

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

Методические указания

по выполнению практических работ
по дисциплине «**Психологическое сопровождение в профессиях
экстремального профиля**»
для студентов по программе специалитета
37.05.02 «Психология служебной деятельности»
(специализация «Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной
деятельности»)

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Тема 1. Введение в психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля

Тема 2. Психологическая характеристика основных видов профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля

Тема 3. Психологические последствия деятельности в экстремальных ситуациях

Тема 4. Характеристика ОСР (острые стрессовые расстройства) и ПТСР (посттравматические стрессовые расстройства)

Тема 5. Организация психологического сопровождения в системе профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля

Тема 6. Направления деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики

Тема 7. Психологическая подготовка специалистов экстремального профиля

Тема 8. Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля

Тема 9. Методы психической саморегуляции

Тема 10. Психологическое сопровождение деятельности отдельных категорий сотрудников

Тема 11. Предупреждение кризисных состояний и профилактика профессиональной деформации специалистов экстремального профиля

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля» является: формирование набора профессиональных компетенций будущего специалиста по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- осуществление психологического обеспечения служебной деятельности личного состава, в том числе в экстремальных условиях;
- применение методов психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлению комплекса мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и иных лиц, участвовавших в экстремальной деятельности.

Практическое занятие № 1.

Тема 1. Введение в психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля

Цель: познакомить студентов с понятием экстремальных ситуаций, сформировать представление об особенностях психологического сопровождения специалистов экстремального профиля.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление об особенностях психологического сопровождения в профессиях экстремального профиля.

Теоретическая часть

Специалисты экстремального профиля осуществляют свою деятельность в условиях наибольшей опасности, как в мирное, так и в военное время. Это, прежде всего, представители силовых ведомств: МВД, ФСБ, Министерства Чрезвычайных Ситуаций (МЧС), военнослужащие.

Для обеспечения высокой эффективности деятельности сотрудников данных групп и продления их профессионального долголетия необходима дальнейшая разработка способов психологического сопровождения, связанная с динамическим контролем, прогнозом и своевременной психокоррекцией лиц экстремальных профессий.

Психологическое сопровождение специалистов экстремального профиля – это комплекс психологических мероприятий, направленных на оценку, прогнозирование динамики и коррекцию психологического состояния специалистов, социально-психологических процессов и профессиональной работоспособности подразделений в различные периоды профессиональной деятельности.

Психологическое сопровождение проводится на этапе подготовки к выполнению профессиональной деятельности и непосредственно в процессе ее выполнения. Как правило, мероприятия психологического сопровождения осуществляются подготовленным специалистом-психологом.

Специалисты, принадлежащие к профессиям экстремального профиля, в своей профессиональной деятельности, сталкиваются с объективными и субъективными проявлениями чрезвычайных, экстремальных и кризисных ситуаций.

Задания:

Задание 1.

Вставьте пропущенные слова в высказывание, уточняющее понимание субъективных характеристик в экстремальной ситуации социального характера:

У человека разрушается привычная, вместе с ней – вся система жизненных координат. Экстремальные ситуации разрушительно действуют на человека, дезорганизуют его поведение и могут привести к нарушению базовых структур всей его личностной организации -

Правильный ответ: привычная картина мира; образ мира.

Задание 2.

Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативным:

- 1) кризис среднего возраста;
- 2) кризис адаптации к жизни после развода;
- 3) кризис отказа от материнства;
- 4) кризис подросткового возраста;
- 5) кризис самоопределения личности;
- 6) кризис идентичности;
- 8) кризис заболевания ребенка;
- 8) кризис выхода на пенсию.

Правильный ответ: 1 и 4.

Задание 3.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Понятие «психологическое сопровождение» в профессиях экстремального профиля.
2. Определения экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса. Соотношение этих понятий.
3. Классификация чрезвычайных ситуаций по различным критериям.
4. Субъекты экстремальной ситуации.

Тестовые задания:

1. _____ - внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

2. В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

- 1) Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
- 2) Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
- 3) Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
- 4) Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
- 5) Наличие голода, жажды.

3. Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасности человека, веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к _____, других невротических и психических расстройств.

4. Степень экстремальности ситуации определяется:

- 1) Силой
- 2) Продолжительностью
- 3) Новизной
- 4) Непривычностью проявления

5. _____ - люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

6. _____ - люди, пострадавшие, изолированные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, на крышах затопленных домов и т.д.).

7. _____ - люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, их родственники, друзья. В этой группе наблюдаются наиболее тяжелые эмоциональные реакции, длительные негативные переживания.

8. _____ - люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.

9. _____ - люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.

10. _____ - люди, получающие информацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

- 1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>
- 2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>
- 3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>
- 4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 2.

Тема 2. Психологическая характеристика основных видов профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля

Цель: формирование представлений об основных видах деятельности и условиях труда специалистов экстремального профиля, требованиях, предъявляемых к личности специалиста экстремального профиля.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о психологических характеристиках основных видов профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Профессиональное становление личности - процесс прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий, профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление.

Профессиональное становление - это продуктивный процесс развития и саморазвития личности, освоения и само проектирования профессионально ориентированных видов деятельности, определение своего места в мире профессий, реализация себя в профессии и само актуализация своего потенциала достижения вершин профессионализма.

Профессиональное становление представляет собой динамический процесс «формообразования» личности, адекватной деятельности, который предусматривает формирование профессиональной направленности, профессиональной компетентности и профессионально важных качеств, развитие профессионально значимых психофизиологических свойств, поиск оптимальных способов качественного и творческого выполнения профессионально значимых видов деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями личности. Системообразующим фактором этого процесса на разных стадиях становления выступает социально-профессиональная направленность, формируемая под влиянием социальной ситуации комплекса взаимосвязанных развивающихся профессионально значимых видов деятельности и профессиональной активности личности.

Специально развитая способность сотрудника сохранять оптимальные параметры психической деятельности, обеспечивающие успешное решение профессиональных задач в экстремальных ситуациях. Она строится на базовых личностных предпосылках психологической устойчивости, но отличается повышенной устойчивостью сотрудника именно к профессиональным экстремальным факторам, которая достигается стихийно в длительном профессиональном опыте, либо ускоренно в процессе организованной экстремально-психологической подготовки.

Профессионально-психологическая устойчивость - важный компонент профессиональных способностей сотрудника, его пригодности к службе в ПОО. Это - устойчивость всей психической деятельности, всех ее составляющих. Она имеет свою структуру, отличающуюся единством и взаимосвязями морально-психологической и психофизиологической устойчивости, а также умения владеть собой. На ней сказывается и экстремальная подготовленность.

Оборудование и материалы: проектор, интерактивная доска.

Задания для работы на лабораторном занятии

Задание 1.

Этапы профессионального становления.

Этапы	Цель этапа	Содержание этапа

Задание 2.

Формирования профессиональной пригодности

Этапы	Характеристика
1.Трудовое воспитание и обучение (подготовка к труду и выбору профессии)	
2. Профессиональная ориентация	
3. Профессиональный отбор	
4. Профессиональная подготовка	
5. Профессиональная адаптация	
6. Профессиональная деятельность	
7. Профессиональная аттестация	
8. Профессиональная реабилитация	

Задание 3.

Е.А. Климов разработал классификацию профессиональной пригодности на основе учета характера психологических и медицинских предпосылок к успешной деятельности. Составьте таблицы по данной классификации.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Этапы профессионального становления.
2. Психологическая устойчивость и профессиональная пригодность.
3. Общая характеристика профессиограммы специалистов экстремального профиля.
4. Требования, предъявляемые к личности специалиста экстремального профиля. Психологические противопоказания к профессии.

Тестовые задания:

1. Укажите верный порядок ступеней профессионального становления:

- 1) профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде, этап достижения мастерства в профессии
- 2) формирование профессиональных намерений, профессиональное обучение, профессиональная адаптация, реализация личности в профессиональном труде: этап мастера, авторитета, наставника
- 3) формирование профессиональных намерений, этап профессионального обучения, реализация личности в профессиональном труде
- 4) профессиональное обучение, профессиональная реализация личности, формирование профессиональных намерений

2.Профессиография изучает деятельность, профессии, специальности в целях создания их оптимальных моделей, в частности:

- 1) исследует их социальную и социально-психологическую сущность, основные функции, операционный состав;
- 2) осуществляет классификацию профессий и специальностей;
- 3) проводит специально организованное всестороннее и документированное описание различных профессий и специальностей, результатом которого должна стать профессиограмма;
- 4) определяет требования, предъявляемые обществом и данной профессиональной деятельностью к личности, уровень развития ее профессионально важных качеств, обеспечивающих успех в данном виде деятельности и др.

3. _____ – это документально оформленный результат профессиографирования, в котором представлена всесторонняя, описанная по определенной схеме совокупность различных объективных характеристик специальности, а также состав и содержание требований, предъявляемых к профессионально важным качествам специалистов.

4. Психограмма – это:

- 1) структурированная система противопоказаний к профессиональной деятельности в научных психологических понятиях
- 2) система требований профессии к психологическим, психофизиологическим качествам человека и мере их выраженности в научных психологических понятиях
- 3) научно-обоснованная идеальная модель профессионала
- 4) описание особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к человеку

5. Профессиональная пригодность человека – это:

- 1) система требований профессии к психологическим, психофизиологическим качествам человека и мере их выраженности в научных психологических понятиях
- 2) совокупность знаний, умений и навыков, приобретенных в результате обучения
- 3) врожденные особенности человека, обеспечивающие эффективность профессиональной деятельности
- 4) Совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимых для достижения эффективной работы, при наличии специальных знаний, умений и навыков

6.Период профессионального развития, характеризующийся вхождением специалиста в тонкости профессиональной деятельности, формированием копинг-стратегий, позволяющих ему справиться с неизбежными сложностями и психотравмирующими обстоятельствами профессиональной деятельности, называется:

- 1) стадия «вхождения в профессию»
- 2) этап профессионального обучения
- 3) стадия адаптации
- 4) стадия мастерства

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ;

Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.,
экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2. Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 3.

