощным негативным воздействием. Это ситуации угрозы, требующие от человека экстраординарных усилий по совладению с последствиями их воздействия.

В любой травматической ситуации огромную роль играет интенсивность воздействия стрессора. Ситуация может быть не длительной по временным характеристикам, но очень мощной по своей интенсивности.

2. Динамика переживания травматической ситуации.

Динамика переживания травматической ситуации: фаза отрицания или шока, фаза агрессии и вины, фаза депрессии, фаза исцеления.

3. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Посттравматическое стрессовое расстройство – специфическая, отсроченная по времени, форма нарушения психики, вызванная однократным или повторяющимся (накопленным) воздействием стресс-факторов, выходящим за пределы жизненного опыта личности.

4. Симптоматика ПТСР.

Группа симптомов повторного переживания: - повторные, навязчивые негативные, насильно прорывающиеся воспоминания о событии, включающие образы, мысли и представления; - связанные с событием сны; - внезапные поступки и чувства, как если бы событие происходило сейчас; - интенсивный стресс при событиях, напоминающих или символизирующих травму.

Группа симптомов избегания:

- избегание мыслей, деятельности и чувств, связанных с событием;
- нарушение памяти, неспособность вспомнить важные эпизоды произошедшего события, мест, людей;
- чувство отстраненности и отчужденности от других;
- обеднение чувств;
- потеря доступа к ресурсам прошлого, отсутствие ориентации на будущее (ощущение укороченного будущего).

Группа симптомов повышенной возбудимости:

- любые нарушения сна;
- повышенная раздражительность;
- трудности концентрации внимания;
- сверхбдительность (отсутствие чувства безопасности);
- взрывные реакции; - депрессивные состояния.

К дополнительной группе симптомов, можно отнести физиологические реакции человека:

- повышение температуры тела;
- учащенное сердцебиение;
- гиперемия кожных покровов;
- потливость и др.

5. Факторы, влияющие на возникновение ПТСР.

Факторы, влияющие на возникновение ПТСР:

- личностный опыт (предшествующий травматический опыт);
- особенности физического здоровья;
- личностные особенности;
- уровень психологической устойчивости к травме;
- наличие алкогольной или наркотической зависимости;
- возрастной фактор.

6. Профилактика ПТСР.

Профилактика ПТСР является неотъемлемой частью системы профилактики негативных последствий профессионального стресса. Одним из методов работы, представляющим собой профилактику ПТСР, является психологический дибрифинг.

Психологический дибрифинг Целью психологического дибрифинга является минимизация отрицательных психологических последствий и предупреждение развития симптомов ПТСР, что достигается путем:

- проработки впечатлений и эмоций всех участников;
- уменьшения тревоги и напряжения каждого, за счет проговаривания собственных чувств;
- возможности обмена впечатлениями участников;
- осознанной организации опыта;
- мобилизации ресурсов для социальной поддержки,
- усиления групповой солидарности и сплоченности;
- подготовки участников к адекватному восприятию своего последующего состояния и возможности обращения за психологической помощью

7. Профилактика профессионального стресса.

Не стоит забывать, что к мерам по предотвращению ПТСР, можно отнести не только конкретные профилактические методы работы (например, дибрифинг), но и умение специалистов самостоятельно отслеживать изменения, происходящие, как в собственном состоянии, так и в состоянии других людей. Где важную роль играет своевременное обращение внимания на: поведение, чувства, эмоциональное состояние, реакции и т.д.

8. Последствия ПТСР.

Последствия ПТСР в разных сферах жизни:

- в сфере межличностных отношений (взаимодействие с родными и коллегами);
- изменения в сфере профессиональной деятельности (отношение к своим профессиональным задачам, искажение смысла своей профессиональной деятельности);

- негативные изменения со стороны соматического здоровья (обострение хронических заболеваний, возникновение новых проблем со здоровьем).

Практические задания:

Задание 1.

Какие задачи решает горюющий в процессе динамики переживания травматической ситуации? Дать описание.

Задание 2.

Перечислить основные психологические задачи в зоне чрезвычайной ситуации.

Задание 3.

Травма и способность к восстановлению: почему люди по-разному реагируют на одну и ту же травму?

Задание 4.

Объяснить разницу между стрессом и травмой.

