

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
сборник учебно-методических материалов
для направления подготовки 37.03.01 Психология

2017 г.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета

Составитель: Кора Н.А.

Психология безопасности: сборник учебно-методических материалов для
направления подготовки 37.03.01 – Психология – Благовещенск: Амурский
гос. ун-т, 2017. – 54 с.

© Амурский государственный университет, 2017
©Кафедра психологии и педагогики, 2017
©Кора Н.А, составление

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое изложение лекционного материала	4
2. Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	43
2. Методические указания для самостоятельной работы студентов	45

1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Предмет, система и содержание психологии безопасности

План лекции

1. Психология безопасности как самостоятельная наука
2. История возникновения науки
3. Современные исследования в психологии безопасности

1. Психология безопасности как самостоятельная наука

В современном мире наблюдается рост интереса к проблемам безопасности и безопасного существования человека. Социальная нестабильность общества требует нового взгляда на мир и место в нем человека. Данные условия заставляют ученых искать новые пути осмысления и решения старых мировоззренческих проблем, в связи с чем вектор психологического познания перемещается на явления социальной действительности, связанные с предотвращением угроз повседневной жизни, с обеспечением личной и общественной безопасности.

Психология безопасности — новое направление в психологической науке, в котором одновременно сосуществует множество точек зрения, каждая из которых диктует свою логику постановки проблем, интерпретации окружающего мира, методологию исследования. Поле теоретических исследований и практических разработок психологии безопасности сформировалось на стыке самых разных психологических и непсихологических научных дисциплин: общей и социальной психологии, психологии и психофизиологии труда, педагогической психологии, психологии развития, психотерапии, экстремальной психологии, а также общей теории безопасности, социологии, психиатрии, медицины и др. Только междисциплинарный подход может обеспечить осмысление данной проблемы. Новый методологический подход требует нового понимания задачи, которую можно обозначить следующим образом: построение целостной теории психологии безопасности на основе всестороннего анализа состояния безопасности в его социальной представленности, функциональной действительности, нормативно-ценностной рефлексивности. Также важно отметить, что человек каждый раз пытается расширить доступные ему пределы безопасности, обогатить само ее содержание. Как негативные, так и позитивные цели локализируются в определенных отраслях жизнедеятельности субъекта и тем самым выводят на определенные аспекты или виды безопасности.

Психология безопасности — наука, изучающая психологические причины несчастных случаев, возникающих в процессе труда и пути использования психологии для повышения его безопасности.

Объектом исследования психологии безопасности являются различные виды предметной деятельности человека, связанные с опасностью.

Предметом исследований данной области являются:

- психические процессы, порождаемые деятельностью и влияющие на ее безопасность;
- психические состояния человека, сказывающиеся на безопасности деятельности.

Психология безопасности является важным компонентом системы мероприятий по обеспечению безопасной деятельности человека. Проблемы аварийности и травматизма на современных производствах невозможно решать только инженерными методами.

Основным общепризнанным методом обеспечения безопасной деятельности является использование системы техники безопасности. Она призвана решать две основные задачи: способствовать созданию машин и инструментов, при работе с которыми исключена опасность для человека, и разрабатывать специальные средства защиты, охраняющие человека от опасности в процессе труда. Попутно уделяется внимание

обучению людей безопасным приемам работы и использованию средств защиты, а также общим вопросам организации условий для безопасной работы.

Однако, по опыту, главным виновником несчастных случаев является, как правило, не техника, не организация труда, а сам работник, который по тем или иным причинам не соблюдал правила техники безопасности: нарушал нормальное течение трудового процесса, не использовал предусмотренные средства защиты и т.д. По данным различных источников от 60 до 90 % несчастных случаев на производстве происходит по вине пострадавшего.

Возникает вопрос: *почему люди, которым от рождения присущ инстинкт самозащиты и самосохранения, столь часто становятся виновниками своих травм?* Ведь психически нормальный человек никогда без повода не будет стремиться к травме. Такие случаи происходят либо по независящим от человека причинам, либо, когда его побуждают к нарушению правил определенные обстоятельства. Очевидно, чтобы предупредить появление подобных происшествий, нужно, прежде всего, выявить эти побудители и, по возможности, уменьшить их воздействие.

Изучение закономерностей развития человечества показывает, что обстоятельства, способствующие росту числа несчастных случаев, возникают по вполне объективным причинам.

Первая причина - с развитием техники опасность растет быстрее, чем человеческое противодействие ей. Это видно из анализа эволюции человека. Внешний вид и физические возможности человека за последние 20-30 тысячелетий практически не изменились, так как развитие шло главным образом в сфере психики, благодаря которой он создавал и совершенствовал орудия труда.

Более того, некоторые его физические качества, вероятно, даже ухудшились: понизилась острота зрения и слуха, не стало былой силы, выносливости. Но, несмотря на это, человек за прошедший период прошел путь от каменного топора до полета в космос.

С развитием орудий труда расширился диапазон воздействия человека на окружающий мир. Очевидно, расширился и круг ответных реакций внешнего мира на человека в процессе труда. Все это привело к тому, что по своим физическим возможностям современный человек существенно отстает от уровня возросшей опасности. И, несмотря на создание новой, более безопасной техники и современных средств защиты, опасность растет быстрее, чем совершенствуются ответные реакции человека.

Вторая причина - *рост цены ошибки*. Когда первобытный человек допускал ошибку в процессе трудовой деятельности, расплата за нее была не столь велика; он мог поцарапать себе тело колючим растением, уронить на ногу камень, упасть с дерева и т.д. Ошибки же современного человека обходятся ему гораздо дороже: теперь люди гибнут от высокого напряжения, падают с высоты многоэтажных домов, попадают в аварии на транспорте и пр.

Третья причина, способствующая росту травматизма, - *адаптация человека к опасности*. В наше время техника заняла прочное место в жизни людей: человек тесно связан с ней и дома, и в пути, и на работе. Используя возможности, предоставляемые техникой, и привыкая к ним, человек зачастую забывает, что она является еще и источником повышенной опасности. Постоянное взаимодействие с опасными машинами и механизмами ведет к тому, что человек перестает бояться их и адаптируется к опасности. Нередко из-за текущих мелких выгод он преднамеренно идет на нарушение правил безопасности. А так как не каждое нарушение влечет за собой несчастный случай, люди, однажды безнаказанно нарушив правила и получив какую-то выгоду, повторяют подобные нарушения. Постепенно происходит адаптация не только к опасности, но и к нарушениям правил. Очевидно, все эти рассмотренные выше закономерности создают некую общую тенденцию, объективно способствующую повышению опасности труда и росту травматизма.

Помимо общих причин существует много разнообразных чисто индивидуальных факторов, главным образом психологического порядка, способствующих преднамеренным нарушениям правил безопасности труда и росту числа несчастных случаев. Это показная смелость, недисциплинированность, склонность к риску и т.д.

Все эти примеры указывают на то, что человеческий фактор в вопросах безопасности труда играет значительно большую роль, чем это принято считать. Более того, с совершенствованием техники, повышением ее надежности и безопасности недостатки человеческого фактора становятся более заметными, поскольку на общем фоне поломок и происшествий ошибки человека приобретают еще больший удельный вес.

Особого внимания заслуживает познавательный-практический характер постановки проблемы психологии безопасности. Анализ проблем обеспечения безопасности людей в психологической плоскости формулирует новые задачи:

- стремление к сохранению психического и физического здоровья,
- повышение психологической устойчивости,
- адекватность отражения и отношения к миру,
- защищенность психики и сознания от изменения против воли человека.

Очевидная невозможность оградить человека от всех опасностей, угроз и кризисных состояний, порожденных прогрессом, приводит к необходимости переосмысления понимания сущности безопасности. Возникла реальная необходимость в научной трактовке феномена безопасности как части психологической науки. В частности, безопасность заложена в каждый объект генетически (иммунитет, инстинкт самосохранения, защитные силы организма и т.д.). В то же время многие угрозы рукотворны и затрагивает те формы нашей действительности, возникновение которых является результатом человеческой деятельности.

2. История возникновения науки

У психологического осмысления проблем безопасности, как и психологической науки в целом, в соответствии с известным определением, глубокое прошлое, но короткая история.

Древнегреческий философ Платон употребляет термин «безопасность» как отсутствие опасности или зла для человека. Безопасность трактуется как спокойное состояние духа человека, считающего себя защищенным от любой опасности. В научных и политических кругах западноевропейских государств понятие «безопасность» благодаря философским концепциям Т. Гоббса, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Б. Спинозы и других мыслителей XVII–XVIII вв. означает состояние спокойствия, появляющееся в результате отсутствия реальной опасности (как физической, так и моральной). Для человека такое положение означало частную, личную безопасность, а состояние государства, при котором его гражданам нечего опасаться, составляло общественную безопасность. Общественные деятели того времени включают безопасность как главную цель общества с республиканским политическим устройством, используют представление о безопасности в определении политической свободы.

«Обсуждая проблему опасности и безопасности в ее различных аспектах, — отмечает М.Ю. Зеленков, — стоит вспомнить одно из положений «Философии жизни», получившей заметное развитие в конце XIX – начале XX веков. Суть этого положения в том, что человек обречен на опасности, ибо жизнь опасна во всех своих проявлениях. Тот, кто хотел бы обеспечить ее полную безопасность, просто не должен был родиться. Более того, опасность является не только не устранимым, но и необходимым фактором эволюции всего живого, прогресса общественной жизни. Она требует активного и творческого отношения к окружающей природной и социальной среде, противодействия, поиска соответствующих мер и механизмов».

Следует отметить, что в советский период сфера безопасности была монополией государства как в политическом, практическом, так и теоретическом планах. Главным объектом политики государства того времени выступала безопасность государства.

Глубокие изменения политической и экономической ситуации в стране и мире в конце 80-х годов XX в. потребовали серьезного пересмотра существующей концепции обеспечения безопасности нашего государства. Сегодня создана концепция национальной безопасности Российской Федерации, закрепленная Указом Президента РФ № 1300 от 17.12.1997 (в 2000 г. внесены изменения и дополнения) — «система взглядов на обеспечение в Российской Федерации безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз во всех сферах жизнедеятельности», где определено понятие национальной безопасности в Российской Федерации как безопасности ее многонационального народа.

В последнее время появились работы, посвященные постижению природы безопасности и разработке основ философской концепции безопасности как основания для теоретического исследования безопасности социальных систем и построения теории безопасности. Автор учебного пособия «Философия безопасности» Н.Н. Рыбалкин осуществляет попытку философского осмысления природы безопасности и формулирует предпосылки становления философии безопасности. Он отмечает существование двух основных подходов к пониманию природы безопасности.

Первый подход исходит из объективного понимания безопасности «как проявления объективной природы объектов или — в системной терминологии — различных материальных и социальных систем сохранять устойчивость (свое качество) при различных отрицательных явлениях». Именно в этом контексте безопасность понимается как определенное свойство (атрибут) системы.

Второй подход, по мнению данного автора, основывается на признании субъективного характера феномена безопасности. «В этой связи возникновение феномена безопасности рассматривается в контексте обеспечения защищенности, как самого человека, так и интересов, ценностей и т.п.».

Оба подхода дают нам основания для перехода к обсуждению непосредственно психологических *аспектов безопасности*. Первый — с точки зрения психологических характеристик среды, окружения человека, физического и социального мира; второй — с точки зрения внутренней сущности человека, его психического мира, психологических ресурсов, ценностей, переживаний, отношений.

В психологии категория безопасности активно используется с середины XX-го века, прежде всего в работах исследователей гуманистической ориентации. Так, А. Маслоу, один из основоположников гуманистической психологии, в своей иерархической модели мотивации выделял в числе пяти «уровней» потребность в безопасности и защите. Сюда включены потребности: в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий, в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Маслоу предположил, что определенные типы невротических взрослых людей в основном мотивированны поиском безопасности.

Э. Фромм, развивая «гуманистический психоанализ», говорил о том, что невиданная свобода от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений потребовала компенсации в виде чувства безопасности и чувства принадлежности к социуму. Он полагал, что эта пропасть между свободой и безопасностью стала причиной беспримерных трудностей в человеческом существовании.

Карен Хорни в своей социокультурной теории личности выделила две потребности детства: потребность в удовлетворении и потребность в безопасности. Главной в развитии ребенка является потребность в безопасности (быть любимым, желанным и защищенным от опасности и враждебного мира), при неудовлетворении которой у ребенка развивается базальная враждебность, что проявляется в ощущениях страха, чувствах беспомощности,

вины, которые проявляются во взаимоотношениях с окружающими, как в настоящем, так и в будущем.

В отечественной психологии понятие психологическая безопасность начинает использоваться в связи с профессиональной деятельностью людей в предметной сфере в конце 70-х — начале 80-х годов в связи с интенсивным развитием промышленной социальной психологии.

Впервые в развернутом виде оно встречается в работе М.А. Котика [1987] и затрагивает психологические аспекты безопасности, обеспечивающие профилактику несчастных случаев на производстве, то есть разрабатываются в рамках психологии труда и инженерной психологии. Важно отметить, что во втором издании своей книги автор предлагает рассматривать психологию безопасности «не как раздел психологии труда, а как некоторую отрасль психологической науки, изучающую психологический аспект безопасности в разнообразных видах деятельности». Он полагает, что психология безопасности деятельности затрагивает такие отрасли психологической науки, как психология труда, инженерная психология, военная психология, авиационная и космическая психология, спортивная психология, медицинская психология, судебная психология, считая, что «существует одна общая психологическая проблема — изучение закономерностей деятельности человека в условиях физической опасности и поиск путей обеспечения ее безопасности, в центре которой стоит человек — субъект деятельности, а не ее орудия».

М.А. Котик дает определение предлагаемой им отрасли психологии: «Психологическая безопасность — это отрасль психологической науки, изучающая психологические причины несчастных случаев, возникающих в процессе труда и других видов деятельности, и пути использования психологии для повышения безопасности деятельности». Идеи и предложения, высказанные более несколько лет назад, могут быть оценены как крайне интересные, несмотря на ограничения в изучении отношений «человек-машина» и факторов физического травматизма. Они нашли продолжение в наших исследованиях психологического травматизма, возможного во взаимодействии людей, и поиске средств, препятствующих получению психической травмы и обеспечивающих сопротивление деструктивному воздействию.