Тема 3. Психологические последствия деятельности в экстремальных ситуациях

Цель: ознакомление с понятием стресса, понятием и значением стрессоустойчивости для специалистов экстремального профиля.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о психологических последствиях деятельности в экстремальных ситуациях.

Теоретическая часть

Поскольку стресс связан с любой активностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому была бы интересна жизнь без взлетов и падений, без успехов и ошибок? Стресс - это своего рода вкус и аромат жизни. Со стрессами мы сталкиваемся постоянно, решая те или иные проблемы. Мы можем испытывать стресс, стоя в длинной очереди, сталкиваясь с трудностями на работе и проблемами в семье, когда хотим сделать многое, а времени для этого нет, когда имеются нереализованные возможности и во многих других ситуациях, перечень которых можно продолжать до бесконечности. Но при этом все люди по-разному и с разными для организма последствиями реагируют на стресс.

Безусловно, во многом развитие стрессовой реакции определяется природой стрессора, его качественными и количественными характеристиками. Но мы говорили и о том, что само наличие стрессора еще не обуславливает развитие у человека стрессовой реакции.

Многие исследователи склонны считать стрессоустойчивость результатом тренировок, однако, не следует отрицать, что у каждого

человека есть определенный набор личностных черт и физиологических особенностей, которые определяют его устойчивость к стрессу. Некоторые специалисты считают, что гены способны влиять на наше отношение к стрессу, так же как, например, у одной семьи может быть предрасположенность к проблемам с пищеварением, а у другой - к экземе. К наиболее известным физиологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость, относят: *тип нервной системы, гормональные особенности.*

Беря во внимание личностные особенности, по способам реагирования на стресс людей можно разделить на 3 категории, условно названные «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».

Задания:

Задание 1.

Вставьте пропущенные слова в высказывание:

На уровне биологических изменений в организме эмоциональный _____ первоначально возникает как центральный нейрогенный процесс, а все периферические функциональные нарушения развиваются вторично и фактически являются следствием эмоционального _____.

Правильный ответ: стресс; перенапряжения.

Задание 2.

Составить характеристику психологических факторов посттравматического стрессового расстройства сотрудников экстремального профиля.

Задание 3.

Неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование - это:

- 1) горевание
- 2) паника
- 3) страх
- 4) травма
- 5) стресс

Правильный ответ: 5.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Понятие стресса. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.
2. Понятие и значение стрессоустойчивости для специалистов экстремального профиля.
3. Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость.

Тестовые задания:

1. Стресс - это

- 1) состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные;
- 2) это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему;
- 3) неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.

2. Фактор, вызывающий стресс называется _____.

3. Обязательным атрибутом эмоционального стресса, сигналом, указывающим на недостаточность функциональных резервов человека для преодоления угрозы, является _____.

4. Все эмоционально-стрессовые состояния, связанные с отрицательными переживаниями и имеющие ослабляющую, деструктивную силу, обозначают как:

- 1) эустресс
- 2) дистресс
- 3) аутостресс
- 4) моностресс

5. Эмоциональный стресс не возникает, _____.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В.

Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экзemplаров неограничено

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2. Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 4.

Тема 4. Характеристика ОСР (острые стрессовые расстройства) и ПТСР (посттравматические стрессовые расстройства)

Цель: познакомить студентов с понятием отсроченные реакции на травматический стресс. Психическая травма. Стратегии поведения. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматическое стрессовое расстройство. Распространенность. Краткий исторический очерк.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление об острых стрессовых расстройствах и посттравматическом стрессовом расстройстве.

Теоретическая часть

Изучение ПТСР началось с клинического наблюдения и анализа последствий влияния на человека экстремальных факторов, в основном военного стресса, а также последствий стихийных и антропогенных катастроф. В ходе этих наблюдений было выявлено, что последствия войн и катастроф не исчерпываются видимыми жертвами, есть также и скрытые последствия – психическая травма, которая может принять форму патологического синдрома, называемого в данный момент в литературе как **посттравматическое стрессовое расстройство**.

Стресс – это не просто напряжение (хотя нервное напряжение тоже является стрессом), это неспецифический ответ нашего организма на любое

изменение условий, требующее приспособления. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, это и есть сущность стресса. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации нашего организма к ней.

Травматический стресс – особая форма общей стрессовой реакции, это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. **Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.** Состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта.

Острые реакции на стресс (ОСР) представляют собой нормальные реакции человека на ненормальные для него события. Данные состояния дезадаптивны, но не являются патологическими, так как укладываются в рамки нормы.

Симптомы ОСР развиваются непосредственно вслед за травмирующим человека событием, характеризуются продолжительностью около трех дней.

Критериями отличия острых реакций на стресс от расстройств психотического уровня является нарушение тестирования реальности, выражающееся в бреде, и наличие галлюцинаций. Критерии бреда - ложные суждения человека, а так же невосприимчивость к логическим доводам.

Задания:

Задание 1.

Типы травматических ситуаций:

типы травматических ситуаций:	примеры к ним:

Задание 2.

Классификация стрессовых реакций по временным характеристикам:

Виды стрессовых реакций	Временная характеристика
-------------------------	--------------------------

острая стрессовая реакция	
острое стрессовое расстройство	
посттравматическое стрессовое расстройство	
посттравматическое расстройство личности	
отсроченные реакции на стрессовую ситуацию	

Задание 3.

Дайте характеристику основным группам симптомов ПТСР.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Отсроченные реакции на травматический стресс. Психическая травма.
2. Стратегии поведения. Динамика переживания травматической ситуации.
3. Посттравматическое стрессовое расстройство. Распространенность.
4. Краткий исторический очерк.

Тестовые задания:

1. Острым стрессовым расстройством называется кратковременное расстройство, возникающее в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по силе воздействия или _____.

2. При оказании психологической помощи важно следовать следующим правилам:

- 1) Необходимо позаботиться о собственной безопасности;
- 2) Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в вашей абсолютной физической безопасности;
- 3) Позаботьтесь о медицинской помощи;
- 4) Обманывайте человека и давайте ему ложные надежды.

3. Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: _____.

4. _____-комплексы изменений в эмоциональной, психической сфере, изменениях в поведении, возникающих после получения человеком психической травмы.

5. _____-следствие травматического стрессогенного воздействия; она предполагает крайнюю (экстремальную) степень стрессогенности фактора, разрушающего систему индивидуальных личностных защит, приводящее к глубинным нарушениям (от психологических до биологических) целостной системы функционирования практически любого человека.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие №5.

Тема 4. Характеристика ОСР (острые стрессовые расстройства) и ПТСР (посттравматические стрессовые расстройства)

Цель: познакомить студентов с понятием острые стрессовые расстройства и посттравматические стрессовые расстройства, сформировать представление о диагностике и формах посттравматического стрессового расстройства, причинных симптомам и основных направлениях реабилитации ПТСР.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление об острых стрессовых расстройствах и посттравматическом стрессовом расстройстве.

Теоретическая часть

Посттравматическое стрессовое расстройство - нарушение, связанное с переживанием травматического стресса. Симптомы включают яркие навязчивые воспоминания о травматической ситуации, ночные кошмары, трудности засыпания и эмоциональную неустойчивость, опустошенность, повышенную бдительность.

Начало изучения этого феномена было положено в США и во многом связано с так называемым «вьетнамским синдромом», который испытали на себе военнослужащие, вернувшиеся после войны во Вьетнаме. В нашей стране часто говорят о «чеченском» или «афганском синдроме».

У ветеранов боевых действий наблюдаются и другие симптомы: взрывная реакция, приступы ярости, немотивированная бдительность, злоупотребление алкогольными, наркотическими и лекарственными средствами, мысли о самоубийстве.

Именно с изучения последствий военных конфликтов началось плановое исследование посттравматического стрессового синдрома. Так, было установлено, что у 25 % воевавших и не получивших увечий опыт боевых действий послужил причиной развития неблагоприятных психических последствий. Среди раненых и покалеченных количество страдающих ПТСР доходит до 42%.

Один из факторов, поддерживающих симптоматику посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий - контрастность переживаний внешнего мира. Диссонанс мирной жизни, где «нет дела до переживаемых кем-то ужасов» и боевой обстановки, подкрепляет и поддерживает посттравматический стресс, ощущение

несправедливости, безысходности и беспомощности и препятствует социальной интеграции.

Задания:

Задание 1.

Заполните таблицу Диагностические критерии
посттравматического стрессового расстройства

Критерий	Характеристика
1. Критерий А	
2. Критерий В	
3. Критерий С	
4. Критерий D	
5. Критерий Е	
6. Критерий F	

Задание 2.

Схематично зарисуйте: взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений.

Задание 3.

Факторы, влияющие на степень воздействия на человека.

Факторы, усиливающие травматический стресс	Факторы, ослабляющие травматический стресс

Задание 4.

Существуют различные определения посттравматических стрессовых расстройств. Проведите их сравнительный анализ. Зафиксируйте результаты в таблице

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. (ПТСР).
2. Диагностические формы посттравматического стрессового расстройства. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
3. Группа симптомов повторного переживания.
4. Основные направления реабилитации ПТСР. Этапы профессиональной помощи.

Тестовые задания:

1. _____ нарушение, связанное с переживанием травматического стресса.

2. Симптомы ПТСР включают:

- 1) яркие навязчивые воспоминания о травматической ситуации;
- 2) ночные кошмары;
- 3) трудности засыпания и эмоциональную неустойчивость;
- 4) опустошенность;
- 5) повышенную бдительность.

3. Общими условиями развития травматического стресса являются следующие:

- 1) человек воспринимал ситуацию как невозможную;
- 2) человек не мог эффективно противодействовать ситуации (бороться или бежать);
- 3) человек не мог эмоционально разряжать энергию (был в состоянии оцепенения);
- 4) присутствие в жизни человека ранее неразрешенных травматических ситуаций.