Литература:

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Психическая травматизация и её последствия: учебник под ред. Хрусталёвой Н. СПб.-2014
2. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие. Осухова Н.Г. –М.-2005.
3. Решетников М.М. Психическая травма. СПб.-2006
4. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз. Основные принципы, протоколы и процедуры. М- 1998.

Тема. Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях

Цель: сформировать у студентов представления о механизмах, и динамике социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях.

Обсуждаемые вопросы

1. Реакции людей на психотравмирующие факторы чрезвычайных ситуаций
2. Виды изменений психического состояния людей.
3. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей в чрезвычайных ситуациях

Темы для сообщений:

1. Специфика психологических реакций человека в ситуации автомобильных аварий
2. Вспышки воспоминаний и травматический опыт
3. Экстремальность как ситуация жизненного испытания личности

1. Реакции людей на психотравмирующие факторы чрезвычайных ситуаций.

Психогенная анестезия (не чувствовать боли) в течение первых 5-10 минут после взрыва, получения травм и ожогов, при сохранении ясного сознания и способности к рациональной деятельности. У лиц с повышенным чувством ответственности (например, у должностных лиц) длительность психогенной анестезии в отдельных случаях достигает 15 минут, даже при общей площади ожоговых поражений до 40% поверхности тела. Одновременно может отмечаться значительная мобилизация (сверхмобилизация) психофизиологических резервов и физических сил, что может привести к стихийному выделению лидеров, которые будут придавать целенаправленность действиям остальных людей для спасения своих жизней и взаимной помощи. [4]

Гипермобилизация в начальный период присуща практически всем людям, однако, если она сочетается с состоянием паники, то может и не привести к спасению человека, так как происходит потеря ориентации.,

Как отметили в предыдущей теме, люди, спасшиеся в экстремальной ситуации, долгое время испытывают те или иные патологические изменения в психической сфере (посттравматический синдром).

Среди психопатологических изменений после травм, аварий у людей чаще всего встречаются:

- депрессивные состояния
- психогенный ступор,
- общее психомоторное возбуждение -,
- бредагаллюцинационные состояния
- неадекватность оценки ситуации,
- эйфория
- ночные кошмары во сне
- раздражительность,
- чувство вины,
- потеря желания жить и прочие проявления . [1]

Для снятия указанных психологических нарушений требуется специальная психотерапевтическая помощь психологов и психотерапевтов.

2. Виды изменений психического состояния людей. Характер и интенсивность психических проявлений зависит от разных условий, при этом

особое значение имеют объективные обстоятельства - факторы экстремальной обстановки: острота и сила их проявления, внезапность и длительность воздействия. Психогенные нарушения, как правило, связаны с ситуациями испуга, затрагивают эмоциональную сферу.

Вероятность развития психогенных расстройств во многом зависит от субъективных факторов: личностных качеств человека, определяющих его готовность к деятельности экстремальных условиях; типа высшей нервной деятельности; психологической устойчивости и наличия поддержки окружающих.

Большинство людей (примерно 50 - 75%) при возникновении экстремальных ситуаций в первые мгновения оказываются "ошеломленными" и малоактивными, теряют контроль над своими поступками. В момент катастрофы у большинства пострадавших поведенческие реакции напрямую зависели от инстинкта самосохранения/

Однако даже в самых тяжелых условиях около 25 % людей сохраняют самообладание, правильно оценивают ситуацию, четко и решительно действуют в соответствии с обстоятельствами. Для сохранения адекватности в момент катастрофы не маловажное значение играет стремление помочь людям, ответственность за сохранение жизни окружающих. По мнению специалистов, на способность сохранить адекватное поведение в экстремальных условиях влияет также уровень психологической устойчивости, ориентация на соблюдение моральных норм поведения, чувство сострадания, наличие жизненного опыта, состояние психологической готовности или неготовности, а также различные психологические защиты и смысловая регуляция.

Характеризуя психогенные расстройства, наблюдаемые при жизнеопасных ситуациях во время и после стихийных бедствий и катастроф, ученые считают целесообразным выделить три диагностические группы:

- 1) непатологические невротические реакции;
- 2) невротические реакции и состояния;
- 3) реактивные психозы.

3. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей в чрезвычайных ситуациях.

Психологи выделяют три типа индивидуальной реакции человека на опасность: **торможения** - состояния подавленности и апатии, безразличия к происходящему; **возбуждения** - нервозность, суетливое поведение, хаотичность мышления и поступков; **мобилизация** - четкая, реальная оценка событий, целесообразность действий, привлечение для борьбы со стихией всех духовных и физических сил.