В современных подходах понятие «психологическая безопасность» используется при изучении чрезвычайных ситуаций, аварий и катастроф, характеризующихся значительными материальными, социальными и экологическими последствиями. В исследованиях предусматривается изучение человеческого фактора, подразумевающее детальный анализ действий людей, занятых на объектах высокого риска.

Второе направление представляет собой новую отрасль знаний — науку о риске. В современной научной литературе стали появляться работы, исследующие политические, экологические, инвестиционные, кредитные, финансовые и другие риски. Выделим работы о технологическом риске, который обусловлен использованием потенциально опасных технологий.

Третье направление представлено еще одной новой дисциплиной — культурой безопасности. Английский исследователь Н. Пиджен определяет культуру безопасности как «свод убеждений, норм, установок, а также достижений социальной и технологической практики, который ориентирован на уменьшение возможности попадания рабочих, менеджеров и населения в опасные условия». М. Купер полагает, что культура безопасности тесно связана с культурой организации. «В круг специфически целей культуры безопасности должны входить:

- разработка определенных норм поведения;
- снижение частоты аварий и несчастных случаев;
- создание условий, в которых вопросам безопасности уделяется то внимание, которое они заслуживают в силу своей значимости;

формирование в организации обстановки, в которой все ее члены разделяют одни и те же взгляды и убеждения, касающиеся риска аварий и угрозы здоровья;
усиление приверженности людей укреплению безопасности;
выработка в организации стиля и практических навыков в обеспечении программ по совершенствованию безопасности и укреплению здоровья людей».

Вопросы, связанные с анализом психологической безопасности, поднимаются исследователями в контексте информационной и организационной безопасности (Г.В. Грачев, В.Е. Лепский, Т.С. Кабаченко). В этом подходе психологическая безопасность «рассматривается наряду с физической безопасностью как самостоятельное измерение в общей системе безопасности, представляет собой состояние информационной среды и условия жизнедеятельности общества, не способствующее нарушению психологических предпосылок целостности социальных субъектов, адаптивности их функционирования и развития».

Информационно-психологическая безопасность понимается как состояние защищенности отдельных лиц и (или) групп от негативных информационно-психологических воздействий и связанных с этим жизненно важных интересов личности, общества, государства. Психологическая безопасность определяется как средство защиты от деструктивных культов и тоталитарных сект (Е.Н. Волков, Е.Л. Доценко, Ю.Н. Полищук). В исследованиях рассматриваются социально-психологические аспекты безопасности, в основе которых лежит конфликтологический подход (А.Н. Сухов), психологические характеристики безопасности в образовании (И.А. Баева, В.А. Дмитриевский).

Следует отметить работу А.В. Брушлинского «Субъект безопасности и безопасность субъекта», где, пожалуй, впервые четко заявлено о необходимости развития отдельного направления в системе психологических исследований — психологии безопасности. В данной работе автор, в частности, отмечает: «Субъектами и, вместе с тем, объектами безопасности являются личности, те или иные группы людей, государство, общество, все человечество в целом. Соответственно обычно выделяют, прежде всего, национальную безопасность и три ее уровня: безопасность личности, общества и государства. Более конкретно — это безопасность политическая, экономическая, военная, экологическая, культурная, информационная, психологическая». Психологические аспекты безопасности нуждаются в теоретическом осмыслении для построения исследовательских программ и операционализации понятия для практического внедрения.

Психология безопасности — новое направление психологической науки и практики. Поле теоретических исследований и практических разработок психологии безопасности сформировалось на стыке самых разных психологических и непсихологических научных дисциплин: общей и социальной психологии, психологии и психофизиологии труда, педагогической психологии, психологии развития, психотерапии, экстремальной психологии, экологической психологии, а также общей теории безопасности, социологии, психиатрии, медицины и др.

В выявлении сущности психологической безопасности следует отталкиваться:

от концептуального подхода в понимании национальной безопасности (в этом аспекте психологическая безопасность входит в категорию социальной безопасности, что означает выполнение социальными институтами своих функций по удовлетворению потребностей, интересов, целей всего населения страны;

сегодня есть основания придать психологической безопасности самостоятельный статус и рассматривать ее как системообразующую для других видов безопасности, так как и угроза и защита исходят от субъекта, человека);

от рассмотрения психологической безопасности в связи с профессиональной деятельностью людей в предметной среде; от характеристики психотравмирующего воздействия возможного в межличностном общении (в этом случае проблема

психологической безопасности тесно связана со всеми аспектами насилия возможными в процессе межличностного взаимодействия).

Современным подходом к разработке проблемы является целостный анализ социокультурной ситуации, то есть акцентирование внимания на психологическом анализе среды, в которой осуществляется развитие и функционирование человека, с одновременным учетом психологического ресурса личности. Данный подход имеет традиции в российских и зарубежных психологических исследованиях — это

социокультурная концепция Л.С. Выготского;
идеи С.Л. Рубинштейна;
экопсихологический подход Брофенбренера;
идеи гуманистических психологов о влиянии среды на развитие человека А. Маслоу и К. Роджерса.

Психология безопасности изучает социопсихологические явления и процессы, возникающие в ситуации угрозы (опасности).

Структура психологии безопасности рассматривается в двух аспектах:

психологическая безопасность среды;
психологическая безопасность личности.

Психологическая безопасность среды в социальном аспекте определена как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей в лично-доверительном общении и создающее референтную значимость среды и, как следствие, обеспечивающее психологическую защищенность ее участников.

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления характеристик среды, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями:

психологическая безопасность и ее элементы (например, информационно-психологическая безопасность) как характеристика среды, и психологическая защита, защищенность как характеристика личности (И.А. Баева, Г.В. Грачев);

понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э. Фромма и В. Франкла;

психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия пассионарности представителями Санкт-Петербургской психологической школы.

Проблема психологической безопасности тесно связана с актуальными неблагоприятными воздействиями на личность (угрозы) и соответствующими прогнозируемыми факторами (риски). Поэтому, изучая защищенность личности от неблагоприятных воздействий, мы должны рассматривать ее в тесной связи с условиями функционирования.

Вторым разделом, включенным в психологию безопасности, является психологическая безопасность личности. Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе, с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям и отражается в переживании своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации.

3. Современные исследования в психологии безопасности.

Из зарубежных подходов в данном направлении анализа наиболее известны сегодня следующие: концепция жестости (hardiness), разработанная в трудах американского психолога С. Мадди и раскрываемая через 3 компонента:

контроль, вовлеченность, вызов;

копинг-стратегии (стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями) как приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности (Лазарус, Фолкман);

психологические факторы совладания со стрессом (Ла Грека); сопротивляемость (resilience) – как развитие концепции жизнестойкости (это наименее известная в России концепция сопротивляемости, разрабатываемая французским исследователем Ш. Ионеску (S. Ionescu) и его последователями).

Следует отметить, что в отечественных исследованиях для описания вопросов, связанных с сопротивляемостью личности трудным ситуациям, используется понятие «психологическая устойчивость». Термин сопротивляемость появляется в научной литературе в 1942 году в американском журнале по психиатрии в статье Scoville, посвященной активности социальных работников из Большой Британии во время Второй мировой войны. Автор статьи подчеркивает удивительное сопротивление детей в мире, изобилующем опасными для их жизни ситуациями. Сам термин был заимствован из физики, где с его помощью обозначается сопротивляемость материала внешнему воздействию, способность какой-либо структуры накапливать кинетическую энергию, не разрушаясь при этом. Ш. Ионеску считает, что «сопротивляемость, которой было посвящено множество исследований, может быть определена как: устойчивость в психологическом плане, при которой происходит быстрая адаптация к боли или несчастью, восстановление после этих ситуаций, несмотря на неожиданные факты в характере дестабилизации, несмотря на трудности жизни, часто суровый травматизм; отсутствие психических переживаний после этих ситуаций; процесс понимания характера взаимодействия человека с окружающей средой; процесс, актуализирующий факторы защиты (индивидуальные, семейные), регуляция риска к несчастьям.

В психологической литературе и в психиатрии часто используются другие термины для описания в узком смысле концепта сопротивляемости: жизнестойкость (выносливость), связность, развитие, неуязвимость, адаптация. Проведя анализ выделенных понятий, автор заключает следующее: «термин жизнестойкость используется как синоним сопротивляемости до 2003 года, акцентируясь на трех личностных характеристиках сопротивляемости (контроль, обязательства, вызов); понятие связанности описывается тремя факторами, сохраняющими здоровье перед лицом агентов стресса (понятность, способность управлять, атрибуты понятий); концепт развития делает установку на высший результат процесса сопротивляемости, обозначает возможность стать лучше после травмирующего стресса; неуязвимость описывается со статистических позиций, как сохраняющая в силе физическое здоровье в обычном развитии в патогенных условиях, под влиянием многочисленной критики, неуязвимость включается в концепт сопротивляемости; адаптация, концепт, заимствованный в психологию из биологии, рассматривается как признак сопротивляемости, когда развитие показывает, что адаптация удалась».

Одной из перспективных задач психологической безопасности личности является обобщение и синтез подходов, обозначенных выше, с целью определения интегративного ресурса психологических возможностей человека, обеспечивающих его безопасность. Не менее важными задачами являются поиск и разработка диагностического инструментария, измеряющего данный ресурс; выявление возрастных, гендерных, профессиональных особенностей, влияющих на психологические аспекты безопасности человека. Решение этих и многих других задач должно осуществляться в структуре целостного направления — психология безопасности — где возможен учет одновременно психологических условий окружающей человека физической и социальной среды и внутренних ресурсов личности.

Проверочные вопросы:

- Кто из ученых дал первое определение психологии безопасности?
- Что способствует преднамеренным нарушениям правил безопасности труда и росту числа несчастных случаев?
- Какие объективные причины способствуют росту числа несчастных случаев?

Рекомендуемая литература:

Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. – В кн.: Сибирская психология сегодня: Сб. науч. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово, 2004, с. 82–90.

Баева И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы // Национальный психологический журнал. – 2007. - № 1(2) сентябрь [Электронный ресурс] http://npsyj.ru/pdf/npj_no02_2007/npj_no02_2007_65-69.pdf

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Рыбалкин Н.Н. Философия безопасности: учебное пособие. – М.: МПСИ, 2006.

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Тема 2. Информационно-психологическая безопасность личности и общества

План лекции

1. Понятие информационно-психологической безопасности
2. Источники опасности.
3. Способы психологической защиты

1. Понятие информационно-психологической безопасности

Информационно-психологическая безопасность - состояние защищенности отдельных лиц и (или) групп лиц от негативных информационно-психологических воздействий и связанных с этим иных жизненно важных интересов личности, общества в информационной сфере. Проблема информационно-психологической безопасности обусловлена многими факторами. С одной стороны, это сложные, порой противоречивые и *негативные процессы в политической, социально-экономической и духовной сферах*, к которым относятся:

разрушение старой административно-командной системы и трудное становление новой российской государственности, основанной на демократических принципах;
трудности перехода к рыночной экономике;
рост преступности;
снижение уровня жизни и рост безработицы;
расслоение общества на богатых и бедных и ухудшение отношений между людьми.

Все это, естественно, может снизить устойчивость личности, ее психики к различным информационным воздействиям. Личность считается устойчивой, если она способна произвести критический анализ, оценку воспринимаемой информации, а также принять объективное решение на основе этой информации. С другой стороны, это колоссальный рост эффективности средств информационного воздействия на психику людей и общественное сознание. Современные и перспективные информационные технологии, и средства позволяют управлять информационным взаимодействием людей, общественным сознанием и контролировать их.

Не менее сложной проблемой является совершенствование системы массовой информации, оказывающей наиболее существенное влияние на психическое здоровье человека, так как, с одной стороны, отсутствуют достаточно эффективные механизмы воздействия общества на средства массовой информации, а с другой – органами государственной власти медленно проводится работа по формированию открытых

информационных ресурсов, обеспечивающих гражданам возможность самостоятельного получения достоверной и полной информации.

В качестве *основных средств информационно-психологического воздействия* на человека в обобщенном виде выделяются следующие:

- средства массовой коммуникации (в том числе информационные системы, например, интернет и т.п.);
- литература (в том числе, художественная, научно-техническая, общественно-политическая, специальная и т.п.);
- искусство (в том числе, различные направления так называемой массовой культуры и т.п.);
- образование (в том числе, системы дошкольного, среднего, высшего и среднего специального государственного и негосударственного образования, система так называемого альтернативного образования и т.п.);
- воспитание (все разнообразные формы воспитания в системе образования, общественных организаций — формальных и неформальных, система организации социальной работы и т.п.);
- личное общение.

Внутренние источники угроз информационно-психологической безопасности личности заложены в самой биосоциальной природе психики человека, в особенностях ее формирования и функционирования, в индивидуально-личностных характеристиках индивида.

В силу этих особенностей люди отличаются степенью восприимчивости к различным информационным воздействиям, возможностями анализа и оценки поступающей информации и т.д. Кроме индивидуальных особенностей есть и определенные общие характеристики, и закономерности функционирования психики, которые влияют на степень подверженности информационно-психологическому воздействию и присущи большинству людей.

Так, например, в кризисных изменениях общества повышается внушаемость людей, и, соответственно, возрастает подверженность информационно-психологическим воздействиям. Она также возрастает в условиях нахождения человека в массовых скоплениях людей, в толпе, на митинге, демонстрации. С человеком происходит своеобразное психическое заражение определенным психоэмоциональным состоянием, что, например, достаточно ярко проявляется на различных зрелищных мероприятиях. Существуют определенные закономерности восприятия и реагирования на мало осознаваемые и неосознаваемые воздействия, например, на подпороговые стимулы и т.п.

Знание своих индивидуально-психологических особенностей и общих характеристик и закономерностей функционирования психики становится для человека в настоящее время не просто обязательным элементом его общей культуры, но и необходимым условием безопасности в социальном взаимодействии, в различных межличностных коммуникативных ситуациях. Таким образом, обеспечение информационно-психологической безопасности является сложной и актуальной проблемой, от решения которой во многом зависит не только информационная безопасность отдельно взятой личности, но и национальная безопасность России в целом.

2. Источники опасности.