4. Симптомы тревожного расстройства:

- 1) собственно тревога, опасения по поводу будущего, волнение, ожидание неудач и неприятностей, затруднения при попытке отвлечься от беспокоящих мыслей;
- 2) моторное напряжение — невозможность расслабиться, суетливость, нервная дрожь, трудности с засыпанием и т.д.;
- 3) физические проявления: потливость, учащенное сердцебиение, головокружение, сухость во рту и т.д.;
- 4) мрачное и пессимистичное видение будущего;
- 5) идеи и действия, направленные на самоповреждение или самоубийство;
- 6) нарушенный сон;
- 7) нарушенный аппетит;

5. Ведущий американский суицидолог, основатель и руководитель ряда Центров исследований и профилактики самоубийств, Э. Шнейдман феноменологию суицида описывает следующими характеристиками: _____

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

Практическое занятие № 6.

Тема 5. Организация психологического сопровождения в системе профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля

Цель: формирование представления об основных технологиях, методах, разработанных в психологии экстремальных и стрессовых ситуаций для решения научных и практических задач, осуществлять диагностическую, психопрофилактическую и психокоррекционную работу, направленную на оптимизацию физического и психологического состояния, обеспечение профессиональной надежности личного состава.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление об организации психологического сопровождения в системе профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Психологическое сопровождение специалистов экстремального профиля – это комплекс психологических мероприятий, направленных на оценку, прогнозирование динамики и коррекцию психологического состояния специалистов, социально психологических процессов и профессиональной работоспособности подразделений в различные периоды профессиональной деятельности.

Психологическое сопровождение проводится на этапе подготовки к выполнению профессиональной деятельности и непосредственно в процессе ее выполнения. Как правило, мероприятия психологического сопровождения осуществляются подготовленным специалистом психологом.

Основные направления психологического сопровождения специалистов экстремального профиля включают:

- подбор и комплектование подразделений с учетом психологической совместимости специалистов;
- проведение скрининговых обследований по оценке психологического состояния специалистов и социально психологических процессов (сплоченность, совместимость) в подразделениях;
- мониторинг психического состояния специалистов, выявление лиц, находящихся в состоянии психологического стресса, с дезадаптивными нервно психическими состояниями и оказание им психологической помощи;

- проведение мероприятий психологической диагностики, коррекции и реабилитации; профилактика синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD) и восстановление трудоспособности;
- осуществление прогностической оценки вероятного проявления отдаленных последствий действия факторов стресса с разработкой рекомендаций по их профилактике;
- психологический анализ причин неадекватного поведения специалистов (проявления страха, паники, снижения мотивации, психического утомления и др.) и предупреждение их развития;
- изучение социально психологического климата и межличностных отношений в коллективах, разработка рекомендаций по оптимизации структуры межличностных отношений «по вертикали» и «по горизонтали»;
- оказание помощи руководителям подразделений в сплочении коллективов, повышении эффективности групповой деятельности специалистов;
- разработку рекомендаций по подбору руководителей и повышению эффективности их управленческой деятельности;
- психологическую подготовку специалистов к выполнению наиболее сложных профессиональных задач;

Психологическое сопровождение предусматривает следующие виды психологической диагностики и коррекции:

- обязательную психологическую диагностику и коррекцию, регламентированную по объему и срокам нормативными документами;
- текущую (оперативную) диагностику и психологическую коррекцию;
- диагностику и психологическую коррекцию по необходимости.

Для психологической диагностики и мониторинга психологического состояния специалистов экстремального профиля в ходе психологического сопровождения используются психодиагностические экспресс тесты САН, шкала реактивной и личностной тревожности, шкала астении, различные проективные и рефлексометрические тесты, ориентированные на текущую (оперативную) оценку динамики изменения актуального психологического состояния и психологических резервов организма.

При проведении психологической коррекции в этот период используется широкий арсенал психокоррекционных методов, среди которых наиболее часто применяются психологическое консультирование, психологическая саморегуляция, рациональная психотерапия, различные методы регуляции психологического состояния, а также социально психологический и психологический тренинг.

Задания:

Задание 1.

Заполнить таблицу: «Направлений деятельности практического психолога».

Направлений деятельности практического психолога	Характеристика
1. психодиагностическая работа; 2. психологическое консультирование; 3. психотерапевтическое воздействие; 4. коррекционно-развивающую деятельность; 5. психопрофилактическая работа.	

Задание 2.

Заполнить таблицу: «Основные этапы психофизиологической реабилитации».

Этапы	Характеристика
1.Диагностический	
2.Лечебно восстановительный	
3.Социальной адаптации (профессионально-восстановительный)	

Задание 3.

Составить глоссарий по теме.

Задание 4.

Решить тестовый контроль

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Определение психологического сопровождения деятельности профессиональных контингентов экстремального профиля.
2. Основные задачи и направления деятельности психологов.
3. Комплекс мероприятий по психологической и психофизиологической диагностике, психологической подготовке и профилактике, психологической коррекции, реабилитации, направленных на оптимизацию физического и психологического состояния, обеспечение профессиональной надежности личного состава.

Тестовые задания:

1. Психологического сопровождения деятельности профессиональных контингентов экстремального профиля - это...

2. К числу основных задач деятельности практических психологов относятся:

- 1) выявление психологических характеристик конкретного человека, группы;
- 2) выявление психологических причин, вызывающих трудности в их повседневной жизнедеятельности;
- 3) оказание психологической помощи в преодолении этих трудностей, в решении клиентом различных психологических проблем;
- 4) содействие государственным, общественным, предпринимательским организациям в эффективном использовании психологического фактора при решении практических задач;
- 5) социально-психологическое сопровождение труда и жизни клиентов;
- 6) пропаганда психологических знаний и повышение психологической культуры людей;
- 7) оптимизация системы психологической работы и повышение собственной профессиональной компетентности.

3. _____ - это система мероприятий, направленная на исправление психологических затруднений, нарушений или поведения с помощью специальных средств психологического воздействия.

4. _____ - мероприятия по своевременной профилактике и лечению психических нарушений, формированию у лиц, принимающих участие в ликвидации ЧС, сознательного и активного участия в реабилитационном процессе для восстановления нарушенных психических функций и эмоционально-волевой устойчивости.

5. Профессиональная надежность специалиста представляет собой _____.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 7.

Тема 6. Направления деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики

Цель: познакомить студентов с понятием экстремальных ситуаций, сформировать представление об особенностях психологического сопровождения специалистов экстремального профиля.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о направлении деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики.

Теоретическая часть

Психофизиологическая диагностика - оценка особенностей развития познавательных функций и физиологических процессов, обеспечивающих их реализацию, включает инструментальный метод ЭЭГ, компьютерную томографию, методы оценки вегетативной нервной системы, сенсомоторики, нейропсихологическое тестирование, тестирование уровней развития познавательной деятельности.

Логическими продолжениями диагностики являются прогнозирование, профилактика, оптимизация, коррекция (в медицине - лечение), программы развития (например, программа развития ребенка до школы).

В нашей стране в начале 50-х годов сложилось и успешно развивается оригинальное направление диагностических исследований психофизиологических особенностей человека. Оно получило название дифференциальная психофизиология и тесно связано с именами выдающихся психологов - Б. М. Теплова и В. Д. Небылицина. Работа школы Б. М. Теплова - В. Д. Небылицина представляет собой дальнейшее творческое развитие идей И. П. Павлова о свойствах нервной системы и типах высшей нервной деятельности животных и человека. Как известно, эти идеи И. П. Павлова были обоснованы опытами над животными и наблюдениями в нервной клинике. Задача же работ Б. М. Теплова, В. Д. Небылицина и их сотрудников состояла в изучении этой проблемы применительно к человеку.

В одной из первых отечественных монографий по психодиагностике указывалось на то, что «психологическую диагностику можно охарактеризовать, как дисциплину о методах классификации и ранжирования людей по психологическим и психофизиологическим признакам». Цель психодиагностики виделась в том, чтобы «фиксировать и описывать в упорядоченном виде психологические различия как между людьми, так и между группами людей, объединенных по каким-нибудь (не всегда относящимся к психологии) признакам».

По мнению автора этого определения, К. М. Гуревича, такое толкование психодиагностики позволяет рассматривать в ее рамках всевозможные психологические и психофизиологические методики, претендующие на то, чтобы отличать одного человека от других или одну группу от всей совокупности.

Психодиагностика представляет собой некую бессистемную совокупность методик, причем не только психологических, но также статистических и психофизиологических. Разумеется, что классификация и ранжирование людей невозможны без статистических процедур, которые образуют измерительный фундамент психодиагностики - психометрию (психометрику). Однако психодиагностика имеет дело с психологическими различиями, которые не могут быть определены с помощью психофизиологических методик. Включение последних в методики психодиагностики - это дань укоренившемуся в сознании многих советских психологов старшего поколения мнению о том, что любой психологический феномен имеет свое представительство на физиологическом (психофизиологическом) уровне. Из определения, предложенного Гуревичем, следует узко прикладная направленность психодиагностики, сводящаяся к методам классификации и ранжирования, чем и ограничивается возможность получения нового знания в этой области психологии. Непонятно также, на чем основывается разработка методов, откуда они появляются. Заметим, что стремление акцентировать прикладной характер психодиагностики характерно для многих психологов, так или иначе

признавших необходимость ее развития в рамках советской психологии. Так, Е. А. Климов (1982), рецензируя вышеупомянутую монографию, определяет психодиагностику как «науку о методах и средствах обеспечения практики работы с людьми оперативной психологической (и психофизиологической) информацией».

Психофизиология - пограничная область психологии, изучающая роль всей совокупности биологических свойств, и прежде всего свойств нервной системы, в детерминации психической деятельности и устойчивых индивидуально-психологических различий. Огромный вклад в развитие психофизиологии внесли следующие ученые: Мюлер, Вебер, Фехнер, Гельмгольц, Сеченов, Павлов. Главная задача - причинное объяснение психических явлений путем раскрытия лежащих в их основе нейрофизиологических механизмов.

