

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ПУ

им. Т.Г. Шевченко

С.И. Берил

2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование программы: Психологическая устойчивость в профессиональной деятельности

Категория слушателей: руководители (заместители руководителей, руководители структурных подразделений, главные и ведущие специалисты) органов государственного и муниципального управления

Общая трудоемкость: 36 часов

г. Тирасполь, 2020 г.

1. Цель реализации программы

Основной целью освоения дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации учебной дисциплины «Психологическая устойчивость в профессиональной деятельности» является повышение уровня профессиональной компетентности государственных служащих за счет обновления теоретических знаний и совершенствования практических навыков в области обеспечения психологической устойчивости личности, формирование целостного представления о психологии кризисных и экстремальных ситуаций как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью и осуществляющейся в сложных, нередко экстремальных условиях.

Изучение дисциплины «Психологическая устойчивость в профессиональной деятельности» способствует решению следующих задач профессиональной деятельности государственных служащих:

- подготовить к эффективному использованию резервов собственного организма, психологической устойчивости личности и способов её формирования;
- повысить качество психологических знаний, умений и навыков, требующихся в экстремальных ситуациях и способах развития психологической устойчивости к ним;
- изучить психологические особенности экстремальных ситуаций и возникающие вследствие этого у человека состояния;
- усвоить технологии работы сотрудника МВД в условиях экстремальной или кризисной ситуации;
- ознакомить с современными формами и методами психофизической регуляции психических состояний, подготовки и восстановления личного состава, работающего в экстремальных ситуациях;
- систематизировать как новые, так и имеющиеся знания по проблеме психических состояний, механизмах психической саморегуляции, а также особенностями разработки психологических технологий, позволяющих субъекту труда овладеть приемами и техниками саморегуляции

Изучение программы требует наличия у слушателей знаний по таким базовым дисциплинам как: «Психология труда», «Социальная психология» «Психология профессиональной деятельности» и т.д.

В ходе освоения программы слушатель должен:

Знать:

- психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций;
- особенности психологической устойчивости личности и их роль в конструктивном поведении в трудовой деятельности, при ЧС;
- механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий;
- условия эффективного внутригруппового взаимодействия.

Уметь:

- поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях;
- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций.

Владеть:

- методами психологического воздействия при кризисных и экстремальных ситуациях;
- культурой безопасности и рискоориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности;
- методами и приемами психологической саморегуляции;
- способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.

2. Формализованные результаты обучения:

Лекции, практические и самостоятельные занятия способствуют развитию профессиональных компетенций и навыков в сфере управления персоналом. В результате освоения данной дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушатель должен овладеть следующими компетенциями:

Общекультурные компетенции:

-готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);

- владение культурной безопасностью и рискориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности (ОК – 7).

Общепрофессиональные компетенции:

- готовность к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе (ОПК-5);

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Количество часов			Самостоятельная работа	Форма контроля
		всего	лекции	Практические занятия		
	Этика поведения государственных служащих	2	2			
	Стратегическое планирование в ПМР на 2019-26 гг	4	4			
1	Психологическая устойчивость личности как основа успешной профессиональной деятельности	10	4	4	2	Защита докладов и презентаций
2	Основные теоретико-методологические аспекты психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций	8	4	2	2	Решение тестовых заданий
3	Развитие психологической готовности и устойчивости к экстремальным ситуациям в профессиональной деятельности	12	4	4	4	Представление реферата, презентация