В современном мире на первом месте среди источников информации находится телевидение, которое обладает неограниченными возможностями информационного воздействия. Зрительный (визуальный) канал является ведущим каналом получения информации из внешнего мира, более 90 % информации получаем мы с его помощью. Десятки европейских, в том числе и русскоязычных, телевизионных каналов и радиостанций в своих выпусках новостей в первую очередь извещают нас о новых человеческих трагедиях и гибели десятков, сотен, а то и тысяч людей, связанных с

природными катаклизмами, терактами, техногенными катастрофами и авариями. В многочисленных сериалах и кинофильмах нам показывают ужасные сцены убийства, насилия и жестокости. Политические комментаторы постоянно делают мрачные прогнозы на будущее. Журналисты смакуют жуткие сенсационные подробности различных преступлений.

Никто не спорит, что появление компьютера – одно из важнейших достижений XX века. Современные компьютерные технологии позволяют знакомиться с мировыми культурными ценностями, пользоваться электронной почтой, получать разнообразные интересующие человека сведения. Компьютер стал в нашей жизни необходимым инструментом получения информации. Но надо научиться правильно пользоваться этим инструментом, чтобы он приносил благо, а не вред.

Возникла серьезная проблема влияния компьютеризации на психику человека, на его душевную организацию. Психологи отмечают серьезные изменения в познавательной и коммуникативной сферах личности человека, чья деятельность связана с использованием компьютера. Человек часто не в состоянии проверить достоверность получаемой информации, увлекаясь «знаковой информацией», он теряет т.н. «смысловую чувствительность», у него появляется безучастность к происходящему в мире. Психологи и психиатры всерьез обеспокоены появлением интернет-зависимости, уводящей личность в виртуальный мир, когда человек страдает маниакальным стремлением часами бродить по киберпространству, забывая о сне и еде. Особенно их волнует чрезмерное увлечение компьютерными играми - компьютерная игромания, увлечение общением через Интернет – чатомания, от которых нередко трудно избавиться.

Негативную информацию человек получает не только через телевидение или Интернет. На концертах беснующихся поп-звезд и на дискотеках на молодежную, как правило, публику обрушиваются сверхдопустимые для слухового восприятия децибелы, в которых зачастую, кроме ритма и грохота, нет вообще никакой информации...

Общаясь с другими людьми, человек получает также не всегда приятную для него информацию. По каналу ОБС - «одна баба сказала» часто распространяются различные сплетни и слухи, волнующие получателя информации. Наши встречи со знакомыми не всегда обходятся без рассказов о болезнях и других неприятностях, произошедших с их родными и знакомыми... Бесконечны потоки негативной информации, от которых многие не знают, как защититься.

Современные информационные технологии, широко используемые СМИ, оказывают на человека воздействие, имеющее цель изменить его потребности, взгляды, социальную ориентацию в интересах тех, кто оплачивает эти средства массовой информации, власть, политические силы, коммерческие структуры и пр. При таком информационном воздействии происходит деформация психики человека, затрагивающая не только сферу его сознания, но и область бессознательного. Личность постепенно теряет свою индивидуальность, происходит ее зомбирование, она становится легко управляемой. Изменяются критерии добра и зла. Жестокость и насилие становятся привычными атрибутами жизни. Исчезают такие присущие человеку качества, как сочувствие, сострадание, сопереживание, терпимость. В конечном счете, всё это приводит к тому, что возникает бездуховность, появляется стремление обеспечивать только свое биологическое существование, жить по принципу - «моя хата с краю», пассивность становится нормой жизни. Поэтому неслучайно перед человечеством встала острая проблема обеспечения его информационно-психологической безопасности.

Информационно-психологическая безопасность личности – это определенная защищенность сознания и бессознательной сферы психики от вредных информационных воздействий, способных против воли и желания человека изменять его психологические характеристики и поведение. Как и какими средствами ее можно обеспечить?

Люди подвержены информационному воздействию по-разному. Это зависит от возраста, индивидуально-психологических особенностей личности, жизненного опыта. Часто СМИ при информационно-психологическом воздействии на человека используют не метод убеждения личности, при котором происходит активное осмысливание получаемой информации и ее принятие или неприятие в зависимости от приводимых аргументов, а метод внушения, при котором информация воспринимается человеком пассивно, при этом она не осмысливается, не перерабатывается.

Существуют различные приемы и техники внушения, позволяющие нужной информации проникать в глубины психики (в область бессознательного), минуя защитные барьеры сознания (известный «эффект 25-го кадра», например). Внушению в большей или меньшей мере поддаются все люди, но, если человеку присущи такие личностные качества как безответственность, робость, доверчивость, тревожность, мечтательность, суеверность, религиозность, склонность к подражанию, подверженность влиянию мнения группы, толпы и т.п., он становится более внушаемым. Кроме того, физическое напряжение, недосыпание, утомление, сильное эмоциональное возбуждение, ощущение не востребованности, ненужности, оторванности, скука усиливают вероятность внушения. Восприимчивость к внушению со стороны СМИ снижается по мере приобретения жизненного опыта и научных знаний.

3. Способы психологической защиты

Способ защиты 1-й: «Уход» - увеличение дистанции, прерывание контакта, выход за пределы досягаемости информационного воздействия. Действия в различных информационных ситуациях могут быть такими:

отключение определенных каналов СМИ (раздражающего канала телевидения, выход из Интернета и пр.), отказ от просмотра (прослушивания) конкретных телерадиопрограмм;

отказ от чтения некоторых газет, статей, рубрик и пр.;

уход, под различными предлогами, с массовых зрелищных мероприятий: театра, концертного зала, кинотеатра и пр., митингов, собраний и др.;

смена неприятной темы беседы, стремление не обострять межличностные отношения во время беседы (обход «скользких тем», «острых углов» и пр.), уклонение от встреч с теми, кто является источником неприятных переживаний, прерывание под различными предлогами встреч, бесед.

В некоторых случаях защита может выразиться в более резких формах – «изгнании» или «игнорировании».

При использовании способа «изгнание» средство или источник негативного информационного воздействия изгоняется (или вытесняется) из информационной среды (отказ от пользования телевизором или компьютером, отказ посещать театральные постановки или концерты и пр.).

«Игнорирование» предполагает не восприятие информации, которая затрудняет или препятствует определенной деятельности человека, может спровоцировать конфликт, вызвать негативные эмоции.

Способ защиты 2-й: «Блокировка» - контроль информационного воздействия, выставление психологических барьеров, ограждение психики от внешнего негативного информационного воздействия.

Действия, выполняемые при «блокировке»:

критическое восприятие информации;

эмоциональное отчуждение (восприятие негативной информации «без эмоций»);

увеличение межличностного пространства – «зоны общения» во время беседы;

использование «психологических барьеров» (принижение источника информации, внутреннее осмеяние, развенчание авторитета, несерьезное восприятие информации,

недоверие, настороженность, невнимательность, отвлечение и переключение внимания на другие объекты, не связанные с содержанием информационного воздействия и пр.).

Способ защиты 3-й: «Управление» - контроль процесса информационного воздействия, влияние на его характеристики и источник. Выполняемые действия:

использование обратной связи (участие в опросах рейтинга популярности определенных каналов или программ телевидения, популярности периодических изданий и пр.);

выражение в зрелищных мероприятиях своего отношения к происходящему (неодобрения, недовольства выступающими);

использование при беседе принципа «своих не обижают», для чего продемонстрировать желание стать другом, членом одной общности; ослабить или дестабилизировать активность собеседника неожиданным отвлечением (например, сделать комплимент, высказать сочувствие) и др.

Способ защиты 4-й: «Затаивание» - контроль своей реакции на внешнее информационное воздействие. Выполняемые действия:

отсрочка своих реакций, поспешных выводов и оценок, задержка или отказ от действий и поступков, вызываемых информационным воздействием (например, при нахождении в толпе, чтобы не поддаться «эффекту толпы», психическому заражению и не совершить поступков, о которых потом можно будет сожалеть);

маскировка, сокрытие чувств, проявлений эмоций и др.

Умение человека в зависимости от ситуации воспользоваться тем или иным способом психологической защиты от негативного воздействия информации способствует формированию его информационной культуры, которая, в конечном счете, и обеспечит информационно-психологическую безопасность личности.

Итак, существуют различные приемы и техники внушения, позволяющие нужной информации проникать в глубины психики (в область бессознательного), минуя защитные барьеры сознания (известный «эффект 25-го кадра», например). Внушению в большей или меньшей мере поддаются все люди, но, если человеку присущи такие личностные качества как безответственность, робость, доверчивость, тревожность, мечтательность, суеверность, религиозность, склонность к подражанию, подверженность влиянию мнения группы, толпы и т.п., он становится более внушаемым. Кроме того, физическое напряжение, недосыпание, утомление, сильное эмоциональное возбуждение, ощущение не востребованности, ненужности, оторванности, скука усиливают вероятность внушения. Восприимчивость к внушению со стороны СМИ снижается по мере приобретения жизненного опыта и научных знаний.

Проверочные вопросы:

- Какие способы психологической защиты позволяют предотвратить или нейтрализовать негативное воздействие информации в различных ситуациях?

- Какие существуют различные приемы и техники внушения, позволяющие нужной информации проникать в глубины психики (в область бессознательного), минуя защитные барьеры сознания?

- Какие объективные причины способствуют информационному воздействию?

Рекомендуемая литература:

Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. – В кн.: Сибирская психология сегодня: Сб. науч. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово, 2004, с. 82–90.

Баева И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы // Национальный психологический журнал. – 2007. - № 1(2) сентябрь [Электронный ресурс] http://npsyj.ru/pdf/npj_no02_2007/npj_no02_2007_65-69.pdf

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт,

2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F
Рыбалкин Н.Н. Философия безопасности: учебное пособие. – М.: МПСИ, 2006.

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Тема 3. Риск и безопасность трудовой деятельности

План лекции

1. Понятие риска в психологии
2. Виды склонности к риску
3. Профессиональный риск

1. Понятие риска в психологии

В психологии под риском понимается действие (решение), направленное на вполне определенную цель, достижение которой связано с опасностью, угрозой поражения, неудачи. Соответственно нерискованное действие (решение) - более спокойное, не связанное с угрозой неудачи, поражения, кажущееся более надежным и безопасным. Риск связан с особенностями деятельности специалиста, а условиях ожидаемого неблагоприятия, при возможном неуспехе в деятельности. Риск может быть связан с выбором такого варианта действий (решения), который идет вразрез с инструкциями, предписаниями, жесткими правилами. Причем, если отступление от предписаний приведет к положительному результату, (успеху) деятельности, то оценка может быть не просто положительной, но и весьма высокая. При этом говорят, что военнослужащий действовал творчески. Но если постигла неудача - то будет предъявлено обвинение, в нарушении нормативных документов, в первую очередь в нарушении требований боевого устава. И к этому будет все сведено, хотя причинами неудач могут быть другими. Этим же будет объясняться и неудачный результат всей деятельности. Хотя подлинные причины неудач может вскрыть лишь полноценный анализ ситуации деятельности и уровня профессиональной и психологической подготовленности к деятельности специалиста в подобных ситуациях.

В психологическом словаре дается следующее его определение: «Риск - ситуативная характеристика деятельности, состоящая в неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха». Согласно этому определению термин «риск» может иметь следующие взаимосвязанные значения:

а) риск как мера ожидаемого неблагоприятия при неуспехе в деятельности, определяемая сочетанием вероятности неуспеха и степени неблагоприятных последствий в этом случае,

б) риск как действие, в том или ином отношении грозящее субъекту потерей (проигрышем, травмой, ущербом).

Таким образом, риск можно рассматривать как ситуацию выбора между возможными вариантами действий, в которых:

а) успех и неуспех оцениваются по определенной шкале достижения, соответствующих или не соответствующих уровню притязаний лица, принимающего решение;

б) неуспех влечет за собой наказание.

Принято также различать и ситуации, связанные с риском, которые могут быть связаны со способностями субъекта или их исход зависит от случая - шансовые ситуации. Исследования психологов позволили установить, что люди обнаруживают более высокий

уровень риска в ситуациях, связанных не с шансом, а не с навыком, когда человек считает, что именно от него зависит достижение результата.

Риск представляет собой ситуацию выбора между двумя допустимыми вариантами действий: менее привлекательным, но более надежным и более привлекательным, но менее надежным, то есть исход, которого проблематичен и связан с возможными неблагоприятными последствиями, где неуспех влечет за собой наказание (физическая угроза, болевое воздействие, социальные санкции).

Риск – это характеристика ситуации, имеющей неопределенность исхода, при обязательном наличии неблагоприятных последствий. Допустимый риск – это риск, уменьшенный до уровня, который организация может допустить, учитывая свои законодательные обязательства и собственную политику в области безопасности труда. Данный стандарт оценку риска характеризует как процесс оценки риска, возникающего от опасности, с учетом всех существующих мер управления и решения того, допустим ли риск.

Оценка риска включает в себя процесс анализа риска и оценивания риска. В свою очередь анализ риска – это систематическое использование информации для определения источников опасностей и количественной оценки рисков. Оценивание риска представляет процедуру, основанную на результатах анализа риска, устанавливающую, не превышен ли допустимый риск.

Риск предполагает неуверенность, либо невозможность получения достоверного знания о благоприятном исходе в заданных внешних обстоятельствах.

2. Виды склонности к риску.

Первый тип – склонность к мотивированному риску. В этом случае человек действует исходя из ситуации (по обстоятельствам). Он полностью осознает положение вещей, потенциальные риски, цели и настойчиво идет к решению поставленной задачи. Итогом такого риска является получение какой-либо выгоды – одобрения коллег, похвалы близкого человека, рост по карьерной лестнице, денежное вознаграждение и так далее.

Второй тип – склонность к немотивированному риску. Такой риск имеет другую природу. Здесь задача человека – не приспособиться к опасности, и получить конкретную выгоду, а устранить, противодействовать ей. Такой индивид из двух вариантов – уйти от риска или встретиться с ним «лицом к лицу» выберет второй. Благодаря такому качеству человек может намного быстрее раскрыть свой потенциал, добиться больших успехов, сдвинуть существующие ограничения и страхи.