Задания:

Задание 1.

Сделать анализ интернет-источников по направлениям деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики.

Задание 2.

Решить тестовый контроль.

Задание 3.

Составить глоссарий по теме.

Задание 4.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Направления деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики.
2. Направления деятельности психологов в области профилактики и психологической коррекции.

Тестовые задания:

1. _____ — оценка особенностей развития познавательных функций и физиологических процессов, обеспечивающих их реализацию, включает инструментальный метод ЭЭГ, компьютерную томографию, методы оценки вегетативной нервной системы, сенсомоторики, нейропсихологическое тестирование, тестирование уровней развития познавательной деятельности.

2. Специфические психологические средства, предназначенные для измерения и оценки индивидуально-психологических особенностей людей - это.....

3. Симптоматическими методами психокоррекции являются:

- 1) аутогенная тренировка;
- 2) метод условных рефлексов;
- 3) оперантное научение;
- 4) система патогенетической психотерапии

4. Основной деятельностью психологов в области психологической диагностики является:_____.

5. Специалист-психодиагност ориентируется в базовых теоретических проблемах психологической диагностики, среди которых:

- 1) соотношение диагноза и прогноза;
- 2) предсказательные возможности диагностических результатов;
- 3) влияние социокультурного фактора на диагностические показатели.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации

самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2. Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

- 1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>
- 2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>
- 3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>
- 4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 8.

Тема 6. Направления деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики

Цель: сформировать у студентов представление об психодиагностических мероприятиях в рамках работы аттестационных комиссий и психодиагностических мероприятиях по индивидуальным обращениям профессиональных контингентов и членов их семей.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о направлении деятельности психологов в области психологической и психофизиологической диагностики.

Теоретическая часть

Психодиагностические мероприятия в рамках работы аттестационных комиссий – проведение психодиагностических мероприятий, направленных на выявление степени соответствия индивидуально-психологических (профессионально важных) качеств сотрудника требованиям, предъявляемым к должности.

Основная задача: определить степень соответствия индивидуально-психологических (профессионально важных) особенностей кандидата требованиям, предъявляемым к должности.

Методологический подход: подбор психодиагностического инструментария для прогнозирования успешности через профессиографический анализ вида деятельности, анализ психограммы (при отсутствии профессиограмм использовать задачно-деятельностный подход путем изучения функционала).

Сферы, подлежащие изучению: интеллектуально-мнестическая, эмоционально-личностная, мотивационно-волевая (для спасателей и пожарных боевых расчетов – психофизиологические особенности).

Обязательный стандарт при проведении психодиагностических мероприятий в рамках аттестации: Аттестация служащих (работников, военнослужащих): Интеллектуально-мнестический блок: тест возрастающей трудности Дж. Равена, методика «Стиль мышления» в адаптации А. Алексеева, Л. Громовой, методика «Интеллектуальная лабильность».

Эмоционально-личностный блок: стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) по Л. Собчик (методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) по Ф. Березину), 16 РФопросник Кеттелла (формы А или С), дополнительные методики согласно конкретной ситуации. Мотивационно-волевой блок: моторная проба Шварцландера, методика «Прогноз» («Прогноз-2»), методика «Ориентировочная анкета», дополнительные методики согласно конкретной ситуации. В качестве дополнительного психодиагностического инструментария может быть использован перечень методик из Методического руководства по профессиональному психологическому отбору в системе МЧС России (утверждено в 2006 г. Директором департамента кадровой политики МЧС России генерал-лейтенантом С.А. Шляковым), а также иной психодиагностический инструментарий на усмотрение специалиста, прошедший апробацию и доказавший свою практическую ценность с точки зрения прогностичности и валидности результатов.

Аттестация спасателей: Интеллектуально-мнестический блок: тест возрастающей трудности Дж. Равена. Эмоционально-личностный блок: стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) по Л. Собчик (методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) по Ф. Березину), 16РФопросник Кеттелла (формы А или С), методика «Уровень субъективного контроля».

Мотивационно-волевой блок: моторная проба Шварцландера, методика «Прогноз» («Прогноз-2»). Психофизиологический блок: ВКМ, ПЗМР (акустико-моторная проба, СЗМР), РДО, теппинг-тест; Диагностика особенностей мышления: методика «Интеллектуальная лабильность» (методика «Установление закономерностей»); Диагностика особенностей внимания: «Корректирующая проба Иванова-Смоленского» (методики «Красно-черные таблицы», «Расстановка чисел», «Числовой квадрат», «Таблицы Шульте»); Диагностика особенностей памяти: методика «Оперативная

память» (методики «Память на образы», «Память на числа», «Ассоциативная память»).

Задания:

Задание 1.

Заполнить таблицу: «Обязательный стандарт при проведении психодиагностических мероприятий в рамках аттестации ».

Аттестация служащих (работников, военнослужащих)	
Интеллектуально-мнестический блок:	
Эмоционально-личностный блок	
Мотивационно-волевой блок:	
Аттестация спасателей	
Интеллектуально-мнестический блок:	
Эмоционально-личностный блок:	
Мотивационно-волевой блок	
Психофизиологический блок:	

Задание 2.

Составить памятку на тему: «Психодиагностические мероприятия по индивидуальным обращениям профессиональных контингентов и членов их семей».

Задание 3.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Психодиагностические мероприятия в рамках работы аттестационных комиссий.
2. Психодиагностические мероприятия по индивидуальным обращениям профессиональных контингентов и членов их семей.

Тестовые задания:

1. Проведение психодиагностических мероприятий, направленных на выявление степени соответствия индивидуально-психологических

(профессионально важных) качеств сотрудника требованиям, предъявляемым к должности - это...

2. Аттестация служащих (работников, военнослужащих) включает в себя:

- 1) Интеллектуально-мнестический блок;
- 2) Эмоционально-личностный блок;
- 3) Мотивационно-волевой блок;
- 4) Психофизиологический блок.

3. Аттестация спасателей включает в себя:

- 1) Интеллектуально-мнестический блок;
- 2) Эмоционально-личностный блок;
- 3) Мотивационно-волевой блок;
- 4) Психофизиологический блок.

4. К сферам, подлежащим изучению, относится:

- 1) интеллектуально-мнестическая;
- 2) эмоционально-личностная;
- 3) психофизиологическая;
- 4) мотивационно-волевая.

5. Психологическое сопровождение деятельности профессиональных контингентов МЧС России включает в себя:

- 1) комплекс мероприятий по психологической и психофизиологической диагностике;
- 2) психологической подготовке и профилактике;
- 3) психологической коррекции;
- 4) психологической и психофизиологической реабилитации;
- 5) направленных на оптимизацию физического и психологического состояния;
- 6) обеспечение профессиональной надежности личного состава.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 9.

Тема 7. Психологическая подготовка специалистов экстремального профиля

Цель: познакомить студентов с понятием психологическая подготовка специалистов экстремального профиля, сформировать представление об основных задачах психологической подготовки, характеристики форм и методов проведения психологической подготовки.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о психологической подготовке специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Система подготовки специалистов экстремального профиля включает в себя ряд мероприятий, среди которых важными являются

профессиональный психологический отбор, психологическая подготовка, психологическое сопровождение и медико-психологическая реабилитация.

Психологический отбор. В настоящее время в большинстве развитых стран мира такие системы существуют для разных профессий.

Деятельность подразделений, входящих в эту систему, рассматривается в качестве одного из важных звеньев государственной политики, направленной на изучение, учет, рациональное распределение и экономически целесообразное использование человеческих (прежде всего интеллектуальных) ресурсов общества. Система профессионального отбора включает социально-демографический, медицинский, образовательный, психологический, собственно профессиональный и специальный виды отбора.

Профессиональный психологический отбор (ППО) заключается в проведении комплексных мероприятий, позволяющих выявить лиц, наиболее пригодных по своим психологическим качествам к обучению в установленные сроки и успешной профессиональной деятельности по той или иной конкретной специальности. Главной задачей ППО является оценка профессиональной пригодности кандидата по психологическим показателям и составление на этой основе долголетнего прогноза эффективности его последующей профессиональной деятельности.

Теоретической базой отбора являются концепции о социально-биологической сущности человека и соотношении его врожденных и приобретенных качеств; о свойствах личности, формирующих профессиональные способности; о характере и значении свойств ВНД и их проявлениях в профессиональной деятельности, получившие обоснование в теоретических и экспериментальных работах И. П. Павлова, В. Д. Небылицына, Б. Ф. Ломова, К. К. Платонова, В. Л. Марищука и др.

Принцип комплексности оценки профессиональной пригодности требует всестороннего анализа и сопоставления всех данных о человеке, проявляющихся в различных видах деятельности и характеризующих его как на уровне частных психологических свойств и отдельных психических процессов (время реакции, особенности внимания, памяти, мышления и т.п.), так и на уровне целостных личностных образований (например, направленность, способности, характер). Однако при комплексной оценке личности необходимо учитывать то обстоятельство, что важной ее особенностью является взаимокомпенсируемость отдельных качеств личности, их взаимосвязь и пластичность.

Личностно-деятельностный принцип, являющийся одним из основных методологических принципов профотбора, требует разработки критериев оценки профессиональной пригодности по результатам профессиографического исследования деятельности с учетом конкретных специальностей. Этот важный принцип профессиональной психодиагностики имеет свои научно-теоретические основы и конкретные методы исследования. В ходе профессиографии выявляют особенности

профессиональной деятельности специалиста, обосновывают требования к его профессионально важным психологическим качествам и составляют на основе этого психограмму профессии (специальности).

Принцип объективности оценки профпригодности требует не только стандартизации процедуры и определенных условий проведения обследования, но и учета всех необходимых сведений о специалисте и тщательной их перепроверке (уточнении).

Обоснованность оценки профпригодности – один из наиболее важных принципов, в соответствии с которым профотбор должен проводиться только для тех специальностей, для которых установлена достоверная зависимость успешности обучения и последующей профессиональной деятельности от уровня развития у кандидата психологических качеств, необходимых для успешной деятельности по данной специальности.

