

Аннотация программы **«Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»**

Цель преподавания дисциплины является изучение обучаемыми системы психологического обеспечения профессиональной деятельности специалиста МЧС России; подготовка обучаемых к эффективному использованию резервов собственного организма в ходе проведения спасательных работ; сути психологической устойчивости личности и способов ее формирования и поддержания; методов снятия физической и эмоциональной усталости специалиста МЧС России.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа и 1 зачетную единицу.

После изучения дисциплины студент должен знать:

- характеристику психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;
- психофизиологические основы регуляции психического состояния;
- методы диагностики психического ресурса.

После изучения дисциплины студент должен уметь использовать:

- методы психологического анализа личности и ее деятельности при выполнении различных заданий;
- способы формирования и поддержания психической устойчивости;
- в учебно-воспитательном процессе современные формы и методы профессиональной психофизической подготовки подчиненных;
- решение задач психофизического самосовершенствования.

Содержание дисциплины

Проблема нормы психического развития личности

Статистически-адаптационный, культурологический, экзистенциальный, описательный и другие подходы к проблеме нормы психического развития. Границы действия нормы. Норма и проблемные ситуации различной степени сложности. Идеальная норма как возможный источник психотравмирования.

Психическое здоровье как многоуровневое качество жизнедеятельности, характеризующееся адекватностью психического развития, реагирования, ориентирования в чрезвычайной ситуации. Духовный, индивидуально-психологический, психосоматический, биоэнергетический уровни психического здоровья. Проблема целостности психического здоровья человека.

Психическая устойчивость личности

Факторы профессиональной деятельности, травмирующие психику специалиста МЧС России. Психическая и психологическая стрессоустойчивость. Психическая устойчивость как подготовленность к профессиональной деятельности.

Трудная ситуация, задачи различного класса сложности и устойчивости специалиста. Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности.

Психофизиологические основы регуляции психического состояния

Психическое состояние как интегральное проявление психики в конкретных ситуациях. Классификация, способы предупреждения проявления пассивных и активных отрицательных состояний. Прогнозирование и использование отрицательных психических состояний.

Приемы и техника саморегуляции психического состояния. Аналого-знаковая и психомышечная регуляция психического состояния.

Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации

Сущность, структура профессиональной наблюдательности и памяти. Схемы профессиональной тренировки необходимых качеств. Принципы и приемы развития рационального восприятия, концентрации, воспроизведения информации.

Правила мнемотехники. Возможности нейтралингвистики и эйдетики как произвольного запоминания. Гештальтистические техники. Возможности ассоциативных техник развития памяти.

Профессиональная память специалиста МЧС России. Основные психологические приемы развития памяти.

Профессиональное мышление специалиста МЧС России. Основные психологические приемы развития профессионального мышления: уяснение профессиональной задачи; организация поиска решения. Приемы рефлексивного мышления. Приемы активизации самоконтроля. Техники построения мысленной картины события или предстоящих действий.

Социально-психическая дезадаптированность личности

Социально-психическая дезадаптированность как процесс нарушения адекватности деятельности (реагирования) личности в социальной среде. Дезадаптированность к собственным потребностям, притязаниям и групповым (референтным) ожиданиям, требованиям, социальным нормам. Переживание конфликта как признак дезадаптированности.

Уровни дезадаптированности: временная, устойчивая ситуативная, общая устойчивая. Общая устойчивая дезадаптированность и нервозо-психозные комплексы. Дезадаптированность как патологическая адаптированность.

Дезадаптированность и чрезвычайная ситуация. Экстремальность условий, характера жизнедеятельности и дезадаптированности. Механизмы социализации. Диагностика социально-психической дезадаптированности личности.

Посттравматические стрессовые расстройства

Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) как отсроченное проявление последствий психотравмирующих ситуаций. Органическая картина ПТСР. ПТСР и девиантное поведение. ПТСР и удовлетворенность условиями жизнедеятельности.

Классификация ПТСР: острые, хронические, отсроченные. Механизмы их протекания. Факторы запуска отсроченных расстройств: гиперпроблемная ситуация жизнедеятельности, провоцирующие обстоятельства личностно значи-

мой ситуации прежней экстремальности, нервно-психическая истощаемость и др.