Проблема риска специфическим образом связана с социально-психологическими факторами при принятии групповых решений. Психологами установлено, что при этом обычно происходит сдвиг в сторону большего или меньшего уровня риска в условиях группового обсуждения деятельности. Выявлены три типа процедур сдвига к риску:

- а) сравнение первичных индивидуальных решений с согласованным групповым;
- б) сравнение первичных индивидуальных решений после согласованного группового решения с вторичными индивидуальными;
- в) сравнение первичных индивидуальных решений после проведения групповой дискуссии без обязательного согласования с вторичными индивидуальными

Оправданность риска – это степень эффективности, прогнозируемая в момент принятия решения. Риск оправдан, когда ожидается не только высокая эффективность, но и уверенность в правильности оценки, предвидении развития ситуации.

А.В. Петровский разработал концепцию неадаптивной активности личности. Ее суть проявляется в том, что в ситуациях, связанных с возможной или непосредственной опасностью возникает своеобразный феномен острого влечения человека к опасности. Это влечение само по себе является тенденцией неадаптивного поведения, так как исходя из "постулата сообразности" адаптивная активность должна быть направлена на избегание опасности и сохранение гомеостаза. Такой риск является "бескорысным", "спонтанным". Выделяют три группы побуждения активности данного типа:

1. Врожденная ориентировочная реакция как стремление к построению образа объекта, мера опасности которого неизвестна, именно со стороны тех его свойств, которые как раз и являются предметом опасений. Характер этого побуждения обусловлен предвосхищением эффекта эмоционального разрешения, переживаемой как "очищение" от неблагоприятных аффективных фиксаций.

2. «Жажда острых ощущений» как побуждение, обусловленное опытом преодоления опасности. Суть в том, что достичь состояния катарсиса можно только тогда, когда вероятность его достижения не слишком велика, а точнее, уравнивается с возможностью не достижения желанного состояния, то есть возникновения противоположного исхода опыта - фрустрации.

3. Ценностно-обусловленное стремление к опасности в виде "социальных установок, диктующих предпочтительность рискованных действий в противоположность осторожным.

Принято выделять два *основных подхода к пониманию и изучению факторов риска*, как и других феноменов в психологии: личностный и ситуативный. В истории развития научной психологии вначале возник и активно развивался личностный подход, то есть поиск устойчивых индивидуальных особенностей и качеств человека, которые определяют специфику переживаний, мышления и поведения. В последние годы не менее важное значение приобрел ситуативный подход, в рамках которого наряду с личностными детерминантами целенаправленно изучаются внешние ситуативные факторы, определяющие специфику психологического функционирования человека. Личностный подход к изучению риска и рискованного поведения наиболее весомо представлен в психологии личности, в рамках которой с середины прошлого века стала разрабатываться идея о рискованности как свойстве личности. В 60-е гг. XX века психологи Н. Коган и В. А. Валлах предложили опросник «Choice-Dilemmas Questionnaire» для оценки готовности личности прибегать к риску в различных жизненных ситуациях. По мнению этих авторов, люди различаются в зависимости от уровня личностной готовности к риску, независимо от конкретной ситуации и обстоятельств. С. Х. Кумбс полагал, что величина приемлемого риска является индивидуальным свойством предпочтений личности, по которому можно делить людей на более или менее рискованных. Автор знаменитого 16-факторного опросника личности Р. Кеттел включил риск как частное свойство в фактор «импульсивности».

3. Профессиональный риск.

Проблемы безопасности, оценки риска и защиты от опасностей сопровождали человечество со времени его появления. Первым документальным подтверждением этого факта является Ветхий Завет (VIII в. до н.э.). В Пятой Книге Моисеевой (Второзаконие, гл. 22, стих 8) сказано буквально следующее: «Если будешь строить новый дом, то сделай перила около кровли твоей, чтобы не навести тебе крови на дом твой, когда кто-нибудь упадет с него».

Прежде чем привести общепринятые (специалистами) определения риска, приведем определения, данные толкователями русского языка. Это, безусловно, будет способствовать пониманию термина на интуитивном уровне.

Итак, по В. Далю, риск - отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. В. Даль дает также замечательное определение термина «рисковать»: пускать наудачу, на неверное дело, наудалую, делать без верного расчета, подвергаться случайности, действовать смело, предприимчиво, надеясь, на счастье.

Профессиональный риск – это вероятность причинения вреда здоровью в результате воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов при исполнении работником обязанностей по трудовому договору или в иных случаях, установленных Трудовым кодексом РФ, другими федеральными законами. Целью управления

профессиональными рисками является обеспечение безопасности и сохранение здоровья работника в процессе трудовой деятельности.

Различают предварительную и окончательную оценку профессионального риска. Предварительная оценка профессионального риска – оценка условий труда при аттестации рабочих мест. Окончательная оценка профессионального риска – установление класса условий труда в соответствии с гигиеническими критериями. Мерой риска является класс условий труда, мерой доказанности риска - его категория: 1А (доказанный), 1Б (предполагаемый), 2 (подозреваемый) (Российская энциклопедия по охране труда: В 2 т. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003).

Оценка и управление профессиональными рисками является составной частью системы управления охраной труда организации, направленной на формирование и поддержание профилактических мероприятий по оптимизации опасностей и рисков, в том числе по предупреждению аварий, травматизма и профессиональных заболеваний.

Управление профессиональным риском осуществляют административно-правовыми, организационно-техническими, санитарно-гигиеническими, лечебно-профилактическими и экономическими мерами. Предпочтительны технические меры по предупреждению, устранению или уменьшению опасности в источнике образования, по пути распространения и на рабочем месте.

Существует множество методов оценки профессиональных рисков. Одним из положительно зарекомендовавших себя на практике является метод Файна и Кинни, основная идея которого заключается в оценке индивидуальных рисков отдельного работника, определенных как вероятность получения травмы или заболевания в результате существующей опасности. С целью определения степени индивидуального риска в каждом конкретном случае осуществляется прогнозирование риска, иными словами, определяется, каким образом то или иное нарушение требований охраны труда может привести к производственной травме или профессиональному заболеванию.

Для того чтобы дать оценку профессиональному риску, устанавливается количественная степень этого риска. Степень профессионального риска в данном случае рассчитывается как произведение трех составляющих – воздействия, вероятности и последствия наступления события. Применение балльной оценки указанных параметров профессионального риска на основе соответствующей шкалы оценок позволяет получить количественную степень риска, что в свою очередь дает возможность правильно отреагировать на риск и предпринять соответствующие меры по его устранению. При определении степени риска рассматриваются все стадии работ: от процесса подготовки к ним до стадий их выполнения и завершения.

В системе социального страхования профессиональный риск оценивают для определения материальных затрат, связанных с компенсацией потери заработка из-за утраты трудоспособности, для установления соотношения этих затрат с уровнем производственного травматизма и профзаболеваемости. Интегральный показатель профессионального риска определяется как соотношение – величины суммарных затрат в отрасли (подотрасли) экономики на возмещение (в истекшем календарном году) вреда в результате несчастных случаев на производстве и профзаболеваний (пособия по временной нетрудоспособности, возмещение утраченного заработка, единовременные и ежемесячные страховые выплаты, расходы на медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию) к размеру фонда оплаты труда в этой отрасли (подотрасли), на который начислены взносы в Фонд соцстраха РФ. Исходя из рассчитанных показателей отрасли (подотрасли) относят к определенному классу профессионального риска (и соответственно отраслям (подотраслям) организации).

С позиций охраны труда и производственной безопасности профессиональный риск определяют для установления степени опасности оборудования и технологий, для оценки состояния охраны труда и для разработки системы технических и организационных мер по

снижению уровня производственного травматизма. Величину профессионального риска определяют перемножением трех показателей – частоты возникновения травм и аварий, степени тяжести несчастных случаев и повреждений, материальных последствий происшествий. В зависимости от его величины устанавливают класс условий труда и уровень профессионального риска: приемлемый (класс условий труда 1), средний (класс условий труда 2), повышенный (класс условий труда 3.1), существенный (класс условий труда 3.2), высокий (класс условий труда 3.3), очень высокий (класс условий труда 3.4), экстремальный (класс условий труда 4).

Также различают риск производственного заболевания и риск профессиональных заболеваний (Российская энциклопедия по охране труда: В 2 т. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003).

Риск производственного травматизма – количественная мера проявления опасности несчастного случая на производстве. Самый общий подход для его оценки предполагает анализ несчастных случаев на производстве по всей совокупности их признаков. Риск несчастных случаев на производстве при использовании единой размерности в оценке последствий представляют в виде суммы составляющих – риска смерти, риска инвалидности, риска травмы без стойкой утраты трудоспособности, риска микротравмы.

Риск профессиональных заболеваний – возможная угроза возникновения у работников болезней, обусловленных воздействием вредных производственных факторов. Для снижения риска развития отклонений в состоянии здоровья работников, предотвращения или замедления прогрессирования заболеваний, уменьшения неблагоприятных последствий направлена система профилактики профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

К мерам профилактики рисков относятся:

аттестация рабочих мест по условиям труда;

социально-гигиенический мониторинг условий труда и состояния здоровья работников;

предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования) с учетом общих противопоказаний, индивидуальной чувствительности, прогностических рисков развития заболеваний;

соблюдение гигиенических нормативов и регламентов, обеспечивающих безопасность производственных процессов;

нормализация санитарно-гигиенических и психофизиологических условий труда;

внедрение принципа «защиты временем»;

рациональное использование средств индивидуальной и коллективной защиты работников;

проведение диспансерного наблюдения и оздоровления;

санитарно-гигиеническое воспитание, в том числе индивидуальное и групповое консультирование работников, обучение их знаниям и навыкам, связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний;

привлечение работников к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов спорта;

снижение и ликвидация потребления табачных изделий, алкоголя, профилактика наркомании;

организация и проведение курсов целевого оздоровления и профилактического лечения (лечебного питания, лечебной физкультуры, медицинского массажа) и др.

Идентификация рисков проводится по трем основным направлениям: выявление опасных и вредных производственных факторов на рабочих местах через проведение аттестации рабочих мест по условиям труда, идентификация технических устройств по определенному набору опасных факторов, так называемому перечню признаков опасности.

Проверочные вопросы:

- В чем заключается риск производственного травматизма?
- Как можно снизить риск профессиональных заболеваний?
- Перечислите меры профилактики рисков.

Рекомендуемая литература:

Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. – В кн.: Сибирская психология сегодня: Сб. науч. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово, 2004, с. 82–90.

Баева И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы // Национальный психологический журнал. – 2007. - № 1(2) сентябрь [Электронный ресурс] http://npsyj.ru/pdf/npj_no02_2007/npj_no02_2007_65-69.pdf

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Рыбалкин Н.Н. Философия безопасности: учебное пособие. – М.: МПСИ, 2006.

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Тема 4. Функциональные состояния в деятельности

План лекции

1. Определение функциональных состояний.
2. Динамика работоспособности и утомление.

1. Определение функциональных состояний.

Функциональное состояние человека характеризует его деятельность в конкретном направлении, в конкретных условиях, с конкретным запасом жизненной энергии. А. Б. Леонова подчеркивает, что понятие функционального состояния вводится для характеристики эффективной стороны деятельности или поведения человека. Речь идет о возможностях человека, находящегося в том или ином состоянии, выполнять определенный вид деятельности.

Состояние человека можно описать с помощью многообразных проявлений: изменений в функционировании физиологических систем (центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, эндокринной и т. д.), сдвиги в протекании психических процессов (ощущения, восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания), субъективные переживания.

В. И. Медведев предложил следующее определение функциональных состояний: «Функциональное состояние человека понимается как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности» (СНОСКА: Введение в эргономику. / Под ред. В. П. Зинченко. М., 1974. С. 94.).

Функциональные состояния определяются множеством факторов. Поэтому состояние человека, возникающее в каждой конкретной ситуации, всегда уникально. Однако среди многообразия частных случаев достаточно отчетливо выделяются некоторые общие классы состояний:

- состояния нормальной жизнедеятельности;
- патологические состояния;
- пограничные состояния.

На основании указанных критериев все множество функциональных состояний применительно к трудовой деятельности делится на два основных класса — допустимых и недопустимых или, как их еще называют, разрешенных и запрещенных.

Вопрос об отнесении того или иного функционального состояния к определенному классу специально рассматривается в каждом отдельном случае. Так, ошибочно считать состояние утомления недопустимым, хотя оно приводит к снижению эффективности деятельности и является очевидным следствием истощения психофизических ресурсов. Недопустимыми являются такие степени утомления, при которых эффективность деятельности переходит нижние границы заданной нормы (оценка по критерию надежности) или появляются симптомы накопления утомления, приводящие к переутомлению (оценка по критерию цены деятельности).

Чрезмерное напряжение физиологических и психологических ресурсов человека является потенциальным источником возникновения разных заболеваний. Именно на этом основании выделяются нормальные и патологические состояния. Последний класс является предметом медицинских исследований. Наличие пограничных состояний может привести к болезни. Так, типичными следствиями длительного переживания стресса являются болезни сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, неврозы. Хроническое переутомление является пограничным состоянием по отношению к переутомлению — патологическому состоянию невротического типа. Поэтому все пограничные состояния в трудовой деятельности относятся к категории недопустимых. Они требуют введения соответствующих профилактических мер, в разработке которых непосредственное участие должны принимать и психологи.

Другая классификация функциональных состояний строится на основании критерия адекватности ответной реакции человека требованиям выполняемой деятельности. Согласно этой концепции, все состояния человека делят на две группы — состояния адекватной мобилизации и состояния динамического рассогласования.

Состояния адекватной мобилизации характеризуются соответствием степени напряжения функциональных возможностей человека требованиям, предъявляемым конкретными условиями деятельности. Оно может нарушаться под влиянием самых разных причин: продолжительности деятельности, повышенной интенсивности нагрузки, накопления утомления и т. д. Тогда возникают состояния динамического рассогласования. Здесь усилия превышают необходимые для достижения данного результата деятельности.

Внутри этой классификации могут быть охарактеризованы практически все состояния работающего человека. Анализ состояний человека в процессе длительно выполняемой работы обычно ведется с помощью изучения фаз динамики работоспособности, внутри которых специально рассматриваются формирование и характерные особенности утомления. Характеристика деятельности с точки зрения величины затрачиваемых на работу усилий предполагает выделение различных уровней напряженности деятельности.