Для решения задач профессионального отбора также важны принципы динамичности, дифференцированности и активности профотбора.

ППО включает социально-психологическое изучение личности, психологическое и психофизиологическое обследование.

Задания для работы на лабораторном занятии

Задание 1.

Сделать конспект по вопросам лабораторного занятия.

Задание 2.

Выписать основные характеристики форм и методов проведения психологической подготовки.

Задание 3.

Основные задачи психологической подготовки.

Задание 4.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Основные задачи психологической подготовки.
2. Характеристика форм и методов проведения психологической подготовки.
3. Психологическая подготовка различных категорий сотрудников экстремального профиля.

Тестовые задания:

1. Процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи - это....

2.Профессиональный отбор включает следующие виды:

- 1) медицинский;

- 2) социально-психологический;
- 3) образовательный;
- 4) профессиональный психологический.

3. В качестве основных элементов психологической подготовленности рассматривают следующие компоненты:

- 1) мотивационный;
- 2) сознательное стремление к преодолению трудностей и настойчивость в достижении цели;
- 3) эмоционально-волевой;
- 4) ответственность, самостоятельность и решительность при выполнении профессиональных задач;
- 5) когнитивный;
- 6) регулятивный;
- 7) поведенческий (операционный);

4. Формирование психологической устойчивости, как сохранения оптимального функционирования психики, зависит от таких факторов, как:

- 1) тип высшей нервной деятельности (правильный ответ)
- 2) опыт специалиста (правильный ответ)
- 3) экономическая стабильность в стране
- 4) уровень профессиональной подготовки (правильный ответ)
- 5) уровень атмосферного давления
- 6) уровень развития основных познавательных структур личности (правильный ответ)

5.Основными задачами психологической подготовки являются:_____.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2. Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие №10.

Тема 8. Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля

Цель: познакомить студентов с понятием психологическая реабилитация, сформировать представление об характеристике комплексной программы медико-психологического обеспечения сотрудников, выполняющих профессиональные задачи в экстремальных ситуациях, формах и методах восстановления функционального состояния специалистов экстремального профиля.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Выполнение задач в экстремальных условиях (в том числе в боевых) сопряжено с перенесением чрезвычайных стрессовых нагрузок. Впоследствии это может иногда затруднить процесс социальной реинтеграции в условия «нормальной» жизни. Прежде всего, имеет место высокая вероятность возникновения дезадаптационных расстройств, иногда

на фоне деформации личности. Подобные расстройства рассматриваются как составляющие посттравматических стрессовых расстройств (ПСТР).

Кроме того, многочисленные неблагоприятные факторы профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля могут приводить к неадекватным изменениям психологического состояния, возникновению нервно психических нарушений и психосоматических заболеваний, а в конечном итоге снижать профессиональную работоспособность.

В связи с этим важным направлением психологического обеспечения профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля является их психологическая реабилитация.

Психологическая реабилитация является составной частью общей системы реабилитации, которая представляет собой единую систему взаимосвязанных государственных, социально экономических, организационных, медицинских, социальных, психологических, педагогических и других мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате работоспособности, на эффективное и раннее возвращение пациентов в общество и к общественно полезному труду.

Различают реабилитацию социальную (восстановление прав, социальных связей), медицинскую (восстановление состояния здоровья), психологическую (восстановление и коррекция психического состояния), педагогическую (восстановление утраченных навыков и умений), профессиональную (восстановление профессионального опыта, профессиональных навыков), семейную (восстановление семейных связей) и др.

Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля представляет собой комплекс психодиагностических, психокоррекционных и медико-психологических (восстановительных) мероприятий, реализуемых непосредственно во время или после работы в экстремальных условиях и направленных на скорейшее восстановление оптимального психического состояния и профессиональной работоспособности специалистов, повышение уровня их психологической подготовленности, а также обеспечивающих скорейшую реадaptацию к условиям обычной жизнедеятельности и социальным связям.

Психологическая реабилитация проводится в тесной взаимосвязи с социальной и медицинской реабилитацией.

Задания:

Задание 1.

Медико-психологическая защита - комплекс мероприятий, проводимых для предупреждения или максимального ослабления воздействия на население и спасателей повреждающих факторов. Она включает следующие задачи:

- 1) обучение применению и непосредственное применение средств для оказания медицинской помощи пострадавшим;
- 2) проведение санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий по предупреждению или снижению отрицательного воздействия поражающих факторов ЧС;
- 3) участие в психологической подготовке населения и спасателей, формирование адаптационных механизмов снижения и ликвидации стрессогенных состояний у поражённых во время ЧС и после неё.

Задание 2.

Профессиональное выгорание – это:

- 1) один из этапов профессионального развития специалиста
- 2) неспецифическая реакция организма на предъявляемое ему требование
- 3) один из типов травм, полученных в результате производственных аварий
- 4) выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности (правильный ответ)

Задание 3.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- 1) «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- 2) когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- 3) уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- 4) уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;
- 5) мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- 6) подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;
- 7) определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Характеристика комплексной программы медико-психологического обеспечения сотрудников, выполняющих профессиональные задачи в экстремальных ситуациях.
2. Формы и методы восстановления функционального состояния специалистов экстремального профиля.
3. Дебрифинг «стресса критических инцидентов».

Тестовые задания:

1. Главным принципом психологической реабилитации является активность _____, заключающаяся в активном предупреждении возникновения психических нарушений и расстройств.

2. Укажите верный порядок проведения психологической реабилитации:

- 1) психогигиенический, психопрофилактический, психокоррекционный, амбулаторно стационарный, поддерживающий;
- 2) психокоррекционный, амбулаторно стационарный, поддерживающий, психогигиенический, психопрофилактический;
- 3) психопрофилактический, психокоррекционный, амбулаторно стационарный, психогигиенический, поддерживающий;

3. Для эффективной психологической помощи и реабилитации специалистов экстремального профиля после выполнения задач в экстремальных условиях необходимо проводить _____ каждого специалиста, ориентированное на выявление неблагоприятных психических нарушений.

4. В качестве методов психологической реабилитации наиболее часто используются:

- 1) просветительская работа;
- 2) психологическое консультирование;
- 3) различные методы регуляции психического состояния;
- 4) психологический тренинг.

5. В ходе медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля достаточно широко используются различные методы:

- 1) психотерапии
- 2) фитотерапия
- 3) физиотерапия
- 4) психофармакология
- 5) рефлексотерапия.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

- 1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>
- 2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>
- 3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>
- 4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 11.

Тема 8. Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля

Цель: познакомить студентов с особенностями психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Выполнение задач в экстремальных условиях (в том числе в боевых) сопряжено с перенесением чрезвычайных стрессовых нагрузок. Впоследствии это может иногда затруднить процесс социальной реинтеграции в условия «нормальной» жизни. Прежде всего имеет место высокая вероятность возникновения дезадаптационных расстройств, иногда на фоне деформации личности. Подобные расстройства рассматриваются как составляющие посттравматических стрессовых расстройств (ПСТР).

Кроме того, многочисленные неблагоприятные факторы профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля могут приводить к неадекватным изменениям психологического состояния, возникновению нервно психических нарушений и психосоматических заболеваний, а в конечном итоге снижать профессиональную работоспособность.

В связи с этим важным направлением психологического обеспечения профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля является их психологическая реабилитация.

Психологическая реабилитация является составной частью общей системы реабилитации, которая представляет собой единую систему взаимосвязанных государственных, социально экономических, организационных, медицинских, социальных, психологических, педагогических и других мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате работоспособности, на эффективное и раннее возвращение пациентов в общество и к общественно полезному труду.

Различают реабилитацию социальную (восстановление прав, социальных связей), медицинскую (восстановление состояния здоровья), психологическую (восстановление и коррекция психического состояния), педагогическую (восстановление утраченных навыков и умений), профессиональную (восстановление профессионального опыта, профессиональных навыков), семейную (восстановление семейных связей) и др.

Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля представляет собой комплекс психодиагностических, психокоррекционных и

медико-психологических (восстановительных) мероприятий, реализуемых непосредственно во время или после работы в экстремальных условиях и направленных на скорейшее восстановление оптимального психического состояния и профессиональной работоспособности специалистов, повышение уровня их психологической подготовленности, а также обеспечивающих скорейшую реадaptацию к условиям обычной жизнедеятельности и социальным связям.

Психологическая реабилитация проводится в тесной взаимосвязи с социальной и медицинской реабилитацией.

Задания:

Задание 1.

Заполнить таблицу: «Направления и цели психологического консультирования».

Направление	Цели консультирования
Психоаналитическое направление	
Поведенческая терапия	
Рационально-эмоциональная терапия (A.Ellis)	
Ориентированная на клиента терапия (C.Rogers)	
Экзистенциальная терапия	

Задание 2.

Для *благоприятного* (здорового) климата свойственно:

1. преобладание делового, творческого настроения в течение рабочего дня;
2. чувство групповой сплоченности и взаимовыручки;
3. высокий уровень профессиональной подготовленности сотрудников;
4. деловые, доброжелательные отношения между руководителями и подчиненными;
5. равномерное распределение объема работы и нагрузки на каждого члена коллектива;
6. частые опоздания и длительное отсутствие на работе;
7. обсуждение указаний руководителей «в кулуарах»;
8. длительные перекуры во время работы;
9. неточное выполнение решений и приказов руководства;

10. распространение слухов друг о друге;
11. скрытая критика условий труда;

Задание 3.

Заполнить таблицу: «Тренинговые методики бесконфликтного общения».

Методики	Описание

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Психологическое консультирование.
2. Поддержание оптимального социально-психологического климата в служебном коллективе.
3. Тренинговые методики обучения бесконфликтному общению.