	Итоговая аттестация					Зачет
	Итого	36	18	10	8	

3.2. Учебно-тематический план

	Наименования тем, разделов	Количество часов			
		Всего	Лекции	Практические занятия.	Самостоятельная работа
	Этика поведения государственных служащих	2	2		
	Стратегическое планирование в ПМР на 2019-26 гг	4	4		
1	Тема № 1. Психологическая устойчивость личности как основа успешной профессиональной деятельности				
1.1	Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости.		1	2	
1.2	Профессиональная компетентность как компонент психологической устойчивости		1		
1.3	Профессионально-психологические особенности действий специалистов.		1	1	
1.4	Психология риска		1	1	
2	Тема № 2. Основные теоретико-методологические аспекты психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций				
2.1	Введение в психологию экстремальных ситуаций. Понятие кризисная, экстремальная, чрезвычайная ситуации.		1		
2.2	Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.		1	1	
2.3	Психологические особенности поведения населения при ЧС. Индивидуальные различия в характере реакций людей на ЧС, психогении.		1	1	
2.4	Психология терроризма		1		
3	Тема № 3. Развитие психологической готовности и устойчивости к экстремальным ситуациям в профессиональной деятельности				
3.1	Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве.		1	1	
3.2	Стрессы в профессиональной		1	1	

	деятельности и их влияние на здоровье специалиста.				
3.3	Стратегии совладания с экстремальными ситуациями. Помощь пострадавшим и профессионалам при ЭС.		1	1	
3.4.	Методы управления психическим состоянием специалиста (спасателя) при действиях в ЧС: психологическая устойчивость, подготовленность. Страх и его преодоление.		1	1	
4	Итоговая аттестация: зачет				
		36	18	10	8

3.3.Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации

Тема № 1. Психологическая устойчивость личности как основа успешной профессиональной деятельности

1.1 Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости.

1.2 Профессиональная компетентность как компонент психологической устойчивости

1.3 Профессионально-психологические особенности действий специалистов.

1.4 Психология риска

Тема № 2. Основные теоретико-методологические аспекты психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций

2.1 Введение в психологию экстремальных ситуаций. Понятие кризисная, экстремальная, чрезвычайная ситуации.

2.2 Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.

2.3 Психологические особенности поведения населения при ЧС. Индивидуальные различия в характере реакций людей на ЧС, психогении.

2.4 Психология терроризма

Тема № 3. Развитие психологической готовности и устойчивости к экстремальным ситуациям в профессиональной деятельности

3.1 Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве.

3.2 Стрессы в профессиональной деятельности и их влияние на здоровье специалиста.

3.3 Стратегии совладания с экстремальными ситуациями. Помощь пострадавшим и профессионалам при ЭС.

3.4 Методы управления психическим состоянием специалиста (спасателя) при действиях в ЧС: психологическая устойчивость, подготовленность. Страх и его преодоление.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
1.1	<p>Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости.</p> <p>1. Проанализируйте качественно и количественно Ваши состояния в течение одного дня, недели. Что можно сказать о репертуаре Ваших состояний? Каковы их динамические характеристики? Какие состояния являются типичными для Вас?</p> <p>2. Описать компонентный состав любого психического состояния, используя методику А.О. Прохорова «Рельеф психического состояния».</p> <p>3. Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой</p>
1.3	<p>Профессионально-психологические особенности действий специалистов.</p> <p>1. На основе систематизации уровней профессионализма Марковой А.К. заполнить таблицу уровней профессионализма и их основных характеристик.</p> <p>Уровень Основные характеристики Временной этап</p> <p>2. Изучите профессиограмму своей специальности. Письменно проанализируйте – почему предъявляются повышенные требования к перечисленным в профессиограмме индивидуальным особенностям специалиста.</p> <p>Вопросы к обсуждению:</p> <p>1) Психологические основы профессионального самоопределения.</p> <p>2) Профессиональная направленность.</p>
1.4	<p>Психология риска</p> <p>1. Анализ поведения персонажей литературных источников, героев сюжетов кинофильмов.</p> <p>2. Психологическая диагностика, сбор, обработка и анализ склонности к риску при помощи методик «Исследование склонности к риску» (А.Г. Шмелев), «Самооценка склонности к экстремально рискованному поведению» (М. Цукерман), Методика определения склонности к риску Когана-Валлаха, опросник «Личностный фактор принятия решений», опросник «Импульсивность-7» (С. Айзенк).</p>