2. Динамика работоспособности и утомление.

Физиологической основой производительности труда является работоспособность, т. е. максимум работы, которую в состоянии выполнить человек. Но этот максимум нельзя смешивать с границами возможного. В трудовом процессе человек может использовать только часть работоспособности, а другая часть используется для выполнения общественных и культурных программ. Работоспособность определяется процессом возбуждения и обеспечивающим его обменом веществ. Количество энергетических веществ, использованию которых организм не препятствует, является размером работоспособности. Работоспособность человека в течение рабочего дня не является стабильной, для нее характерно фазное развитие. Основными фазами работоспособности являются: фаза вработывания (или нарастающей работоспособности), фаза высокой устойчивой работоспособности, фаза утомления или падения работоспособности.

Утомление — это естественная реакция, связанная с нарастанием напряжения при продолжительной работе. С физиологической стороны развитие утомления свидетельствует об истощении внутренних резервов организма и переходе на менее выгодные способы функционирования систем: поддержание минутного объема кровотока осуществляется за счет увеличения частоты сердечных сокращений вместо увеличения ударного объема, двигательные реакции реализуются большим числом функциональных мышечных единиц при ослаблении силы сокращения отдельных мышечных волокон и др. Это находит выражение в нарушениях устойчивости вегетативных функций, снижении силы и скорости мышечного сокращения, рассогласовании в психических функциях, затруднениях выработки и торможении условных рефлексов. Вследствие этого замедляется темп работы, нарушаются точность, ритмичность и координация движений.

Утомление – это вызванное работой временное снижение работоспособности. Данное определение отражает три обязательных признака утомления:

во-первых, уменьшение работоспособности;

во-вторых, обусловленность предшествовавшей работой (если работоспособность снижена в результате заболевания или травмы, об утомлении говорить не приходится);

в-третьих, уменьшение работоспособности является временным, обратимым.

Если тяжелая работа привела к стойкому, необратимому снижению функций, то речь должна идти о процессах, выходящих за рамки понятия «утомление».

Начальные фазы утомления оказывают благоприятное влияние на устойчивость организма, способствуют в последующем более быстрой и совершенной мобилизации резервов и компенсаторных функций, ускоряют овладение навыком и его упрочение.

Выраженное утомление отрицательно влияет на организм, уменьшая производительность труда и может привести сразу к предпатологической фазе срыва, а при нерациональном отдыхе – и к развитию патологического состояния, т. е. к переутомлению.

Чрезмерное утомление может сопровождаться невротами, сосудистыми заболеваниями и болезнями обменного характера. Для снижения утомления применяют меры, дающие устойчивое и длительное повышение работоспособности, и меры для временной ее стимуляции.

По мере роста утомления наблюдаются значительные изменения в протекании различных психических процессов. Для этого состояния характерны заметное снижение чувствительности различных органов чувств вместе с ростом инерционности этих процессов. Это проявляется в увеличении абсолютных и дифференциальных порогов чувствительности, снижении критической частоты слияния мельканий, возрастании яркости и длительности последовательных образов. Нередко при утомлении уменьшается скорость реагирования — увеличивается время простой сенсомоторной реакции и реакции выбора. Однако может наблюдаться и парадоксальное (на первый взгляд) увеличение скорости ответов, сопровождаемое ростом числа ошибок.

Утомление приводит к распаду выполнения сложных двигательных навыков. Наиболее выраженными и существенными признаками утомления являются нарушения внимания — сужается объем внимания, страдают функции переключения и распределения внимания, то есть ухудшается сознательный контроль за выполнением деятельности.

Утомление и работоспособность тесно взаимосвязаны. Определенный уровень работоспособности, состояния тех его компонентов, которые определяют это понятие (состояние профессионально важных физиологических и психических функций, профессиональная подготовленность к работе, мотивация и т. д.) могут не отвечать необходимым возможностям человека выполнять конкретную работу с заданной производительностью и качеством, и тогда в процессе деятельности утомление будет развиваться более интенсивно и в ранние сроки. И, наоборот, развитие рабочего утомления приводит к ухудшению работоспособности, которое проявляется в снижении

функциональных возможностей организма и психики, отражается в виде нарушения эффективности деятельности.

Со стороны процессов, обеспечивающих запоминание и сохранение информации, утомление прежде всего приводит к затруднениям извлечения информации, хранящейся в долговременной памяти. Наблюдается также снижение показателей кратковременной памяти, что связано с ухудшением удержания информации в системе кратковременного хранения.

Эффективность процесса мышления существенно снижается за счет преобладания стереотипных способов решения задач в ситуациях, требующих принятия новых решений, или нарушения целенаправленности интеллектуальных актов.

По мере развития утомления происходит трансформация мотивов деятельности. Если на ранних стадиях сохраняется «деловая» мотивация, то потом преобладающими становятся мотивы прекращения деятельности или ухода от нее. При продолжении работы в состоянии утомления это приводит к формированию отрицательных эмоциональных реакций.

Описанный симптомокомплекс утомления представлен разнообразными субъективными ощущениями, знакомыми каждому как переживание усталости.

При анализе процесса трудовой деятельности выделяются четыре стадии работоспособности:

- 1) стадия вработывания;
- 2) стадия оптимальной работоспособности;
- 3) стадия утомления;
- 4) стадия «конечного порыва».

За ними следует расогласование трудовой деятельности. Восстановление оптимального уровня работоспособности требует прекратить вызвавшую утомление деятельность на такой период времени, который необходим как для пассивного, так и активного отдыха. В тех случаях, когда продолжительность или полноценность периодов отдыха недостаточны, происходит накопление, или кумуляция, утомления.

В процессе трудовой деятельности помимо состояния утомления возникает состояние монотонии, оказывающее отрицательное воздействие на работоспособность человека.

Монотония - это специфическое функциональное состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности в результате воздействия однообразных раздражителей, т.е. снижением внешней стимуляции.

Состояние монотонии вызывается однообразием выполняемых движений и действий, приводя к преждевременному утомлению. Монотонные виды деятельности характеризуются следующими особенностями:

1. высокая частота повторения трудовых действий;
2. непродолжительный временной цикл выполнения операций;
3. малоэлементный количественный состав операций;
4. структурное однообразие и простота трудовых действий;
5. необходимость длительного пассивного наблюдения;
6. недостаток притока сенсорной информации;
7. ограничение воздействия производственных сигналов и раздражителей.

Под влиянием переживания монотонии человек, не умеющий это психическое состояние сдерживать или устранять, становится вялым, безучастным к работе. Проявлением рабочей монотонии (в деятельности операторов, водителей транспорта) является возникновение состояния пониженной бдительности, которое выражается в притуплении внимания, контроля и самоконтроля, замедлении процессов восприятия, двигательных реакций, проявлений сонливости.

Важным вопросом в понимании природы состояния монотонии является разграничение общих и отличительных его черт по сравнению с состоянием утомления.

Общее у этих двух состояний то, что оба они отрицательно влияют на работоспособность человека и оба переживаются как неприятное чувство. Существенное различие между этими состояниями заключается в том, что утомление вызывается тяжестью умственной или физической работы, а состояние монотонии может переживаться и при легком, совсем неустойчивом труде. Утомление усиливает психическую напряженность, в то время как монотония, наоборот, снижает ее.

При профилактике монотонии мероприятия должны быть направлены на повышение уровня активации центральной нервной системы, эмоционального тонуса, мотивации субъекта, обеспечение оптимального уровня сенсорной и двигательной нагрузки, устранение объективных факторов монотонности труда.

Проверочные вопросы:

- Каковы симптомами хронического утомления?
- К чему приводит утомление?
- Перечислите меры профилактики утомления в профессиональной деятельности.

Рекомендуемая литература:

Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. – В кн.: Сибирская психология сегодня: Сб. науч. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово, 2004, с. 82–90.

Баева И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы // Национальный психологический журнал. – 2007. - № 1(2) сентябрь [Электронный ресурс] http://npsyj.ru/pdf/npj_no02_2007/npj_no02_2007_65-69.pdf

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Рыбалкин Н.Н. Философия безопасности: учебное пособие. – М.: МПСИ, 2006.

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Тема 5. Рационализация и проектирование безопасной трудовой деятельности

План лекции

1. Организация и рационализация трудовой деятельности
2. Рационализация трудовых процессов
3. Психологическое обеспечение безопасности труда

1. Организация и рационализация трудовой деятельности

В основе любого производства лежит трудовой процесс. Трудовой процесс – совокупность трудовых действий и приемов, осуществляемых в определенной последовательности исполнителем при производстве материальных благ и выполнения закрепленных за ним деятельности.

Организация трудового процесса на рабочем месте – протяженность и последовательность трудовых движений и приемов работника по отношению к предметам и орудиям труда.

Целью организации трудового процесса является создание оптимальных условий для работы, при которых труд был бы высокопроизводительным и безопасным при условии сохранения здоровья и обеспечения высокой работоспособности персонала.

Трудовые процессы различаются по признакам: 1) по характеру предмета и продукта труда, 2) по функциям работников, по мере механизации труда, 3) по степени тяжести и вредности условий труда.

1. По характеру предмета и продукта труда различают материально энергетические и информационные трудовые процессы. (Для рабочих характерны материально-энергетические трудовые процессы, поскольку предметом и продуктом труда для них являются материальные вещи – сырье, материалы, машины и др. Для работников умственного труда (специалисты, руководители, технические исполнители) характерны информационные трудовые процессы, в которых основной предмет труда – информация.

2. По функциям трудовые процессы классифицируются соответственно функциональному разделению труда между разными категориями работников предприятия в зависимости от характера выполняемых ими функций и участия в производственном процессе на: а) трудовые процессы рабочих, технических исполнителей, специалистов, руководителей; б) основные трудовые процессы (изменяющие форму и состояние предметов труда, вырабатывают продукцию) и вспомогательные (которые создают необходимые условия для эффективного осуществления основных процессов).

Структурно трудовой процесс состоит из технологических операций. Технологическая операция – это часть трудового процесса, которая выполняется одним или группой работников на одном рабочем месте и над одним предметом труда. Операция – основная единица разделения труда на предприятии, она характеризуется неизменностью рабочего места, предмета труда и исполнителя. Изменение одного из признаков свидетельствует о завершении одной операции и начале следующей или о завершении работы.

В структуре операций выделяют следующие элементы:

Трудовое движение – однократное перемещение рабочих органов человека при выполнении трудового действия (напр.: «взять инструмент», «нажать кнопку»).

Трудовое действие – логически завершенная совокупность трудовых движений, которые выполняются без перерыва одним или несколькими рабочими органами человека с неизменными предметами и средствами труда (напр.: «выключить компьютер» – выполняется глазами и руками человека с одним компьютером с помощью нескольких трудовых движений).

Трудовой прием – определенная совокупность трудовых действий и движений работника с неизменными предметами и средствами труда, которые последовательно выполняются и имеют конкретное целевое назначение. Прием – это, как правило, завершенная элементарная работа (например: «сделать копию документа» с помощью множительной техники).

Метод труда – способ осуществления трудовых процессов, определенная последовательность и состав трудовых приемов и операций.

Эффективность любого трудового процесса, экономия материальных и трудовых затрат, качество продукции и услуг зависят от приемов и методов труда, которые применяются на предприятии.

2. Рационализация трудовых процессов.

Рациональным является такой метод труда, который обеспечивает целесообразные затраты времени на выполнение заданной работы и в то же время не вызывает преждевременного утомления работника.

Для поддержания организации труда на надлежащем уровне значение имеют выявление и использование рациональных приемов и методов работы, изучение передового опыта, его научный анализ и обобщение, разработка и проектирование оптимальных способов выполнения производственных задач.

Приемы и методы труда следует считать рациональными, если их применение дает эффективные результаты работы (его высокую производительность) при обеспечении

высокого качества продукции, соблюдении требований относительно правил использования оснащения, норм затрат материалов и энергии, интенсивности труда.

В целях рационализации выполняемых трудовых приемов и движений необходимо провести ряд исследований:

- исследование функций, выполняемых на конкретном рабочем месте;
- анализ особенностей рабочей позы исполнителя в процессе трудовой деятельности;
- определение факторов, влияющих на трудовой процесс исполнителя и связанных с технологическими особенностями его деятельности;
- анализ трудовых движений исполнителя в процессе его трудовой деятельности;
- анализ условий обслуживания рабочего места.

Выполнение данного перечня работ позволит выявить повторяющиеся трудовые приемы и движения при нерациональном характере их выполнения.

Основная задача рационализации трудовых процессов состоит в сокращении времени осуществления технологических операций и отдельных видов работ.

Решение данной задачи возможно на основании:

- рационализации способов выполнения трудовых движений и приемов;
- установление оптимальной последовательности трудовых движений и приемов;
- совмещение отдельных элементов работы во времени;
- разработка принципиально новых методов труда, с учетом особенностей используемых и внедряемых средств труда, а также и специфики вновь создаваемых технологических процессов.

Применительно к работникам, занятым управленческой деятельностью, рационализация трудовых процессов должна осуществляться в разрезе выполняемых ими функций. Для этого содержание процессов их труда выявляется путем последовательного раскрытия функций управления и выделения в них работ, операций и элементов труда.

Это дает возможность разработать процедуры выполнения работ по каждой функции. Процедура представляет собой документально зафиксированный порядок выполнения конкретной работы, определяющий состав, последовательность, содержание и исполнителей операций, входящих в данную работу. Процедура содержит также описание методов и средств, используемых для выполнения операций. Использование таких процедур в практике работы персонала управления дает возможность сократить затраты исполнителей на выполнение конкретной работы, высвободив персонал для решения других задач.

Безопасность труда — это состояние деятельности, при которой с определенной вероятностью исключено проявление опасностей, а уровень риска деятельности не превышает приемлемый уровень. Поэтому под безопасностью следует понимать комплексную систему мер защиты человека и среды его обитания от опасностей, формируемых конкретной деятельностью. Комплексную систему безопасности формируют нормативно-правовые, организационные, экономические, технические, санитарно-гигиенические и лечебно-профилактические меры.

3. Психологическое обеспечение безопасного труда.

Безопасный труд — это деятельность, при которой обеспечиваются безопасные условия труда; работник целесообразно и безопасно действует как при выполнении рабочих операций, так и при возникновении опасных ситуаций; физическое и психическое состояние работника соответствует норме.