Тестовые задания:

1. Свойство коллектива, определяемое межличностными отношениями сотрудников, создающими стойкие групповые настроения и мысли, устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления это:

- 1) сработанность участников группы
- 2) индивидуально-типологическая подстройка участников группы
- 3) социально-психологическая результативность группы
- 4) социально-психологический климат (правильный ответ)

2. К приемам воздействия на социально-психологический климат относятся:

- 1) урегулирование межличностных конфликтов, которые могут повлиять на эффективность деятельности (правильный ответ)
- 2) улучшение согласованности действий, повышение ответственности перед коллективом и коллегами (правильный ответ)
- 3) укрепление организованности, дисциплины, исполнительности, более точное и успешное выполнение своих обязанностей (правильный ответ)

- 4) использование страха наказания и материальных стимулов
- 5) активизация коллективного творческого потенциала, совместный поиск наилучших способов действия (правильный ответ)
- 6) формирование устремленности на достижение успеха (правильный ответ)
- 7) единоличное принятие решений, доведение решений до подчиненных с использованием приказов и команд
- 8) формирование и развитие коллективных традиций (правильный ответ)
- 9) своевременное определение новых целей (правильный ответ)
- 10) повышение единства мнений, оценок, желаний и общей целеустремленности на достижение максимально возможного положительного результата (правильный ответ)

3.К факторам, непосредственно определяющим социально-психологический климат коллектива, относятся:

- 1) степень родства членов коллектива
- 2) характер коммуникаций в организации (правильный ответ)
- 3) стиль руководства (правильный ответ)
- 3) психологическая совместимость (правильный ответ)
- 4) организация совместной деятельности (правильный ответ)
- 5) удовлетворенность работой и характер выполняемой деятельности (правильный ответ)
- 6) физический микроклимат, санитарно-гигиенические условия труда (правильный ответ)
- 7) глобальная и локальная макросреда (правильный ответ)

4.К социально-психологическим причинам конфликтов относятся:

- 1) атмосфера соревнования и конкуренции (правильный ответ)
- 2) внутригрупповой фаворитизм (правильный ответ)
- 3) разные критерии оценки результатов деятельности и событий (правильный ответ)
- 4) недостаток значимых для нормальной жизнедеятельности людей материальных и духовных благ
- 5) разбалансированное взаимодействие людей (правильный ответ)
- 6) потери и искажения информации в процессе межличностной и межгрупповой коммуникации (правильный ответ)

5. Конструктивные последствия конфликта могут выражаться в:

- 1) снижении общего фона настроения и эффективности индивидуальной деятельности у участников конфликта;
- 2) возникновении более глубокого и адекватного взаимопонимания между людьми; (правильный ответ)
- 3) психологическом обновлении отношений; (правильный ответ)

- 4) уменьшении межличностных коммуникаций вплоть до их полного исчезновения;
- 5) эмоциональной разрядке; (правильный ответ)
- 6) снятии враждебности участников конфликта по отношению друг другу; (правильный ответ)
- 7) поиске и выработке взаимоприемлемых решений. (правильный ответ)

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

Практическое занятие № 12.

Тема 9. Методы психической саморегуляции

Цель: познакомить студентов с понятием психической саморегуляции, методами и краткосрочными психотерапевтическими техниками.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о методах психической саморегуляции.

Теоретическая часть

То, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, замечено давно. В разговорной речи достаточно распространены выражения «окаменевшее лицо», «нервная дрожь». Так характеризуют напряжение мышц при отрицательных эмоциях. Вполне обоснованно выражение «смеяться до упаду», потому что при сильном смехе мышцы так расслабляются, что опускаются руки, подгибаются ноги и человек испытывает желание присесть («упасть»).

В 1922 г. американский нейрофизиолог Э. Джекобсон установил, что между напряжением мышц и психической усталостью существует прямая связь: чем больше человек устал душевно, тем более напряжены его мышцы. После хорошего полноценного отдыха и при отсутствии повышенного нервного напряжения мышцы расслабляются.

По наблюдениям Э. Джекобсона, каждому типу эмоционального возбуждения соответствует напряжение определенной мышечной группы, поэтому, чтобы мышцы расслабились, следует заставить мозг отдыхать. Однако можно вызвать и обратный эффект – расслабить мышцы и тогда станет отдыхать мозг. В дальнейшем Э. Джекобсон предложил собственный лечебный метод, получивший название «метод прогрессирующей последовательной релаксации». Под релаксацией понималось не только расслабление мышц, но и состояние, противоположное психической активности, – «психическая релаксация».

Возможность расслабляться, субъективно и психологически влиять на мышечный тонус – важное условие снятия возбуждения. Для этого подходят методы психической саморегуляции. Процесс преодоления негативного воздействия стресс-фактора можно разделить на четыре этапа: предчувствие, подготовка к воздействию, конфронтация, саморегуляция.

На этапе *предчувствия* грозящей опасности человек должен уметь предугадать наступление реальной опасности и принять меры по предупреждению паники. На этапе *подготовки к воздействию* необходимо сориентироваться, убедиться в наличии возможности справиться с опасностью. На этапе *конфронтации* следует постепенно приспособиться к ситуации, определить оптимальный метод коррекции. На этапе *саморегуляции* применяется адекватная методика.

Если человек заблаговременно освоил методы саморегуляции, он практически не зависит от внешних условий и ситуаций.

Задания:

Задание 1.

Применение приемов саморегуляции в проблемных ситуациях.

Задание 2.

Схема 1.

Средства и методы психофизической саморегуляции.



Задание 3.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Методы психической саморегуляции.
2. Аутогенная тренировка.
3. Краткосрочные психотерапевтические техники.

Тестовые задания:

1.К методам и приемам саморегуляции относятся:

- 1) управление дыханием (правильный ответ)
- 2) визуализация (правильный ответ)
- 3) управление вниманием (правильный ответ)
- 4) самовнушение (правильный ответ)
- 5) принятие алкоголя
- 6) управление мышечным тонусом (правильный ответ)
- 7) принятие успокоительных препаратов
- 8) идеомоторная тренировка (правильный ответ)
- 9) аутогенная тренировка (правильный ответ)

2. К методам саморегуляции, которые можно выполнять самостоятельно, без подготовки со специалистом, относятся:

- 1) музыкотерапия, (правильный ответ)
- 2) элементы ароматерапии, (правильный ответ)
- 3) дибрифинг
- 4) управление вниманием (правильный ответ)
- 5) идеомоторная тренировка
- 6) медитация

3.Использование саморегуляции позволяет:

- 1) снять тревожность (правильный ответ)
- 2) мобилизовать усилия (правильный ответ)
- 3) ускорить рост волос
- 4) поднять эмоциональный тонус (правильный ответ)
- 5) заменить полноценный сон

4.Аутогенная тренировка, как метод саморегуляции, применяется:

- 1) самостоятельно
- 2) самостоятельно, после подготовки со специалистом (правильный ответ)
- 3) только совместно со специалистом

5. Идеомоторная тренировка – это:

- 1) процесс сознательного воздействия, заключающийся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия
- 2) методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления
- 3) метод саморегуляции, заключающийся в расслаблении мышц тела
- 4) мысленное представление предстоящей деятельности (правильный ответ)

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 13.

Тема 10. Психологическое сопровождение деятельности отдельных категорий сотрудников

Цель: формирование представления об организации деятельности психолога при осуществлении психологического сопровождения сотрудников, нуждающихся в повышенном внимании.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление об особенностях психологического сопровождения деятельности отдельных категорий сотрудников.

Теоретическая часть

В условную (по социально-психологическим характеристикам) группу повышенного внимания входят сотрудники, индивидуально-психологические особенности, которых содержат потенцию возможных срывов в поведении при нервно-психологических перегрузках (рекомендуется избегать ярлыка «группа риска»). Отнесение сотрудника к этой условной группе носит профилактический характер. Оно требует от психолога повышенного индивидуального внимания к таким сотрудниками, сопровождения его деятельности, более частого психологического консультирования, помощи в развитии умений самоконтроля, самооценки и саморегуляции, непрерывного мониторинга психического состояния; предупреждения переутомления, регулярной релаксации, коррекции нервно-психической напряженности, переутомления и других неблагоприятных психических состояний; психологической регуляции его состояний, работы с семьей., критической оценки возможностей продолжения службы.

Применение методов психологического изучения при сопровождении деятельности сотрудников, нуждающихся в повышенном психологическом внимании, используется: определения индивидуально-психологических особенностей и состояний сотрудников при формировании заключения о необходимости оказания им дополнительной психологической помощи; прогнозирования профессионального и социального поведения сотрудников; проведения психоконсультационной и психокоррекционной работы; оценки степени социально-психологической адаптации сотрудников, принятия мер для ее улучшения; выработки оптимальных мер психологического воздействия на личный состав.

К наиболее доступным и широко используемым *внетестовым методам* изучения личности сотрудника относятся: анализ документов, метод экспертных оценок, беседа, анкетирование, наблюдение и биографический метод.

Психодиагностические методики изучения личности сотрудника. При работе с группой повышенного психологического внимания могут применяться различные психодиагностические методики (тесты; анкеты – опросники; проективные методики; методики диагностики отдельных личностных качеств и проявления свойств нервной системы).

Задания:

Задание 1.

1. Составить рекомендации для организации деятельности психолога при осуществлении психологического сопровождения сотрудников, нуждающихся в повышенном внимании.

Задание 2.

1. Заполнить таблицу: «Методы психологического изучения личности сотрудников».

Методы психологического изучения личности сотрудников	Характеристика

Задание 3.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Категории сотрудников, нуждающихся в повышенном психологическом внимании.
2. Организация деятельности психолога при осуществлении психологического сопровождения сотрудников, нуждающихся в повышенном внимании.
3. Методы психологического изучения личности сотрудников.