2.2	<p>Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соотношение понятий: чрезвычайная ситуация, чрезвычайные обстоятельства, особые условия, экстремальные условия. Виды экстремальных ситуаций. Заполните таблицу, соотношение понятий: чрезвычайная ситуация, чрезвычайные обстоятельства, особые условия, экстремальные условия. 2. Анализ таблицы: Характер вероятных физиологических и психофизиологических реакций человека на экстремальную ситуацию 3. Заполнить таблицу, феномен адаптации личности к трудностям. 4. Вопрос к обсуждению: Этапы адаптации
3.1	<p>Понятие о стрессе и посттравматическом расстройстве.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Концепция стресса Г.Селье. Динамика стресса (по Г.Селье). Стресс без дистресса. Специфика эустресса. 2. Детерминанты и динамика травматического стресса. 2. Причины травматического стресса (концепция Ялома). 3. Последствия травматического стресса 3. Заполните таблицу, содержащую основные понятия концепции общего адаптационного синдрома Г.Селье
3.2	<p>Стрессы в профессиональной деятельности и их влияние на здоровье специалиста.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполните упражнение «Стратегии самопомощи» Подумайте и запишите ответы на вопросы: Что можно сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставив себе радость? Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям. 2. Самоанализ стресса. Проанализируйте репертуар собственных стрессовых ситуаций, для этого используйте дневник стрессов, в котором ежедневно отмечайте любые события, вызвавшие стрессовое состояние. Необходимо фиксировать, когда и в какой ситуации Вы испытывали стресс, а также отмечать, какие проявления стресса характерны лично для Вас. Систематизация этих записей поможет определить личностные детерминанты стресса и его типичные признаки.
3.3	<p>Стратегии совладания с экстремальными ситуациями. Помощь пострадавшим и профессионалам при ЭС.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполните таблицу Копинг-механизмы (механизмы совладания) в когнитивной (познавательной) сфере, эмоциональной сфере, поведенческой сфере. 2. Самовнушение Техники помощи при острых реакциях на стресс. 3. Аутогенная тренировка - самопомощь при острых реакциях на стресс

	4.Помощь при бреде и галлюцинации, апатии, оцепенении, ступоре, двигательном возбуждении, агрессии, страхе, плаче, нервной дрожи, истерике.
3.4	Методы управления психическим состоянием специалиста (спасателя) при действиях в ЧС: психологическая устойчивость, подготовленность. Страх и его преодоление. 1.Вспомните ситуацию, в которой Вы испытывали страх и опишите ее. К какому виду состояния страха (страх-испуг, страх-ужас, страх-тревога, страх-стыд) относится Ваше реконструирующее воспоминание? 2.Теоретический анализ и практическая отработка навыков саморегуляции (по книге Грецова А.Г. «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции»)

Перечень самостоятельных работ

Номер темы	Наименование самостоятельной работы
1.1	Составление профессиограммы спасателя
1.2	Подготовка доклада на заданную тему
2.1	Составление рекомендаций «Принципы и приемы рациональных действий специалистов-спасателей в условиях паники», «Психология слуха. Действия слухов на людей. Противодействие слухам», «Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС»
2.2	Подбор информации на тему «Психология терроризма. Стокгольмский синдром»
3.1	Подбор информации на тему «Проблема суицида в современном обществе»
3.2	Подбор упражнений для саморегуляции психических состояний.
3.3	Подготовка реферата по заданной теме

4. Материально-технические условия реализации программы

Лекции проводятся в аудитории, оснащенной необходимым мультимедийным оборудованием для показа презентаций. Каждая лекция сопровождается написанием краткого тезисного конспекта, показом презентации по теме.

На практических занятиях используются тестовые задания, распечатанные на отдельных листах с последующей проверкой результатов, обсуждение практических ситуаций и презентаций.