На безопасность труда человека влияет и его психическое состояние: наличие конфликтов, усталость, заболевания, зависимость от наркотических средств, алкоголя, никотина, особенности психики человека. При наличии опасных факторов (движущиеся детали машин, загромождение проходов, плохое освещение и т.д.) и подавленном состоянии психики человека могут возникать несчастные случаи. Анализ производственного травматизма показывает, что основная причина травм и гибели людей

на рабочих местах — это плохое психическое состояние работников при исполнении трудовых обязанностей. В таких случаях не помогает ни инстинкт самосохранения, ни знания опасностей выполняемой работы. На это влияет также чрезмерная самоуверенность и переоценка собственных возможностей, которые снижают внимание человека и приводят к нарушению правил безопасности. В конце рабочего дня и недели в организме человека накапливается усталость и раздражительность, поэтому в эти периоды нужно быть очень внимательным и рассудительным при выполнении работ.

Мотивация к безопасному труду рабочих усиливается, когда они осознают, что на предприятии существует строгий контроль за соблюдением правил безопасности, за высокое состояние безопасности труда работников материально и морально поощряют. Условием премирования должна быть работа без травм и аварий. Целесообразно проводить среди рабочих лотереи и игры (при условии отсутствия нарушений инструкций, травм и аварий). Рабочие определяют между собой кодовые номера и регулярно разыгрывают призы, установленные администрацией. При возникновении травмы или аварии эти игры прекращаются на некоторое время. Практика показывает, что такая игра способствует уменьшению травматизма.

Руководство предприятий должно отказаться от принципа "Производство и безопасность отдельно" и перейти к принципу "Производство в условиях безопасности", где безопасность становится средством достижения эффективности производственной деятельности. Политика в области охраны труда должна быть направлена на коллективный поиск путей предотвращения несчастных случаев. Каждый на своем месте должен вносить предложения в этом направлении. Нужно выработать и психологической настрой в коллективе на безопасность труда. Воспитание мотива безопасного труда может быть усилена за счет ее стимулирования.

С целью предупреждения несчастных случаев и заболеваний пропагандируют безопасные методы работы. Применяются такие методы агитационно-массового просвещения: инструктажи, лекции, беседы, фильмы, радиопередачи, посвященные вопросам безопасности труда; широко используются плакаты, памятки и др. Плакаты способствуют закреплению в сознании рабочего правильных и безопасных методов работы.

Однако более эффективными являются не перечисленные методы, а формирование мотивов, которые заставляют работника выполнять правила техники безопасности не потому, что так требует руководитель, а потому, что таково собственное желание, психологическая установка на безопасную работу. Эта установка достигается улучшением психологического климата, привлечением работников к контролю за безопасностью труда, воспитательной работой, личным примером самих руководителей.

Безопасность производственного процесса — это свойство данного процесса сохранять его безопасное состояние при протекании в заданных режимах в течение установленного времени.

Безопасность человека в процессе производственной деятельности обеспечивается применением максимально безопасных вариантов технологических процессов, выбором (или созданием) максимально безопасных оборудования и средств защиты, максимально безопасными вариантами организационно-технических мероприятий и правил личного поведения.

В соответствии со стандартом безопасности труда опасные и вредные производственные факторы в зависимости от природы возникновения делят на 4 группы: физические, химические, биологические, психофизиологические.

Системность в обеспечении безопасности производственной деятельности требует последовательного решения следующих четырех задач:

идентификация (выявление) опасностей и вредностей на каждом рабочем месте и в каждой технологической операции;

исключение опасностей путем выбора менее опасных вариантов технологии и оборудования;

защита от оставшихся опасностей и вредностей путем подбора наиболее эффективных средств коллективной и индивидуальной защиты, применения автоматизации и дистанционного управления;

оценка возможных аварийных ситуаций, локализация и ликвидация опасностей и вредностей при авариях.

Проверочные вопросы:

- Что называется зоной действия опасностей??
- В чем заключается потенциальная опасность??
- Какие средства индивидуальной защиты и коллективной защиты работников вы знаете?

Рекомендуемая литература:

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 6. Личность в экстремальных условиях жизнедеятельности

План лекции

1. Понятие экстремальных условий
2. Поведение личности в экстремальной и чрезвычайной ситуациях

1. Понятие экстремальных условий

Традиционно в психологической науке под экстремальными условиями до сих пор принято понимать именно наиболее сложные, даже неестественные для человека условия. Так, например, в своей книге «Личность в экстремальных условиях» В.И. Лебедев указывает на то, что под экстремальными условиями следует понимать условия, которые могут оказывать на человека пагубное воздействие, представляя реальную угрозу его жизни или здоровью (психическому или физическому). Автор подчеркивает, что обычный стресс (в смысле Г. Селье) еще не является показателем экстремальности, но индикатором воздействия экстремальных условий на человека является уже психогенное заболевание. Такое понимание экстремальности можно обозначить как экстремальность в узком смысле.

Поведение человека всегда проявляется в какой-либо обстановке, ситуации. При этом сложившиеся обстоятельства по-разному влияют на человека, выступая фактором изменения его психологического состояния.

Все ситуации могут быть классифицированы разными способами: с точки зрения их значимости- незначимости, опасности-безопасности, удовлетворения-неудовлетворения, субъективности-объективности и т.п. Особый класс ситуаций представляют чрезвычайные и экстремальные ситуации. Они неизбежно содержат проблемную составляющую, к которой не имеется готового или быстро снимающего ее напряженность решения.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей (ФЗ от 21 декабря 1994г. № 68 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»)

По характеру источников возникновения ЧС подразделяются на природные, техногенные, социальные и т.д.

В зависимости от масштабов ЧС подразделяются на локальные, муниципальные, региональные, межрегиональные и федеральные (постановление правительства РФ от 21 мая 2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»)

Важными особенностями процессов возникновения и развития ЧС являются многообразие и неповторимость их проявления, динамика которых может быть условно представлена в виде ряда типовых стадий развития (предварительная, первая, вторая и третья).

На предварительной стадии возникновения ЧС образуются и нарастают предпосылки к возникновению природного и техногенного бедствия, накапливаются отклонения от нормального состояния или процесса.

На первой стадии происходит инициирование природного или техногенного бедствия и последующее развитие процесса чрезвычайного события, во время которого оказывается воздействие на людей, объекты экономики, инфраструктуры и природную среду.

На второй стадии осуществляется ликвидация последствий природного или техногенного бедствия, ликвидация ЧС. Этот период может начинаться до завершения первой стадии. Ликвидация ЧС заканчивается, как правило, с переходом пострадавшей территории, ее хозяйственных, социальных структур и населения на повседневный режим жизнедеятельности.

На третьей стадии осуществляется ликвидация долговременных последствий природного и техногенного бедствия. Она имеет место тогда, когда последствия этих ЧС требуют для своей полной ликвидации продолжительных по времени усилий, которые являются важной составной частью социально-экономической деятельности по обеспечению стабильности и развития соответствующего региона.

Экстремальная ситуация (ЭС) – это ситуация, выходящая за рамки обычного, связанная с особо неблагоприятными или угрожающими факторами для жизнедеятельности человека.

Отличие экстремальной ситуации от чрезвычайной заключается в том, что экстремальная ситуация- это прямое взаимодействие человека со сверхсложной обстановкой, происходящее в течение короткого периода времени и приводящее человека к персональному порогу адаптированности, когда создается опасность его жизни и здоровью. Экстремальная ситуация- не просто чрезвычайное, а именно исключительно опасное событие или совокупность опасных событий.

2. Поведение личности в экстремальной и чрезвычайной ситуациях

Любая угроза безопасности личности неминуемо создает эмоционально-психологический очаг напряженности, энергия которого тратится на противодействие этой угрозе, т.е. создание таких условий бытия, которые бы минимизировали ощущение потери безопасности. Главное, на наш взгляд, заключается не столько в объективных условиях жизнедеятельности, хотя само по себе это очень важно, сколько в формировании таких механизмов личностной устойчивости, которые бы позволили сохранять так называемое динамическое равновесие состояния, своего рода субъективное ощущение благополучия.

Поведение людей в чрезвычайных ситуациях (далее будет подразумеваться – и в экстремальных), как правило, делится на две категории:

1) рациональное, адаптивное с полным контролем состояния своей психики и управлением эмоциями- путь к быстрой адаптации к условиям сложившейся обстановки, сохранению спокойствия и осуществлению мер защиты, взаимопомощи. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений.

2) негативное, патологическое, при котором своим нерациональным поведением и опасным для окружающих действиями люди увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить «шоковая заторможенность», когда масса людей становится растерянной и безынициативной. Частным случаем «шоковой заторможенности» является паника, нередко выливающаяся в беспорядочное бегство, при котором людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня.

Г.Ю. Фоменко, профессор кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета, исходит из более широкого понимания пребывания человека в чрезвычайной ситуации – бытийного. Ею определены и описаны два модуса бытия личности в чрезвычайных условиях: предельный и экстремальный, связанные с различными типами личности. Показано, что лица с предельным модусом характеризуются в поведении результативными ожиданиями, психологической подготовленностью, ответственностью. А лица с экстремальным модусом- отсутствием психологической готовности, экстернальностью, неэффективностью.

Таким образом, характеристики личности являются существенным фактором поведения в ЧС.

Психические состояния:

Особое значение при рассмотрении поведения личности в экстремальных и чрезвычайных обстоятельствах занимает страх – негативное психическое состояние, связанное с выраженным проявлением чувства тревоги, беспокойства, угрозы существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

По мнению известного психофизиолога П.В. Симонова, страх является наиболее сильным эмоциональным проявлением психики человека, развивающимся при недостатке сведений, необходимых для защиты. Именно в этом случае становится целесообразным реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна. Такое реагирование избыточно, но зато оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Страх проявляется и от незначительной, едва заметной тревоги до ужаса, охватывающего и дестабилизирующего личность человека с распространением на моторику. Считается, что преодолению страха способствует информированность, которая поддерживает надежду на благоприятный исход событий.

Например, на соревнованиях равных по мастерству спортивных команд чаще побеждают хозяева поля. Осведомленность об условиях соревнований, соперниках, стране и т.д. способствует тому, что в сознании спортсменов не остается места тревоге, сомнениям и страху. Основная регулятивная роль страха заключается в том, что он сигнализирует об опасности и соответственно вызывает вероятные защитные действия человека.

Очень часто страх, возникающий в ситуациях неожиданных и неизвестных, достигает такой силы, что человек погибает.

Известна старая притча о страхе.

«Куда ты идешь?» – спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а уморила пятьдесят», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила она, - я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха».

Однако, как отмечают специалисты по чрезвычайным ситуациям, наиболее частыми, значительными, динамичными являются необдуманные, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность. Французский врач А. Бомбар пришел к

выводу, что до 90 % людей гибнет в море после катастрофы судна в течение первых трех дней, когда еще не может быть речи о смерти из-за отсутствия пищи и воды.

Депривация

Еще одним психологическим эффектом экстремальной, а порой чрезвычайной ситуации является эмоциональная, физическая, социальная и т.п. депривация – утрата, лишение, ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей в течение длительного времени. Она обнаруживается в условиях деятельности на Крайнем Севере (например, при обвалах, блокирующих выход). Как считает один из первых исследователей, наиболее последовательно изучавших поведение личности в экстремальных ситуациях, В.И. Лебедев, экстремальных ситуациях имеет место не только недостаток впечатлений из внешней среды, но и значительное изменение афферентации, объясняемое малым объемом помещений и динамикой летательных аппаратов и подводных лодок. Часто это приводит к развитию неврозов.

Одной из наиболее сложных проблем в экстремальной ситуации выступает одиночество. Причем речь вовсе не идет лишь о случае отсутствия рядом других людей. Как известно, одиночество можно испытывать и в группе. Как только человек попадает в экстремальные условия существования, все непосредственные «живые» связи с близкими (а в условиях одиночества – со всеми) людьми прерываются. Такой резкий разрыв и обуславливает эмоциональную напряженность, психологический шок. В этих условиях дефицит общения приводит к различным нарушениям психики. По мнению В.И. Лебедева, личность достаточно быстро адаптируется к данной ситуации и научается справляться с одиночеством. Невозможность удовлетворения потребности в общении вызывает эмоциональную напряженность, побуждающую человека искать способы удовлетворения этой потребности. В экспериментах по длительной изоляции он наблюдал персонификацию некоторыми испытуемыми «публичности одиночества» – своеобразного состояния человека, который, находясь в одиночестве, знает, что за ним ведется непрерывное наблюдение с помощью телевизионных камер, но в то же время не знает, кто конкретно наблюдает. Нередко испытуемые начинали разговаривать с телевизионной камерой, воображая при этом, что в аппаратной находится конкретный человек. И хотя данного человека в аппаратной не было, а испытуемый не получал никаких ответов, он, тем не менее, с помощью этого разговора снимал эмоциональную напряженность.

В условиях одиночества человек разговаривает не только с неодушевленными предметами и живыми существами, но нередко и с самим собой. В этих случаях силой воображения он создает партнера и ведет с ним диалог, задавая вопросы и отвечая на них, спорит сам с собой, доказывает что-нибудь самому себе, заставляет что-то делать, успокаивает, убеждает и т.д. Эмоционально насыщенная потребность в общении может вызвать яркие эйдетические образы партнеров.

Между тем создание своего второго Я и общение с ним является одним из известных способов способности отражать окружающую действительность и задействовать ресурсы самосохранения. Об этом писал и австрийский психиатр, и невролог В. Франкл, описывая поведение человека в концентрационном лагере военнопленных. Именно способность сохранить (хоть и собственном воображении) связь с другим (вторым) Я, в которой интимно – личностное общение не прерывается ни при каких обстоятельствах, является порой единственным условием выживаемости. Аналогичный пример можно найти и у путешественника и специалиста по аутотренингу Х. Линдемана, переплывшего в экспериментальных целях на надувной лодке Атлантику за 72 дня.