Тестовые задания:

1. Психологическое сопровождение - это...
2. Применение методов психологического изучения при сопровождении деятельности сотрудников, нуждающихся в повышенном психологическом внимании, используется для:

- 1) определения индивидуально-психологических особенностей и состояний сотрудников при формировании заключения о необходимости оказания им дополнительной психологической помощи;
- 2) прогнозирования профессионального и социального поведения сотрудников;
- 3) проведения психоконсультационной и психокоррекционной работы;
- 4) оценки степени социально-психологической адаптации сотрудников, принятия мер для ее улучшения;
- 5) выработки оптимальных мер психологического воздействия на личный состав

3. _____ это активный метод получения информации на основе вербальной коммуникации из ответов на вопросы, поставленные психологом при непосредственном общении.

4. При работе с группой повышенного психологического внимания могут применяться различные психодиагностические методики:

- 1) тесты;
- 2) анкеты – опросники;
- 3) проективные методики;
- 4) методики диагностики отдельных личностных качеств и проявления свойств нервной системы.

5. К методам психологического изучения личности относятся:

- 1) Наблюдение
- 2) Метод изучения клинических случаев
- 3) Метод опроса (интервью)
- 4) Стандартизированные тесты
- 5) Беседа
- 6) Анализ результатов деятельности
- 7) Экспертный метод
- 8) Проективные методы
- 9) Корреляционный метод

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-

Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

- 1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>
- 2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>
- 3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>
- 4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 14.

Тема 10. Психологическое сопровождение деятельности отдельных категорий сотрудников

Цель: формирование представления об организации деятельности психолога при осуществлении психологического сопровождения сотрудников, нуждающихся в повышенном внимании.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление об особенностях психологического сопровождения деятельности отдельных категорий сотрудников.

Теоретическая часть

Психокоррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств, психологического воздействия.

Индивидуально-психологическая коррекция - это обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека.

Психологическое консультирование – это относительно новая область профессиональной деятельности психолога, которая сравнительно недавно в нашей стране выделилась в качестве самостоятельной сферы деятельности наряду с такими традиционными формами работы, как научные исследования, преподавание психологии, психологическая коррекция и психодиагностика. Она, несомненно, требует специальной, довольно основательной профессиональной подготовки, которую нельзя просто заменить знаниями и умениями в указанных выше областях, хотя для психолога-консультанта и они необходимы.

Знания в области психологического консультирования являются обязательными не только для тех, кто собирается стать практическими психологами, но также для социальных работников и дефектологов (профессионалов в сфере специальной психологии).

Адаптация - приспособление организма, индивидуума, коллектива к изменяющимся условиям среды или к своим внутренним изменениям, что приводит к повышению эффективности их существования и функционирования. Адаптация социально-психологическая - это взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Она предполагает активную позицию личности, осознание своего социального статуса и связанного с ним ролевого поведения как формы реализации индивидуальных возможностей личности в процессе решения ею обще групповых задач.

Социально-психологическая адаптация персонала представляет собой процесс, включения специалиста в новый трудовой коллектив. Основными моментами здесь являются: приобретение и закрепление интереса к работе, накопление трудового опыта, налаживание деловых и личных контактов с коллегами, включение в общественную деятельность, повышение заинтересованности не только в личных достижениях, но и в достижениях организации. Новые сотрудники должны понять свою роль в служебной иерархии, усвоить ценности компании и требуемые навыки поведения.

Адаптации нового работника всегда способствует прикрепление наставника. Она происходит быстрее там, где есть активные контакты между новоприбывшими и работниками служб персонала.

Задания:

Задание 1.

1. Разработайте рекомендации, обеспечивающие организацию мероприятий, необходимых для улучшения социально-психологической адаптации сотрудников.

Задание 2.

Сделать конспект по вопросам лабораторного занятия.

Задание 3.

Сравните психологическое консультирование руководителя и сотрудников.

Психологическое консультирование руководителя	Психологическое консультирование сотрудника

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Индивидуальная психокоррекционная работа с сотрудником.
2. Психологическое консультирование руководителя, сотрудника.
3. Разработка рекомендаций, обеспечивающих организацию мероприятий, необходимых для улучшения социально-психологической адаптации сотрудников.

Тестовые задания:

1. Этап психической адаптации специалиста, работающего в экстремальных условиях, который характеризуется накоплением информации об условиях предстоящей деятельности, называется:

- 1) **подготовительный этап (правильный ответ)**
- 2) этап стартового психического напряжения
- 3) этап острых психических реакций входа
- 4) этап психической переадаптации
- 5) этап завершающего психического напряжения
- 6) этап острых психических реакций выхода
- 7) этап реадаптации

2. Установите правильную последовательность стадий общего адаптационного синдрома (Г. Селье):

- 1) сопротивление, истощение, тревога
- 2) тревога, истощение, сопротивление
- 3) тревога, сопротивление, истощение (правильный ответ)**
- 4) истощение сопротивление, тревога

3. Завершающий этап профессиональной ориентации и один из конечных результатов, показывающих эффективность всей предшествующей деятельности по профессиональной информации, консультации и отбору-это...

4. Процесс включения специалиста в новый трудовой коллектив-это...

5. Выделяют следующие виды адаптации:

- 1) Социально-психологическая адаптация;
- 2) Психофизиологическая адаптация;
- 3) Социально-организационная;
- 4) Профессиональная.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие №15.

Тема 11. Предупреждение кризисных состояний и профилактика профессиональной деформации специалистов экстремального профиля

Цель: познакомить студентов с понятием профессиональная деформация специалистов экстремального профиля, формы ее проявления.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о возможности предупреждения кризисных состояний и профилактики профессиональной деформации специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Профессиональная деформация - это особенности личности и поведения, которые прослеживаются у большей части специалистов с большим опытом работы.

Специальные профессиональные деформации возникают в процессе специализации по профессии. Так, опытному человеку нетрудно определить род войск, в котором служит военный, или специализацию спасателя, поскольку каждую специальность отличает специфический состав деформаций.

Нельзя однозначно определить знак влияния деформаций на личность. С одной стороны, деформации личности являются необходимым условием усвоения системы ценностей и освоения операционально-технической стороны профессиональной деятельности, вхождения и развития в профессии. К профессиональным деформациям можно отнести и изменения структуры личности при переходе от одной стадии профессионального становления к другой. С другой стороны, чрезмерное, гипертрофированное деформирование может привести к нарушению профессионального здоровья.

И в этом случае можно говорить о профессиональных деструкциях, которые возникают в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности. В этом случае чрезмерное, искаженное профессиональное развитие отдельных профессионально важных качеств в ущерб другим порождает профессионально нежелательные качества.

Так, у части спасателей старшего возраста с большим стажем работы иногда проявляется снижение самокритичности, требовательности к себе, появляется ощущение «правомерности» таких послаблений в отношении к службе и дисциплине, которые недопустимы для менее опытных коллег.

Исследователями отмечено, что в наибольшей степени профессиональные деструкции развиваются у представителей профессий, в которых ряд специфических особенностей профессиональной деятельности является неустранимым.

Задания:

Задание 1.

Сделать конспект по вопросам лабораторного занятия.

Задание 2.

Выписать основные характеристики трех групп факторов, ведущих к профессиональной деформации.

Задание 3.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Профессиональная деформация специалистов экстремального профиля, формы ее проявления.
2. Характеристика трех групп факторов, ведущих к профессиональной деформации.

Тестовые задания:

1. Особенности личности и поведения, которые прослеживаются у большей части специалистов с большим опытом работы - это.....
2. Профессиональное выгорание – это:
 - 1) один из этапов профессионального развития специалиста
 - 2) неспецифическая реакция организма на предъявляемое ему требование
 - 3) один из типов травм, полученных в результате производственных аварий
 - 4) выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности (правильный ответ)

3. Симптомами эмоционального выгорания являются:

- 1) формальное выполнение служебных обязанностей (правильный ответ)
- 2) более частое употребление алкоголя / увеличение дозы (правильный ответ)
- 3) ощущение того, что пропала способность эмоционально помочь пострадавшим (правильный ответ)
- 4) расширение круга общения
- 5) регулярное нежелание идти на работу, желание взять больничный (правильный ответ)
- 6) разочарование в выбранной профессии (правильный ответ)

4. К социально-психологическим факторам риска развития профессионального выгорания у специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС, относятся:

- 1) имидж профессии, социальная значимость профессии (правильный ответ)
- 2) количество изменений в жизни за текущий период
- 3) социально-экономическая ситуация в регионе (правильный ответ)
- 4) неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (правильный ответ)
- 5) условия труда специалиста
- 6) наличие иррациональных убеждений
- 7) дестабилизирующая организация деятельности (правильный ответ)

5. К объективным факторам риска развития профессионального выгорания у специалистов, занимающихся ликвидацией ЧС, относятся:

- 1) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность (правильный ответ)
- 2) имидж профессии, социальная значимость профессии
- 3) слабая мотивация профессиональной деятельности
- 4) ответственность за жизнь и здоровье людей (правильный ответ)
- 5) эмоционально насыщенные межличностные контакты (правильный ответ)
- 6) неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности
- 7) условия труда специалиста (правильный ответ)

6. Фаза эмоционального выгорания, при которой наблюдается падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы:

- 1) напряжение
- 2) истощение (правильный ответ)
- 3) сопротивление

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

- 1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>
- 2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>
- 3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>
- 4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

Практическое занятие № 16.

Тема 11. Предупреждение кризисных состояний и профилактика профессиональной деформации специалистов экстремального профиля

Цель: познакомить студентов с понятием профессиональная деформация специалистов экстремального профиля, признаками, методами и формами профилактических мероприятий.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1_{ПК-4}; ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}

Актуальность темы занятия: данная тема поможет сформировать представление о возможности предупреждения кризисных состояний и профилактики профессиональной деформации специалистов экстремального профиля.

Теоретическая часть

Специальные профессиональные деформации возникают в процессе специализации по профессии. Так, опытному человеку нетрудно определить род войск, в котором служит военный, или специализацию спасателя, поскольку каждую специальность отличает специфический состав деформаций.