Одно из самых тяжелых психических состояний, переживаемых людьми во время стихийных бедствий, "аффект ужаса". Нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. К внешним проявлениям признаков большого страха

относятся расширение зрачков, нарушение ритма дыхания, учащенное сердцебиение, спазм периферических кровеносных сосудов, появление холодного пота, сухости во рту и горле, ослабление отдельных мышц, их дрожание (тремор) резкое самопроизвольное сокращение, тошнота и боли в области кишечника, расстройство его работы, изменение тембра голоса, прерывистость речи, а в ряде случаев и его потеря, кратковременная потеря сознания т.п. [2] . В психике нарушаются наиболее тонкие сложные функции: внимание, память, логическое мышление. Логическая последовательность действий нарушается и поступки большей частью становятся бессмысленными, а при психологическом шоке наступает, глубокое торможение основных психологических функций

Паника - это чувство страха, которое охватывает группу людей и затем передается остальным, перерастает в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за поступки. Человек не может разумно оценить свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку. Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Поводом для паники может служить и крайнее утомление людей, когда они долгое время остаются в бездеятельности, неведении, напряженном ожидании.

К возникновению страха и паники может привести и отсутствие организованности и порядка, ослабление руководства, потеря управления, недоверие между людьми, плохие взаимоотношения, разобщенность коллектива. В любом случае индивидуальный страх первичен, он является предпосылкой, почвой для группового страха. [3]

Среди социальных факторов можно назвать разобщённость людей, чувство "социальной изоляции", ослабление руководства людьми, отсутствие организованности, порядка, общих интересов и задач, снижение чувства долга и ответственности, утрата доверия к руководителю и т.п.

Практические задания:

Задание 1.

Перечислите методы предупреждения и пресечения паники.

Задание 2.

Составьте правила самоконтроля в чрезвычайных ситуациях

Задание 3.

Расскажите о социальных поражающих факторах ЧС, травмирующих психику человека: масштаб события, динамика развития ЧС, реальная угроза жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое ухудшение жизненного уклада, наличие массовых жертв и разрушений, дефицит информации, потеря управления.

Литература:

1. Духновский С.В. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций / С.В. Духновский, А.А. Брюзгин // Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психофизиология, психология и медицина. - 2008. - № 11. - С. 131-134
2. Казанков В.В. Психологическая устойчивость специалиста МЧС России как фактор безопасности его труда /В.В. Казанков // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. - 2010. - Т. 1. -№ 105. - С. 127-132
3. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. - М.: Изд-во Моск. ун-та. 2004. — 200 с.
4. Семенова С.Н. Характеристика психологических факторов, оказывающих влияние на устойчивость личности / С.Н. Семенова // Наука и современность. - 2012. - № 16-1. -242-246

Тема. Психология риска

Цель: сформулировать у студентов представление о психологии риска.

Обсуждаемые вопросы

- 1.Понятие риска.
- 2.Концепция риска

Темы для сообщений:

1. Особенности трудового процесса в агропромышленном комплексе (на примере конкретного предприятия)
2. Условия труда и рабочее место инженера по технике безопасности.
3. Управление рисками в техносферной безопасности.

1. Понятие риска. Слово «риск» имеет древние корни — в переводе со староитальянского «risicare» означает «отважиться». В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой риск определяется как: 1) возможность опасности, неудачи; 2) действие наудачу в надежде на счастливый исход. Сегодня же это понятие используется не только в специальных исследованиях, но и в массовой прогностической практике, идет ли речь об экологических, инвестиционных, технологических, политических рисках, о личных ситуациях

Причина этого — в устойчивом росте многообразия и масштабов проявления риска и связанных с этим проблем.

Проявление риска в различных сферах жизнедеятельности человека и функционирования организаций повлекло за собой многочисленные его

трактовки. Значительная часть определений риска связана с двумя утверждениями: риск связан со случайными событиями или процессами; последствия этих событий или процессов являются нежелательными. Для полноты картины необходимо помнить, что проявление риска в общем случае может иметь и позитивные последствия, иначе невозможно понять, почему люди берут на себя риск. Поведение, связанное с принятием риска, представляет собой балансирование между случайными потерями и случайными вознаграждениями.