В результате ряда исследований В.И. Лебедев пришел к заключению о том, что персонификация неодушевленных объектов (например, фотографий, кукол, любых вещей) и животных в условиях одиночества обуславливается потребностью объективировать партнера по общению в какой-то вещественной, материальной форме. Общение в таких условиях снимает напряжение. Кстати, психиатры сделали вывод о том, что эффективным

средством предупреждения неврозов в условиях стресса является разговор вслух с самим собой.

Проверочные вопросы:

- Чем экстремальная ситуация отличается от чрезвычайной?
- Охарактеризуйте поведение людей в чрезвычайных ситуациях ?
- Какие важные особенности процессов возникновения и развития ЧС вы знаете?

Рекомендуемая литература:

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 7 Психология групп в экстремальных условиях деятельности

План лекции

1. Понятие психической надежности в психологии
2. Признаки надежности группы
3. Поведение групп в экстремальных условиях деятельности

1. Понятие психической надежности в психологии

Русское слово «надежность» образовано от слова «надежда», заимствованного из церковнославянского языка, которое, в свою очередь, этимологически производно от древнерусского просторечья – «надежа». Уже на уровне этимологии слово «надежда» вобрало в себя не только нейтральные значения ожидания, но и значения и смыслы положительной ценности. Эти смыслы Э. Фромм связал с пониманием надежды как психического состояния, сопутствующего жизни и развитию: «Надежда – неотъемлемый элемент структуры жизни, динамики человеческого духа», «Надежда – настроение, сопровождающее веру». В сфере человеческих отношений верить в другого человека означает быть уверенным в его стержне, в его стойкости (способности сказать «нет», когда мир хочет услышать «да»), в том, что можно положиться на него.

Изучение истории научного развития идеи надежности свидетельствует, что постановку проблемы надежности определили, прежде всего, с технические науки. Первые исследования по проблеме надежности человека появились в начале XX столетия в связи с созданием транспорта. Интенсивное развитие проблемы надежности в середине прошлого века было вызвано развитием систем автоматизированного управления техническими устройствами и необходимостью решения насущных задач обеспечения безопасности и эффективности труда. В этот период понятие надежности рассматривается в исследованиях, посвященных взаимодействию человека с техникой в различных системах: на предприятиях атомной энергетики, в авиации, космонавтике, на автомобильном и железнодорожном видах транспорта. Имеются работы, в которых изучается надежность моряков, военных специалистов и др.

Развитие спорта в 60-х годах XX столетия повлекло за собой увеличение интенсивности физических и психических нагрузок спортсменов, а, следовательно,

вероятность возникновения срывов («отказов») в соревновательных ситуациях. В связи с этим проблема надежности спортсменов в экстремальных условиях соревнований была выдвинута на передний план. В.В. Давыдовым надежность спортсмена рассматривается как стабильность эффективности выступлений, некоторый психологический резерв, позволяющий предотвратить соревновательный стресс. В 70-х годах XX века надежности посвящены исследования в различных видах спортивной деятельности: боксе, лыжном спорте, борьбе, плавании, тяжелой атлетике, гимнастике и др.

В конце прошлого столетия интерес к проблеме надежности начал формироваться и в естественных науках. Анализ систем различной природы (технических и биологических) выявил наличие общего и специфического в обеспечении их надежности. Под надежностью живой системы А.А. Маркосяном понимается такой уровень регулирования жизнедеятельности системы, при котором обеспечивается его оптимальный ход с достаточной лабильностью или пластичностью, гарантирующей быстрое приспособление и перестройку.

Понятие надежности стало использоваться и при анализе явлений в гуманитарных науках. Впервые проблема надежности была поставлена в инженерной психологии как вопрос о надежности профессиональной деятельности. В значительной части работ, посвященных исследованию проблемы надежности человеко-машинных систем, надежность их центрального звена (оператора) понимается как безотказная функциональность. Б.Ф. Ломовым понятие надежности рассматривается с двух сторон: «как качественная характеристика надежность есть способность системы (или ее элемента) выполнять требуемые функции; в количественном определении надежность есть вероятность того, что система (или ее элемент) будут выполнять требуемые функции удовлетворительно в течение заданного времени и в заданных условиях».

Произошедшие в России на рубеже XX-XXI веков кардинальные социально-экономические преобразования явились предпосылкой усиления интереса к социальным аспектам проблемы надежности. М.С. Солодкая справедливо указывает, что сегодня особенно актуальна проблема надежности государства, общественных систем в обеспечении уверенности граждан в безопасности, социальной защите и поддержке. В первое десятилетие XXI века выполнены исследования, посвященные проблеме надежности педагогов. Ю.А. Афонькина понимает под профессиональной надежностью педагога способность действовать в условиях помех, сохраняя при этом высокое качество достижений, с одной стороны, и целостность, гармоничность своего внутреннего мира – с другой. О.Л. Осадчук определяет профессиональную надежность педагога как интегративное личностное качество, обеспечивающее эффективность педагогической деятельности независимо от возникающих обстоятельств, посредством механизма саморегуляции.

Психическая надежность - свойство личности, позволяющее человеку стабильно и эффективно выступать на ответственных мероприятиях в течение определенного времени. Психическая надежность - системное качество психики, в котором задействованы биологический, психофизиологический, личностный и социально-психологический уровни ее функционирования. Не менее важными компонентами понятия «психическая надежность» служат стабильность и высокая эффективность результатов, включая стабильный прирост результативности, как, например, высокие места в крупных соревнованиях. Еще одним слагаемым психической надежности является достижение этих результатов к определенному сроку.

2. Признаки профессиональной надежности

Важным аспектом в исследовании феномена надежности человека как субъекта труда является выделение ее признаков. Признаками профессиональной надежности человека, выделяемыми большей частью исследователей, являются безотказность, безошибочность и своевременность действий. Так, Г.С. Никифоров под надежностью профессиональной

деятельности человека подразумевает безотказность, безошибочность и своевременность действий, направленных на достижение конкретных профессиональных целей в процессе взаимодействия с техникой или с другими специалистами. Для многих процессов жизнедеятельности человека характерны стремление к совершенствованию, и тогда физическое лицо не способно быть постоянно надежным, поскольку ему приходится корректировать свои знания, тактику, умение, ему приходится разучивать новые приемы, то есть временно терять былой уровень совершенства при переходе к новым ступеням познания. В таких случаях, когда психическая надежность слабеет, человек подвластен влиянию со стороны более сильной, в психологическом плане, личности.

В.А. Бодров, В.Я. Орлов определяют безотказность деятельности как способность человека сохранять заданный уровень работоспособности, а безошибочность – как меру устойчивой работоспособности человека на протяжении заданного рабочего цикла. Своевременность действий, как считают В.А. Бодров, В.Я. Орлов, основана на оценке скорости достижения определенной цели. Б.Ф. Ломов предлагает оценивать надежность работника по показателям безотказности и скорости, т.е. быстроте выполнения каждой из рабочих функций.

При определении профессиональной надежности человека ряд исследователей указывает на такие ее признаки, как устойчивость и стабильность. Под стабильностью деятельности В.А. Бодровым, В.Я. Орловым понимается сохранение значений выходных параметров трудового процесса на протяжении заданного его периода на уровне, адекватном требованиям к активации профессионально значимых функций человека. Устойчивость же отражает способность человека удерживать параметры деятельности и его функциональную активность на уровне, обеспечивающем заданные показатели трудового процесса при воздействии экстремальных факторов среды и во внетатных ситуациях. Выделяемые исследователями признаки надежности человека раскрывают данное понятие не только с точки зрения процессуальных и результативных параметров деятельности, но и акцентируют внимание на психофизиологических характеристиках субъекта труда. К признакам надежности относится, например, психофизиологическая цена деятельности, под которой В.Ю. Шебланов, А.Ф. Бобров понимают «степень изменения соотношения между текущим, исходным и предельным состояниями функциональных систем организма, которые являются ведущими для обеспечения данной деятельности»

Сущность явления профессиональной надежности человека частью исследователей раскрывается через выделение ее личностных признаков. Так, Г.С. Никифоров указывает на существенное влияние некоторых черт личности (самоконтроля, ответственности, честности, долга) на обеспечение надежности профессиональной деятельности человека. Е.Ю. Стрижов выделяет такое психологическое свойство личности, как нравственная надежность, при котором жизненные цели и способы их достижения осознаны, организованы и упорядочены в соответствии с нормами морали. С его точки зрения, нравственная надежность описывается этическими категориями честности, верность своему слову.

Следует подчеркнуть, что в настоящее время исследования надежности касаются проблем функционирования не только индивида, но и группы. Так, С.В. Сарычев, А.С. Чернышев считают *надежность социально-психологическим качеством группы*. Надежная группа характеризуется высокой эффективностью совместной деятельности, способна в экстремальных ситуациях поддерживать свои функции за счет сформированной мотивации на совершенствование организации и отношения к организации как к ценности

Не так уж редко перед физическим лицом, при определенных обстоятельствах, встает вопрос: либо рискнуть, либо обойтись старыми, проверенными, надежными приемами и смириться со своим, положением, умеренными достижениями в данной стези. В таких случаях, психическая надежность в значительной мере характеризуется оправданным

риском, который подобен пониманию способностей как некоторого потенциала, запаса прочности и возможности достичь результата, ранее недоступного.

Особое место в формировании понятия психической надежности принадлежит устойчивости к стрессу - неспецифической реакции организма на различные вредные факторы: холод, голод, усталость, быстрое передвижение, недостаток кислорода, потерю крови, боль, неопределенность ситуации, чрезвычайную значимость событий для личности и т. п. На воздействие стресс-факторов организм отвечает не только соответствующей защитной реакцией, но и универсальным процессом - адаптационным синдромом, то есть мобилизацией возможностей организма для приспособления к условиям, вызвавшим стресс.

Существует целый ряд заболеваний, вызываемых неадаптированностью организма к стрессовым условиям, существует и привыкание к хроническому стрессу. При этом стрессовые реакции могут быть вызваны не только реальными условиями, но и представлением об опасности, то есть психическим путем. В связи с этим навыки психорегуляции могут стать предпосылкой повышения психической надежности наравне с преодолением неопределенности и чрезмерной значимости результата.

Существует еще одно определение понятия «психическая надежность»:

Психическая надёжность -- свойство объекта сохранять во времени в установленных пределах значения всех параметров, характеризующих способность выполнять требуемые функции в заданных режимах и условиях применения.

Интуитивно психическую надёжность объектов связывают с недопустимостью отказов в работе. Это есть понимание надёжности в «узком» смысле -- свойство объекта сохранять работоспособное состояние в течение некоторого времени или некоторой наработки. Иначе говоря, надёжность объекта заключается в отсутствии непредвиденных недопустимых изменений его качества в процессе эксплуатации при благоприятных внешних качествах.

3. Поведение групп в экстремальных условиях деятельности

Экстремальные условия выступают по отношению к человеку как чрезвычайно сильные, находящиеся на грани переносимости. Экстремальные условия как бы размывают полутона, нюансы в поведении, оценках, качествах людей, доводя последних до предела и изменяя их условия существования. Это означает, что экстремальные ситуации требуют предельной мобилизации физиологических и психологических адаптивных механизмов, а также приводят к формированию так называемого экстремального состояния, которое, с одной стороны, может способствовать мобилизации ресурсов человека, а с другой - приводить к срывам деятельности, ухудшению здоровья и психической устойчивости. Каковы причины того или иного типа реагирования человека на экстремальные факторы? Среди таких причин чаще выделяют нижеследующие.

I. Внешние причины.

1. Особенности действующего фактора:

- сила (интенсивность, экстенсивность, ритмичность и пр.);
- длительность воздействия;
- особенности физических и химических характеристик.

2. Особенности организации деятельности:

- недостатки информационной модели деятельности;
- недостатки распределения функций между человеком и техническими устройствами;
- недостатки организации внешней среды.

II. Внутренние причины.

1. Психические особенности человека:

- организованность психических познавательных процессов;
- психическая устойчивость - неустойчивость;

- состояние адаптационных механизмов.

2. Организация поведения.

3. Общее состояние организма.

III. Социальные причины.

1. Мотивы деятельности.

2. Существующие социальные связи и их динамика.

Рассмотрим основные внешние причины, вызывающие определенный тип реагирования человека на экстремальные условия.

В исследовании И.Ю. Сундиева были выделены три группы людей, выбирающих опасную профессию. Во-первых, это люди, способности которых в обычных условиях реализовать трудно либо невозможно. Эти люди при выборе профессии ориентируются главным образом на самореализацию. Во-вторых, это молодые люди, главная цель которых - самоутверждение, проверка собственных способностей и возможностей в экстремальных условиях. И, в-третьих, наиболее многочисленная группа, в которую вошли люди, готовые рисковать здоровьем и жизнью ради материальных и / или моральных благ. Основа профессионального выбора третьей группы - удовлетворение потребности в острых ощущениях «за счет государства», статусные и материальные притязания. И. Ю. Сундиев назвал эти группы специалистов.

1. «Исполнитель - герой». Это человек, чья профессиональная подготовка минимальна, поэтому такой специалист абсолютизирует цели профессиональной деятельности и пренебрегает ценой, которой эта цель достигается. Главное качество этого человека - фанатизм.

2. «Агрессивный индивидуалист». Такой человек достаточно жестко связывает результат деятельности с возможностями физического выживания. Если на первом этапе подготовки к профессиональной деятельности такой специалист демонстрирует соревновательность с другими членами команды, жесткость, агрессивное поведение, то в последующем на этапе углубленной профессиональной подготовки перед ним стоит цель подчеркивания принадлежности к элитарной группе людей.

3. «Операционалист-гуманист», отличающийся социальной ответственностью, наличием творческих способностей, которые проявляются при решении нестандартных ситуаций и проблем, коммуникативными навыками и высокой психологической культурой.

В экстремальных условиях на поведение человека влияют специфические социально-психологические ограничения. К таким ограничениям относятся вынужденное пребывание в условиях одиночества или изолированной группы, реальная угроза собственной жизни или жизни близких людей.