Нельзя однозначно определить знак влияния деформаций на личность. С одной стороны, деформации личности являются необходимым условием усвоения системы ценностей и освоения операционно-технической стороны профессиональной деятельности, вхождения и развития в профессии. К профессиональным деформациям можно отнести и изменения структуры личности при переходе от одной стадии профессионального становления к другой. С другой стороны, чрезмерное, гипертрофированное деформирование может привести к нарушению профессионального здоровья. И в этом случае можно говорить о профессиональных деструкциях, которые возникают в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности. В этом случае чрезмерное, искаженное профессиональное развитие отдельных профессионально важных качеств в ущерб другим порождает профессионально нежелательные качества.

Так, у части спасателей старшего возраста с большим стажем работы иногда проявляется снижение самокритичности, требовательности к себе, появляется ощущение «правомомерности» таких послаблений в отношении к службе и дисциплине, которые недопустимы для менее опытных коллег.

Исследователями отмечено, что в наибольшей степени профессиональные деструкции развиваются у представителей профессий, в которых ряд специфических особенностей профессиональной деятельности является неустранимым.

Задания:

Задание 1.

Дать характеристику основным методам и формам профилактических мероприятий.

Задание 2.

Составить глоссарий по теме.

Задание 3.

Презентация по теме.

Контрольные вопросы по теме и тестовые задания:

1. Диагностика профессиональной деформации. Признаки.
2. Методы и формы профилактических мероприятий.

Тестовые задания:

1. Изменения качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые появляются под влиянием выполнения профессиональной роли - это.....

2. Е.И.Рогов считает, что профессиональные деформации могут быть вызваны особенностями мотивационной сферы субъекта труда, состоящими в _____ при его низких функционально-энергетических возможностях, а также при относительно низком интеллекте.

3.К основным видам профессиональной деформации относятся:

- 1) Общепрофессиональные;
- 2) Типологические;
- 3) Индивидуальные;
- 4) Субъективные;
- 5) Мотивационные.

4.Психологические детерминанты профессиональных деформаций делятся на:

- 1) объективные, связанные с социально-профессиональной средой: социально-экономической ситуацией, имиджем и характером профессии, профессионально-пространственной средой;
- 2) субъективные, обусловленные особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений;
- 3) объективно-субъективные, порождаемые системой и организацией профессионального процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.

5.Нарушение усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессионально-важных качеств, появление стереотипов профессионального поведения говорит о:

- 1) профессиональных деформациях
- 2) профессиональной адаптации
- 3) профессиональных деструкциях (правильный ответ)
- 4) остановке профессионального развития

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>

4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>

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

Методические указания

по выполнению самостоятельной работы

по дисциплине «**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В
ПРОФЕССИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**»

для студентов по программе специалитета

37.05.02 «Психология служебной деятельности»

(специализация «Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной
деятельности»)

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам психологического сопровождения в профессиях экстремального профиля, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля».

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплины состоит из:

- Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

- Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;

- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к практическим занятиям.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий по психологическому сопровождению в профессиях экстремального профиля

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении.

Оформление практических занятий часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление заданий в рамках темы практического занятия должно производиться дома и к началу занятия быть в практических тетрадях по дисциплине «Психология управления персоналом».

Целью практических занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собою сборник воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. Многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

Эссе – это прозаическое сочинение – рассуждение небольшого объема со свободной композицией, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или общественно значимой проблеме и заведомо не претендующее на исчерпывающую трактовку предмета. Эссе – это жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Главной функцией эссе является формирование социологического воображения у студентов. Эта способность позволяет соотносить знания, полученные в процессе обучения с изменениями, происходящими в окружающем мире, в социуме.

Для того чтобы понять те или иные реалии, отношение к ним людей, специалисту недостаточно знать постулаты теории, уяснить ее методологические принципы. Необходимо проявить неординарность мышления, особый интерес к тем проблемам, которые для рядового наблюдателя не заслуживают внимания. Для студента необходимо умение за привычным видеть более содержательные смыслы.

Эссе, в каком-то смысле, является «литературным синтезом» сходных приемов, имеющих место в других сферах человеческого творчества:

– проблематизации устоявшейся точки зрения;

– подготовки к решению некоторой фундаментальной проблемы (смена парадигмы в науке, создание художественного полотна, подготовка музыкантов и т.п.)

Эссе требует от автора не только демонстрировать какую-то «сумму знаний», но и сделать акцент на собственных чувствах, переживаниях, на своей личной позиции к тому, о чем он пишет. Это позволяет увидеть яркую индивидуальность автора, мнение которого уважается в каком-либо сообществе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля»

студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции

автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по

данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

Примерные темы докладов

1. Влияние экстремальной ситуации на человека.
2. Психологические последствия деятельности в экстремальных ситуациях.
3. Критерии определения профессионально важных психологических качеств специалистов экстремального профиля.
4. Выявление профессионально непригодных кандидатов для работы в экстремальных условиях.
5. Причины страха, его проявления, способы преодоления.
6. Приемы, методики, психотехники преодоления тревоги, страха, паники, иных неблагоприятных для работы в экстремальных условиях состояний.
7. Психологическая подготовка специалистов ФПС РФ.
8. Психологическая подготовка специалистов ФСБ.
9. Основные показания для медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
10. Теория и практика медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
11. Общие и частные методы медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
12. Психологическая готовность к саморегуляции.
13. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции.
14. Взаимосвязь копинг поведения, психосоматического здоровья и суицидального поведения сотрудников экстремальных профессий.
15. Суицидальное поведение у сотрудников экстремальных профессий.
16. Этнические и культурные особенности переживания экстремальных ситуаций.
17. Классификация чрезвычайных ситуаций по различным критериям.
18. Проявление неблагоприятных для работы в экстремальных условиях психических состояний в процессе конкретной профессиональной деятельности.
19. Психологическая устойчивость и профессиональная пригодность.
20. Паника и методы борьбы с ней.
21. Копинг-стратегии в работе сотрудников экстремальных профессий.
22. Психологическая подготовка специалистов МЧС.
23. Психологическая подготовка специалистов МВД.
24. Содержание мероприятий медико-психологической реабилитации (характеристика психологической, психофизиологической, психотерапевтической, физиотерапевтической, терапевтической составляющих).
25. Проведение психодиагностики на разных этапах медико-психологической реабилитации специалистов силовых структур.
26. Опыт реабилитации специалистов МЧС и МВД.

27. Самовнушение как один из методов саморегуляции.
28. Медитация как метод саморегуляции.
29. Психологическое консультирование жертв семейного насилия.
30. Мониторинг психологического состояния сотрудников профессий экстремального профиля.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную

смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме *конспекты подразделяются* на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к

экзамену.

Способы конспектирования.

- *Тезисы* – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- *Линейно-последовательная запись текста*. При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- *Способ «вопросов – ответов»*. Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- *Схема с фрагментами* – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- *Простая схема* – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- *Параллельный способ* конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского, реферативного характера. Поэтому аннотации не требуется изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация,

сборник, статья и т. п.)

- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации, написанию реферата. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ

Ещё одним видом самостоятельной работы является составление психологического глоссария или словаря.

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс – непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно составлять по заранее заданным преподавателем, терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или иных терминов (термин «детерминизм» в различные периоды развития психологической науки).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер.

Предметный словарь составляется студентом, по какой-либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса. Например «Особенности и динамика профессионального развития».

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Методы управления персоналом», «Принципы управления

персоналом» и т.д.).

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников
- глоссарий

Перечень тем для докладов

по дисциплине «Психологическое сопровождение в профессиях экстремального профиля»

31. Влияние экстремальной ситуации на человека.
32. Психологические последствия деятельности в экстремальных ситуациях.
33. Критерии определения профессионально важных психологических качеств специалистов экстремального профиля.
34. Выявление профессионально непригодных кандидатов для работы в экстремальных условиях.
35. Причины страха, его проявления, способы преодоления.
36. Приемы, методики, психотехники преодоления тревоги, страха, паники, иных неблагоприятных для работы в экстремальных условиях состояний.
37. Психологическая подготовка специалистов ФПС РФ.
38. Психологическая подготовка специалистов ФСБ.
39. Основные показания для медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
40. Теория и практика медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
41. Общие и частные методы медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
42. Психологическая готовность к саморегуляции.
43. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции.
44. Взаимосвязь копинг поведения, психосоматического здоровья и суицидального поведения сотрудников экстремальных профессий.
45. Суицидальное поведение у сотрудников экстремальных профессий.
46. Этнические и культурные особенности переживания экстремальных ситуаций.
47. Классификация чрезвычайных ситуаций по различным критериям.
48. Проявление неблагоприятных для работы в экстремальных условиях психических состояний в процессе конкретной профессиональной деятельности.
49. Психологическая устойчивость и профессиональная пригодность.
50. Паника и методы борьбы с ней.
51. Копинг-стратегии в работе сотрудников экстремальных профессий.
52. Психологическая подготовка специалистов МЧС.
53. Психологическая подготовка специалистов МВД.
54. Содержание мероприятий медико-психологической реабилитации (характеристика психологической, психофизиологической, психотерапевтической, физиотерапевтической, терапевтической составляющих).
55. Проведение психодиагностики на разных этапах медико-психологической реабилитации специалистов силовых структур.
56. Опыт реабилитации специалистов МЧС и МВД.
57. Самовнушение как один из методов саморегуляции.
58. Медитация как метод саморегуляции.
59. Психологическое консультирование жертв семейного насилия.
60. Мониторинг психологического состояния сотрудников профессий экстремального профиля.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474075>

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации - Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника - специалист / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова, Н. В. Осипова, Д. А. Ершова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с., экземпляров неограничено

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

2.Методические указания к проведению лабораторных и практических занятий. - Ставрополь : СКФУ, 2022.

Интернет-ресурсы:

- 1 Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>
- 2 Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>
- 3 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ). Адрес ресурса: <http://uisrussia.msu.ru>
- 4 Федеральная служба государственной статистики. Адрес ресурса: <https://www.gks.ru/>