2. Концепция риска

В настоящее время используют ряд концепций риска.

Наиболее часто риск понимается в следующих аспектах: риск как опасность или угроза. В рамках этой концепции рассматриваются негативные события, приводящие вред для человека и организаций, а под риском понимается возможность наступления событий с негативными последствиями, т. е. возможность реализации предполагаемой опасности;

Риск как возможность — имеет в своем основании концепцию существования взаимосвязи между риском и доходностью. Чем выше риск, тем выше потенциальный доход.

Риск как неопределенность — апеллирует к такому теоретическому понятию как вероятностное распределение возможных исходов (позитивных и негативных). В рамках указанной концепции риск — мера несоответствия между различными результатами решений, которые оцениваются через их полезность, вредность, а также эффективность по критериям соответствия выбранным ориентирам. Такая концепция используется в теории принятия решений в условиях неопределенности.

Можно дать следующее интегральное определение риска. Риск — это возможность того, что человеческие действия или результаты его деятельности приведут к негативным или позитивным последствиям, которые воздействуют на человеческие ценности.

Особенность профессионального риска заключается в том, что он выступает в форме возможной опасности, то есть человек, осуществляющий ту или иную профессиональную деятельность, постоянно находится в ситуации «неизбежного риска». Из освоенных в настоящее время людьми более двух тысяч профессий каждая обладает определенной долей риска. Несчастные случаи при различных видах профессий, смерть, наступающая в результате профессиональных заболеваний, — конкретное проявление вероятной опасности той или иной профессии.

Б.М. Теплов считал, что есть люди, для которых опасность является жизненной потребностью, которые стремятся к ней и в борьбе в ней находят величайшую радость и смысл жизни. Стенические эмоции как ответ на опасность невозможно объяснить с позиций бихевиоризма и других направлений психологии, не учитывающих социальную сущность человека. Эти наблюдения известного психолога в равной степени соотносимы и к профессии пожарного.

В экстремальных ситуациях вследствие сознания угрозы для жизни у людей присутствует постоянная готовность к действиям, которая, не всегда ими осознается. Такая готовность, сопровождаемая соответствующей психической напряженностью в адекватной форме, является закономерной реакцией на опасность. Одним из условий переадаптации человека к обстановке, связанной с угрозой для жизни, является способность поддерживать высокую степень готовности к моментальному действию при возникновении различных неожиданностей.

Кто выбирает профессии, связанные с риском? Исследования, проведенные на базе факультета подготовки сотрудников ГПС (государственной противопожарной службы) позволяют утверждать, что это — во-первых, люди, способности которых в обычных условиях реализовать трудно, либо просто невозможно. Именно они работают в областях, где еще нет гарантии успеха, общественного признания. Для них характерна ориентация не на престижное самоутверждение, а на самореализацию, часто они обречены на непонимание, насмешки.

Вторую группу образуют главным образом молодые люди, для которых проблема самореализации гиперактуальна. Стремление в пору становления личности выйти за границы общепринятых норм вполне естественно. Таким путем человек убеждается в справедливости или ошибочности существующих норм, правил, оценок, узнает, на что он способен. Деятельность в необычных, сложных, опасных ситуациях открывает широкие возможности для самореализации, самоутверждения. Кроме того, подобная деятельность имеет и эволюционное значение: пробуются новые варианты развития.

Третью группу составляют люди, стремящиеся к получению моральных и материальных благ, которые общество обеспечивает тем, кто работает в экстремальных условиях. В структуре мотивов здесь переплетаются расчетливость и готовность к риску, потребность в острых ощущениях и статусные притязания. Это наиболее многочисленный отряд профессионалов.

Практические задания:

Задание 1.

Определите, насколько в вашей будущей профессиональной деятельности присутствует риск. Аргументируйте свой ответ примерами.

Задание 2.

Приведите примеры из текстов художественной литературы, в которых присутствует тема риска ради познаний.

Литература:

1. Алексеев, С. П. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие / С.П. Алексеев. - М.: Издательство Политехнического университета, 2017. - 482 с.
2. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. - М.: Высшая школа, 2016. - 592 с.
3. Корнилова Т.В.: Психология риска и принятия решений. - М.: Аспект Пресс, 2003
4. Саво, И. Л. Как вести себя в чрезвычайных ситуациях / И.Л. Саво. - М.: Детство-Пресс, 2015. - 942 с .
5. Шульгин, В. Н. Инженерная защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени / В.Н. Шульгин. - М.: Академический Проект, Деловая книга, 2016. - 688 с.