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Перечень основной учебной литературы:

1. Гончаров С.В. и др. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. – М.: Паритет граф, 1999.
2. Горьковая И.А. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.:Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 249 с.
3. Ковтунович М.Г., Рожков Н.В., Ениколопов С.Н., Орлова Е.В. Психологическая подготовка спасателей: Учебное пособие/ Под ред. М.Г. Ковтунович. – М., 2007.
4. Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. В 3-х частях. – Новогорск: АГЗ, 2000.
5. Корчемный П.А., и др. Военная психология: методология, теория, практика. - Москва Военный университет, 1996 год.
6. Психология экстремальных ситуаций. – Минск: Харвест, 1999.
7. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика; Учеб пособие для вузов, — ЮНИТМ-ДАНА, 2002.
8. Чакиев А.М. (ред.) Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. Редактор: Чакиев А.М. к.м.н., Бишкек, Кыргызстан. 2013. - 366 с.

Дополнительная литература:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Московского университета
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды.- М.: Мысль, 1980;
3. Гостюхин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. «Зеркало», 1994, 251с.
4. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: Учебно-методическое пособие/ Евсеева С.П., Грецов А. Г. - СПбНИИ физической культуры, 2006 - 44 с.
5. Голомидова Т.М. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССОВОМ РАССТРОЙСТВЕ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(59). URL: [https://sibac.info/archive/guman/11\(59\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/11(59).pdf) (дата обращения: 03.05.2020)
6. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: «Политиздат», 1991
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: «Политиздат», 1987, 226 с.
8. Кабаченко Г.С. Психология управления. В 2-х частях. Учебное пособие. – Москва-Новосибирск: Инфра-М, 1997.
9. Луговский В. А. Психология профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. А. Луговский, М. Н. Кох. – Краснодар :КубГАУ, 2015. – 101 с.

10. Марищук В.Л., Евдокимов В.И, Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд.дом «Сентябрь», 2001
11. Михайлов Л.А, Маликова Т.В., Шатрова О.В Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Питер, 2009, 256 с.
12. Подоляк Я.В. Практические вопросы военной психологии. - М.: Воениздат, 1987.
13. Психические состояния. Под ред. Куликова Л.В. – СПб.: Питер, 2000.
14. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Словарь-справочник. – Новогорск: АГЗ, 2000
15. Психология экстремальных ситуаций. – Минск: Харвест, 1999
16. Рабочая книга практического психолога. – Ростов-на Дону: Феникс, 1996.
17. Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е., Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие. - Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. - 276 с. https://psyera.ru/osnovnye-zakonomernosti-adaptacii-cheloveka-k-ekstremalnym-situaciyam_10109.htm
18. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: «Прогресс», 1979.
19. Столяренко, Л. Д. Основы педагогики и психологии : учеб. пособие для СПО /Л. Д.
20. Столяренко, В. Е. Столяренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 134 с. — Серия : Профессиональное образование.
21. https://psyera.ru/osnovnye-podhody-k-opredeleniyu-psiologicheskoy-ustoychivosti_10112.htm
22. https://studexpo.ru/610623/psihologiya/professionalno_psiologicheskaya_ustoychivost_genezis_ponyatiya_sovremennoe_sostoyanie_problemy
23. <https://infourok.ru/prakticheskie-raboti-po-predmetu-psihologiya-v-professionalnoy-deyatelnosti-1469459.html>
24. https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/programs/2017/ryaguzova_psihologiya_stressa_ochka23923.pdf
25. https://studwood.ru/516190/psihologiya/sostavlyayushchie_psiologicheskoy_ustoychivosti
26. <https://studfile.net/preview/6306412/page:8/>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.mchs.gov.ru/> - Сайт МЧС России;
2. <http://www.kbzhd.ru/fotovideo/video.php> - Видеотека МЧС;
3. <http://www.kbzhd.ru/library/> - Мультимедиа учебники;
4. <http://www.katastrof.com.ua/> - Природные катастрофы.