Симптоматика ПТСР: соматические расстройства, нарушения сна, размывание личностно-смысловой сферы, повышенная наркозависимость, негативизм, экстрачувствительность и возбудимость.

Специфика катастрофических ПТСР. Зарубежные и отечественные исследования. Особенности диагностики посттравматиков. Проблема их психической реабилитации.

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

Уровни рассмотрения причин социальных отклонений: общий, категориальный (видовой), конкретных поступков. Причина и детерминанта в социальном отклонении. Механизмы взаимосвязи различных факторов в структуре отклонений: социальной нормы психического здоровья, особенностей конкретной ситуации. Конкретно-видовые и типичные механизмы. Роль индивидуальных и социально-психических особенностей человека в структуре механизма: психологический тип, степень социализации, духовность, истощенность психологического ресурса, продолжительность и личностная значимость проблемной ситуации. Самооправдание и психическая защита в структуре социальных отклонений.

Психическая типология и взаимосвязь социальных отклонений. Подходы к классификации. Опыт психологического, социально-психологического исследования различных видов социальных отклонений. Соотнесенность процесса и результата исследований с данными других научных дисциплин.

Психология риска. Психофизиологические основы преодоления тревоги,

боязни, страха

Особенности деятельности специалиста МЧС России в условиях ожидаемого неблагоприятия, при неуспехе в деятельности. Риск как ситуация выбора между возможными вариантами действия. Формирование навыков принятия рискованных решений.

Психофизиологические основы тревоги, боязни, страха. Технология вытеснения страхов, навязчивых состояний.

Психологическая релаксация и методы активизации резервов организма. Личностный резерв. Пантомимическое регулирование.

Техники внушения и самовнушения в ходе статистической саморегуляции. Спецсредства статистической гимнастики для психофизиологической саморегуляции специалиста в ходе выполнения профессиональных задач. Противопоказания и ограничения их применения.

Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС России в чрезвычайных ситуациях

Социально-психическая дезадаптированность личности как процесс нарушения адекватности деятельности (реагирования) личности к социальным нормам. Переживание конфликта как признак дезадаптированности.

Уровни дезадаптированности: временная, устойчивая ситуативная, общая устойчивая дезадаптированность и нервозо-психозные комплексы. Дезадапти-

рованность как патологическая адаптированность. Деадаптированность и проблемная ситуация.

Экстремальные воздействия в профессиональной деятельности специалиста МЧС России и их классификация. Влияние факторов ЧС на психику человека, способы снижения их негативных последствий.

Рефрейминг смысла и содержания как метод управления людьми и саморегуляции в ЧС. Принципы и приемы рационального действия специалиста в условиях паники.

Основная литература

1. Оперативное управление мероприятиями РСЧС – кн. 1. МЧС. Академия гражданской защиты. Институт развития МЧС России. Под общ. ред. В.Ф. Мищенко. – М.: ООО «ИПП-Куна». 2004 г. (сборник лекций).
2. Оперативное управление мероприятиями РСЧС – кн. 2. МЧС. Академия гражданской защиты. Институт развития МЧС России. Под общ. ред. В.Ф. Мищенко. – М.: ООО «ИПП-Куна». 2004 г. (сборник лекций)
3. Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. В 3-х частях. – Новогорск: АГЗ, 2000.
4. Психология экстремальных ситуаций. – Минск: Харвест, 1999.
5. Гончаров С.В. и др. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. – М.: Паритет граф, 1999.

Дополнительная литература

1. Гостюхин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994.
2. Кабаченко Г.С. Психология управления. В 2-х частях. Учебное пособие. – Москва-Новосибирск: Инфра-М, 1997.
3. Подоляк Я.В. Практические вопросы военной психологии. – М.: Воениздат, 1987.
4. Психические состояния. Под. Ред. Куликова Л.В. – СПб.: Питер, 2000
5. Рабочая книга практического психолога. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

Справочная и нормативная литература:

1. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Словарь-справочник. Новогорск: АГЗ, 2000