Тема. Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС – изучить самостоятельно.

III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

К формам **текущего контроля** по дисциплине относятся самостоятельная работа на семинарских занятиях, проверка выполнения устных и контрольных заданий, проведение промежуточных тестов.

Формой **итогового контроля** выступает зачет.

3.1.Примерная тематика докладов (темы не должны повторяться)

Экстремальность

1. Профессиональный стресс и особенности эмоционального выгорания в экстремальной ситуации (на материале работников атомной энергетики)
2. Структура экстремального опыта (на примере участников экстремальных игр)
3. Особенности травматического опыта у беспризорников
4. Специфика психологических реакций человека в ситуации автомобильных аварий
5. Связь поиска острых ощущений с рисковым поведением
6. Специфика мотивации человека в экстремальной ситуации (на примере экстремальных видов отдыха)
7. Трансформация смысла личности в кризисной ситуации
8. Конструктивная работа личности с травматическим опытом
9. Анализ психологических реакций людей после теракта (по материалам интервью после взрывов в метро (Москва, 2010))

10. Структура травматического опыта у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС
11. Экстремальность как ситуация жизненного испытания личности
12. Феномен подростковой экстремальности
13. Трансформация смысла при посттравматических стрессовых расстройствах
14. Трансформация смысла в кризисной ситуации
15. Травматический стресс в детском возрасте
16. Структурирование катастрофического опыта (на примере водителей после аварий)
17. Структура мотивации человека в экстремальной ситуации
18. Смысловая работа личности с экстремальным опытом
19. Анализ нарративов как способа работы личности с травматическим опытом.
20. Анализ эффективности совладания со стрессом (на примере лиц, злоупотребляющих алкоголем)
21. Взаимосвязь когнитивных и эмоциональных процессов при просмотре экстремальных сюжетов.
22. Вспышки воспоминаний и травматический опыт
23. Структура и функции кошмарного сновидения у людей, переживших экстремальную ситуацию
24. Особенности проявления страха при вторичной травматизации
25. Первичная и вторичная травматизация детей вынужденных мигрантов
26. Особенности совладания с экстремальным опытом (на материале переживания последствий экономического кризиса)
27. Переживание травматического опыта у врачей.

Экстремальность и рост

1. Исследование проявлений оптимизма в кризисной ситуации человека
2. Психологические характеристики посттравматического роста личности после утраты
3. Экстремальность как ситуация жизненного испытания личности
4. Феномен посттравматического роста
5. Совладание с экстремальным стрессом
6. Совладание и трансформация представлений о себе в процессе адаптации при потере здоровья
7. Механизмы преодоления при травматическом стрессе
8. Позитивные последствия после утраты близкого человека
9. Посттравматический рост как способ совладания с травматическим опытом
10. Трансформация восприятия угрозы в результате воздействия СМИ
11. Характер трансформации смысловой структуры жизненного мира человека после развода

12. Кризис среднего возраста и его влияние на динамику семейных взаимоотношений
13. Рисковое поведение у подростков
14. Психологический анализ феномена подростковой экстремальности
15. Экстремальные стрессоры существования человека в большом городе
16. Стрессовые факторы существования человека в современном мегаполисе
17. Структура экстремального опыта человека (на примере жителя современного мегаполиса)
18. Синдром выгорания у специалистов помогающих профессий
19. Классификация экстремальных факторов существования в мегаполисе
20. Особенности совладания с экстремальным опытом (на материале переживания последствий экономического кризиса)
21. Сравнительный анализ трансформации личности в ситуации угрозы жизни (на материале онкологических больных)
22. Особенности смысловой работы личности с жизненно-опасной ситуацией» (на материале онкобольных)
23. Влияние защитных механизмов Эго на выздоровление госпитализированных больных
24. Смысловая работа личности в кризисной ситуации (на примере больных гипертонической болезнью)
25. Трансформация самоидентичности личности людей, обращающихся за помощью к пластической хирургии
26. Трансформация смысловой структуры жизненного мира человека в процессе переживания горя
27. Психологический анализ феномена утраты у жертв террористических актов

3.2. Тематика контрольных работ по дисциплине (студентам заочной формы обучения)

Вопросы к вариантам контрольной работы указаны в таблице. Варианты выбираются согласно списку по журналу. Рекомендуемый объем работы – 20-25 стр., поощряется использование слайдов. Работа подлежит публичной защите на зачетных семинарских занятиях. Представляется в бумажном и электронном носителях. Нумерация с 3 страницы сквозная.

Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Главы основной части.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложения.

Вариант контрольной работы	Вопросы
1.	1, 14, 27
2.	2, 15, 28
3.	3, 16, 29
4.	4, 17, 30
5.	5, 18, 31
6.	6, 19, 32
7.	7, 20, 33
8.	8, 21, 34
9.	9, 22, 35
10.	10, 23, 36
11.	11, 24, 37
12.	12, 25, 38
13.	13, 26, 39

1. Понятие психологической готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях.
2. Экстремальные условия и их типы, воздействующие на спасателей при чрезвычайных ситуациях.
3. Влияние опасности на психику человека.
4. Негативные особенности чрезвычайных ситуаций
5. Роль эмоционально-волевых качеств личности спасателя в организации и осуществлении профессиональных действий.
6. Характеристика основных типов эмоциональных состояний спасателя в экстремальных условиях и их влияние на эффективность выполнения профессиональных задач.
7. Волевые действия и их место при работе спасателя в зоне ЧС.
8. Стрессы и дистрессы в жизни людей.
9. Индивидуальные различия в характере реакций людей на чрезвычайные ситуации.
10. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей при чрезвычайных ситуациях
11. Реакции людей на психотравмирующие факторы чрезвычайных ситуаций
12. Посттравматический синдром
13. Методы предупреждения и пресечения паники
14. Рекомендации спасателям по учету психологических особенностей населения оказавшегося в зоне катастрофы и поддержанию психологической устойчивости среди пострадавших
15. Индивидуальные психологические особенности личности и их учет при профессиональном отборе и подготовке спасателей
16. Профессионально важные качества спасателя и средства их достижения

17. Содержание и этапы выработки психологической готовности и устойчивости спасателей к действиям в зоне трагедии
18. Направления формирования психологической готовности спасателей к участию в спасательных работах
19. О воспитании у спасателей психологической готовности и устойчивости к встрече с опасностью для жизни
20. Общая психологическая подготовка спасателей
21. Специальная психологическая подготовка спасателей
22. Целевая психологическая подготовка спасателей
23. Методы психологической подготовки спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях
24. Морально-психологическое изучение личного состава и его отбор
25. Морально-психологическая подготовка спасателей
26. Профессионально-психологическая подготовка личного состава.
27. Страх и его преодоление в поведении
28. Страх и его проявление.
29. Сущность физиологических и психологических ресурсов и резервов организма человека
30. Влияние стрессов на здоровье человека
31. Действия спасателя по обеспечению личной профессионально-психологической безопасности
32. Тактика и приемы обеспечения личной профессионально-психологической безопасности спасателя при выполнении спасательных работ
33. Физическое воздействие опасности на человеческий организм
34. Само- и взаимопомощь в ходе спасательных работ
35. Оказание психологической помощи спасателям в экстремальных условиях
36. Психологическая помощь спасателям после участия в кризисной ситуации
37. Психофармакотерапевтический метод коррекции психических нарушений и поддержания оптимальной работоспособности человека в очаге катастрофы
38. Психофизиологический комплекс восстановления работоспособности спасателей
39. Нейтрализация негативных предстартовых состояний.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

а) основная литература

1. Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / П.С. Гуревич .— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 495 с. — (Актуальная психология).— ISBN 978-5-238-01246-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/352519>
2. Каменская, Е.Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации [Электронный ресурс]: учеб. пособие /

Южный федеральный ун-т, Е.Н. Каменская.— Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-9275-2584-3. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/692410>

3. Организация помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] : учеб. пособие (практикум) / О.В. Прасолова, Ю.А. Маренчук.— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2018.— 147 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/688002>

б) дополнительная литература

1. Бороздина, Г.В. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров / Г.В. Бороздина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 477 с.

2. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: учебник / А.И. Кравченко. - М.: Проспект, 2015. - 400 с.

3. Крысько, В.Г. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров / В.Г. Крысько. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 471 с.

4. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / сост. Д. Р. Мерзлякова. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 205 с.