6. Требования к результатам обучения

Примерная тематика рефератов

1. Структура профессионально важных качеств спасателей (специалистов МВД). Формирование волевых качеств и психологической устойчивости у спасателей.
2. Экстремальная (чрезвычайная) ситуация. Экстремальные факторы психогенного риска и их влияние на психику и поведение спасателей.
3. Научно-практические основы оказания психологической помощи в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Психологическая помощь пострадавшим и сотрудникам после чрезвычайной ситуации.
4. Особенности психологических реакций при пожаре, наводнении, землетрясении, террористическом акте и других ЧС. Сочетание физической травмы и острых психологических реакций при экстремальных ситуациях.
5. Эмоциональные проявления в кризисной ситуации. Сочетание эмоций и влияние разных сочетаний эмоций на поведение в кризисной ситуации.
6. Особенности эмоциональных проявлений после экстремальной ситуации. Особенности сознания пострадавших после экстремальной ситуации. Психогении.
7. Психотравмирующие факторы специалиста МЧС. Методы управления состоянием спасателя при работе в экстремальных условиях и после выхода из очага поражения.
8. О рациональной организации труда и отдыха спасателей при ведении спасательных работ. Значимость навыков саморегуляции спасателя.
9. Психология риска. Рисковое поведение. Культура риска спасателей.
10. Психологическая устойчивость. Профессиональная пригодность и устойчивость спасателя и их формирование. Методы управления психическим состоянием спасателя (тревога, страх)

Критерии оценки реферата

«отлично» содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу .

«хорошо» содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.

«удовлетворительно» содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала.

Примерные задания для текущего контроля (опрос):

1. Индивидуальные психологические особенности личности и их учет при профессиональном отборе и подготовке сотрудников (различных сфер профессиональной деятельности).
2. Профессионально важные качества специалиста (различных сфер профессиональной деятельности) и средства их развития.
3. Содержание и этапы выработки психологической готовности и устойчивости специалистов (различных сфер профессиональной деятельности) к действиям в экстремальной ситуации.
4. О формировании у специалистов (различных сфер профессиональной деятельности) психологической готовности и устойчивости к встрече с трудными профессиональными ситуациями.
5. Методы психологической подготовки специалистов (различных сфер профессиональной деятельности) к действиям в чрезвычайных ситуациях.
6. Морально-психологическое изучение личного состава и его отбор.
7. Морально-психологическая подготовка специалистов (различных сфер профессиональной деятельности). Методы управления психическим состоянием специалистов при действиях в ЧС: психологическая устойчивость, подготовленность
8. Профессионально-психологическая подготовка личного состава.

Критерии оценки:

«отлично» если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи.

«хорошо» если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.

«удовлетворительно» если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано

умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Итоговая аттестация по освоению дополнительной профессиональной образовательной программы проводится в форме зачета.

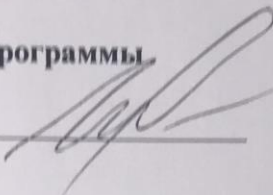
Примерные вопросы для подготовки к итоговой аттестации (зачет)

1. Психологическая устойчивость личности как основа успешной профессиональной деятельности
2. Основные подходы к определению психологической устойчивости.
3. Компоненты психологической устойчивости.
4. Профессиональная компетентность как компонент психологической устойчивости
5. Профессионально-психологические особенности действий специалистов.
6. Психология риска
7. Основные теоретико-методологические аспекты психологии экстремальных и чрезвычайных ситуаций
8. Основные понятия, предмет психологии экстремальных ситуаций.
9. Понятие кризисная, экстремальная, чрезвычайная ситуации.
10. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям.
11. Психологические особенности поведения населения при ЧС.
12. Индивидуальные различия в характере реакций людей на ЧС, психогении.
13. Психология терроризма
14. Развитие психологической готовности и устойчивости к экстремальным ситуациям в профессиональной деятельности
15. Понятие о стрессе и посттравматическом расстройств
16. Стрессы в профессиональной деятельности и их влияние на здоровье специалиста

17. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями.
18. Помощь пострадавшим и профессионалам при ЭС.
19. Методы управления психическим состоянием специалиста (спасателя) при действиях в ЧС: психологическая устойчивость, подготовленность.
20. Страх и его преодоление.

7. Составитель программы

Составитель: _____



/ Клименко Илона Васильевна,
к.п.н., доцент