Под изоляцией принято рассматривать оторванность человека или группы людей от широкого социального окружения. Выделяют добровольную и вынужденную изоляцию. Вынужденная изоляция при равных условиях переносится человеком тяжелее. Н. Ю. Хрящева указывает: «В многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях установлено, что пребывание человека в лабораторных условиях изоляции ведет к целому ряду нарушений в области восприятия, мышления, памяти, внимания, эмоциональных процессов. У испытуемых возникает состояние напряжения, появляются

раздражительность, несдержанность, эмоциональная неустойчивость, ухудшается умственная работоспособность, увеличивается латентный период ответной реакции в ассоциативном эксперименте, понижается способность концентрации внимания и пр. В случае применения особо строгих условий индивидуальной изоляции (например, погружение испытуемого в воду, температура которой практически не ощущается телом человека) появляются довольно серьезные отклонения, вплоть до галлюцинаций».

Американские исследователи, проводившие психологические эксперименты в Антарктиде, отмечали четыре симптома, которые были зафиксированы у зимовщиков. Эти симптомы являются общими, могут рассматриваться как характеристики обычного адаптивного поведения полярников и включают депрессию, проявление враждебности, нарушение сна и ослабление познавательных процессов.

Известно, что люди, длительное время находящиеся в групповой изоляции, перестают стесняться друг друга. Так, сопоставляя первую экспедицию на плоту «Ра 1» и вторую на плоту «Ра 2», Ю.А. Сенкевич пишет, что во втором плавании обнаружилось - все перестали стесняться друг друга. Все разгуливали в неглиже, не боялись ненароком задеть собеседника словом или жестом, откровенность некоторых реплик бывала чрезмерной и граничила с бестактностью.

Одиночество также существенно воздействует на поведение человека, попавшего в экстремальную ситуацию. Об этом свидетельствуют самонаблюдения людей, находившихся в условиях одиночества. Так, исследователь Антарктиды Р. Бэрд после трех месяцев одиночества на леднике Росса оценивал свое состояние как депрессивное. В его воображении рождались яркие образы членов семьи, друзей. При этом исчезало ощущение одиночества. Появлялось стремление к рассуждениям философского характера. Часто возникало ощущение всеобщей гармонии, особого смысла окружающего мира. Христина Риттер, проведшая 60 суток в одиночестве в условиях полярной ночи на Шпицбергене, рассказывает, что ее переживания были сходны с теми, которые описал Р. Бэрд. У нее возникали образы из прошлой жизни. В мечтах она рассматривала свою прошлую жизнь в ярком солнечном свете и чувствовала, что как бы сливается воедино с Вселенной. У нее развивалось состояние любви к этой ситуации, сопровождавшееся очарованием и галлюцинациями. Эту «любовь» она сравнивала с состоянием, которое испытывают люди при приеме наркотиков или находясь в религиозном экстазе.

Одним из серьезных факторов, влияющих на поведение человека в экстремальной ситуации, выступают социальная динамика и специфика общения. Так, Л.А. Китаев-Смык на основании собственных исследований людей, переживших экстремальные ситуации, выделил несколько стадий развития отношений в группе. Первая стадия названа ориентировочным «замиранием» и длится от нескольких секунд и / или минут до нескольких часов. Человек как бы затаивается, присматриваясь к окружающим, оценивая их и перспективу своих контактов с ними. Понятно, что данная стадия характеризуется снижением активности общения. Вербальное общение может полностью прекратиться, причем вне зависимости от степени знакомства людей, попавших в чрезвычайную ситуацию.

Вторая стадия развития общения связана с увеличением интенсивности тех или иных проявлений общения или даже с возникновением форм активного общения, не свойственных для данного человека вне экстремальных условий. Эта стадия названа Китаевым-Смыком стадией личностной «экспансии», подготавливающей установление своего ролевого статуса. На этой стадии человек пытается продемонстрировать перед другими людьми свои, как ему кажется, лучшие качества. Как подчеркивает Л.А. Китаев-Смык, подобная динамика означает, скорее, «экспансивно-захватнический» характер активизации общения. При таком информационном «извержении» говорящий пытается не только овладеть вниманием слушающего, но и приобрести его уважение.

Если условия экстремальной ситуации сопряжены с болезненными состояниями других людей, то часто возникает более тесное общение, связанное с заботой об ослабленных, с уходом за болеющими и пр. При этом в значительной мере разрушается дифференцирование межличностной территории. Происходит как бы слияние этих территорий. Проявление человеком заботы, даже если ему это трудно делать, говорит о «ценности» его как для других, так и для себя, что повышает психологическую сопротивляемость.

Третья стадия характеризуется созданием неформальных групп. Ядро такой группы отличается большей внутренней устойчивостью, сплоченностью, достигающейся за счет постоянного напряжения внутригруппового противоборства. Чем сложнее экстремальные условия, тем труднее людям, склонным оставаться «непримкнувшими», сохранять нейтралитет перед лицом конфликтующих неформальных групп.

Стоит указать на негативные компоненты общения на этой стадии. Так, у людей может возникнуть склонность к конфронтации с лидерами или с профессионалами, которые осуществляют руководство и контроль за оставшимися людьми в очаге экстремальной ситуации. Это проявляется в нежелании подчиняться приказам, в раздражительности, грубости, вспыльчивости, нетерпении и пр. Кроме того, достаточно долгое пребывание неподготовленного человека в экстремальных условиях приводит к снижению сопротивляемости как к физическим, так и к психологическим нагрузкам. Уцелевшие могут отказываться от работ, связанных с ликвидацией последствий катастрофы, уклоняться от ответственности за любое дело. У некоторых людей может возникнуть представление о большей эффективности индивидуального пути выхода из экстремальной ситуации.

Рассмотрев внешние факторы, которые могут воздействовать на деятельность и поведение человека в экстремальной ситуации, обратимся к внутренним факторам.

Проверочные вопросы:

- В каких областях знаний понятие надежности оказалось востребованным?
- Укажите основные признаки при определении профессиональной надежности человека.
- В чем ключевые смыслы феномена надежности?

Рекомендуемая литература:

Осадчук О.Л., Максименко Л.А. Понятие «надежность» в различных сферах жизнедеятельности человека: философские и этико-психологические аспекты // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 3-1. – С. 167-173; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8696>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е., Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие. - Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. - 276 с.

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 8. Психологическая подготовка спасателя к управлению группой и к индивидуальной деятельности в экстремальных ситуациях

План лекции

1. Психологическая подготовка спасателей

2. Специальная психологическая подготовка спасателей
3. Требования к уровню психологических знаний спасателя

1. Психологическая подготовка спасателей

Психологическая подготовка сотрудников МЧС РФ рассматривается в числе важнейших задач, стоящих перед силами РСЧС. Главное в психологической подготовке состоит в том, чтобы на основе общечеловеческих ценностей развить у спасателя психологическую устойчивость и готовность к выполнению поставленных задач.

Психологическая подготовка - это комплекс специальных мероприятий, органически включенных в систему профессиональной учебы и всей спасательной службы. Посредством их достигается максимальное соответствие между качествами личности и коллектива, элементами профессионального мастерства и реальными психологическими требованиями проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Психологическая подготовка спасателей призвана решать следующие основные задачи:

- способствовать быстрой адаптации спасателей к обстановке в зоне чрезвычайной ситуации;

- формирование у спасателей представлений о характере подготовки и проведения АСДНР;

- формирование у спасателей психологической устойчивости для работы в экстремальных условиях;

- развитие у личного состава спасательных формирований устойчивых навыков владения спасательной техникой и инструментом в различных видах ЛСДНР;

- формирование и развитие профессионально важных качеств у спасателей;

- оказание психологической поддержки спасателям во время работы в экстремальных условиях (при отсутствии психологов и медиков);

- восстанавливать нарушенные психические функции во время проведения аварийно-спасательных работ и после их окончания

Психологическая подготовка спасателей как основа для формирования психологической устойчивости.

В результате психологической подготовки у сотрудников МЧС России заблаговременно, еще в ходе повседневной деятельности, должна быть сформулирована психологическая устойчивость (подготовленность), то есть система психологических качеств, определяющих потенциальную возможность спасателей преодолевать трудности и успешно проводить аварийно-спасательные работы.

Непосредственно перед выполнением поставленной задачи в процессе психологической подготовки у сотрудников МЧС России должно быть сформировано состояние психологической готовности, то есть настроенности и мобилизованности психики на преодоление предстоящих трудностей служебной деятельности, обеспечивающих успешность достижения цели. В процессе обучения формируются и закаляются необходимые для успешного оказания помощи пострадавшим морально-волевые качества и чувства (мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, готовность к выполнению задач, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; посредством накопления соответствующих знаний формируются представления о той или иной чрезвычайной ситуации, происходит закрепление навыков и умений способствует развитию психологической готовности, устойчивости и др.

Создание моделей чрезвычайных ситуаций

Эффективность проводимой работы во многом зависит от того, насколько пунктуально будут соблюдаться принципы психологического моделирования обстановки проведения спасательных работ (адекватность психических состояний и действий условиям

проведения аварийно-спасательных работ), а также профессионально-тактической обусловленностью содержания психологической подготовки решаемыми задачами в различных частях и подразделениях спасательных воинских формирований, от степени обеспечения безопасности действий в ходе выполнения упражнений и тренировок. Кроме того, важно соблюдать психологическое соответствие учебных и служебных задач, проблемность создаваемых учебных ситуаций. Главная цель моделирования - создание психической напряженности в интересах формирования у спасателей умений и навыков эффективно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций. Практика показывает, что цел

- Воздействие криками, воплями, стонами; - Использование тошнотворных и других резких, неприятных запахов;

- Имитация результатов землетрясений и др. путем размещения на нем муляжей трупов, разрушенных объектов, техники и др.;

- Требование действовать быстрее, постоянно докладывать об обстановке;

- Проведение занятий в неблагоприятных погодных условиях, продолжительные действия без сна;

- Совершение длительных маршей в сложных условиях;

- Введение отказов в действии техники и приборов

- Широкое применение инженерных заграждений.

Психологическая модель чрезвычайной ситуации

Передовой опыт показывает, что психологическая модель чрезвычайной ситуации создается путем:

- Использования различных средств имитации (учебные имитаторы, дымовые шашки, ракеты (сигнальные), огнесмеси и т.д.); трансляция записи стонов, воплей и др.;

- Создания пожаров, макетов разрушенных зданий, размещения поврежденной техники, создания всевозможных инженерных заграждений и препятствий, проволочных и малозаметных заграждений, рвов, ловушек, завалов, баррикад, разрушенных участков дорог и мостов и др. Осуществляя различные композиции вышеперечисленных средств в зависимости от решаемых задач, психолог совместно с руководителями и командирами может осознанно вводить в процесс учебной деятельности различные психологические факторы, способные вызывать как позитивную активность спасателя, так и отрицательные психические явления. Так, создание угрозы для жизни сотрудников МЧС России сопровождается действием фактора опасности, реальным огневым воздействием, фактором неопределенности, дефицитом информации и др.

Умелое, продуманное введение в учебный процесс указанных факторов позволяет реально смоделировать отдельные элементы проведения аварийно-спасательных работ, а, следовательно, решать задачи психологической подготовки.

2. Специальная психологическая подготовка спасателей

Специальная психологическая подготовка предусматривает выработку у личного состава психологической готовности и устойчивости при подготовке к конкретным видам аварийно-спасательных и других неотложных работ. Она осуществляется путем формирования высокой эмоционально-волевой устойчивости, т.е. способности не поддаваться страху, сохранять самообладание в опасных для жизни ситуациях, готовности к решительным коллективным и одиночным действиям. Специальная психологическая подготовка осуществляется в процессе учебы, проведения специальных психофизических тренировок.

Постоянное пребывание спасателей в ситуациях опасности, актуализация необходимых психических качеств личности формирует многочисленные модели поведения в условиях ЧС. Личный состав должен владеть простейшими приемами разрядки напряженности, психической саморегуляции и волевой мобилизации, восстановления психических и физических сил, снятие угнетающего воздействия возможных неудач.

Специальная психологическая подготовка предполагает:

- Адаптацию психики спасателя к факторам обстановки ЧС
- Формирование способности преодолевать страх и противостоять стрессогенным факторам ЧС.

- Приобретение опыта действий в экстремальных, опасных ситуациях и выработку на этой основе психологической устойчивости. - Формирование навыков психологической адаптации и реадaptации для стимуляции психических познавательных процессов и состояний.

- Выполнение задач в условиях дефицита времени.

- Необходимость принятия самостоятельных ответственных решений в экстремальных условиях и т. д.

3. Требования к уровню психологических знаний спасателя

Спасатель 3 класса должен:

Знать психологические характеристики профессиональных действий спасателя; психологические факторы, влияющие на личность и деятельность в ЧС; психологические особенности выполнения профессиональных задач; психические состояния личности, динамику психических состояний в процессе проведения спасательных работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, дефицита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, эмоциональных воздействий; основы психической саморегуляции; основные права и функциональные обязанности спасателей при проведении ПСР, требования, предъявляемые к спасателям; психологические особенности поведения населения в ЧС;

Уметь определить уровень своей психологической подготовленности к выполнению работ в ЧС; разбираться в психологических аспектах своей деятельности; выдерживать и преодолевать психологические трудности; применять полученные профессионально-психологические знания, навыки на практике; оказывать первую психологическую помощь пострадавшим и контролировать свои психические состояния.

Спасатель 2 класса должен:

Знать требования, предъявляемые к спасателю 3 класса, кроме того специфику влияния ЧС на функционирование психики человека; психологическое воздействие ЧС на население;

Знать факторы, определяющие психологическую устойчивость спасателя в ЧС, при ведении работ в условиях риска для жизни;

Знать методику и приемы управления собственным состоянием; технику проведения аутогенной тренировки, дыхательные и физические упражнения; способы оказания психологической помощи населению, пострадавшему в ЧС;

Уметь выявлять, понимать, учитывать психологические особенности аспекты ЧС; оценивать ход предстоящих и осуществляемых спасательных мероприятий, их психологический аспект; проводить ПСР при ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий;

Оказывать пострадавшим медицинскую и психологическую помощь; приспосабливаться к экстремальным условиям, владеть приемами выживания и поддержания жизнедеятельности; применять на практике приемы психической саморегуляции;

Переносить высокие физические и морально-психологические нагрузки; развивать способность к быстрой внутренней мобилизации для действий в условиях риска.

Спасатель 1 класса должен:

Знать требования, предъявляемые к спасателю 2 класса, кроме того, индивидуальные и коллективные формы панических реакций в ЧС; условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения при ведении спасательных работ;

Знать способы управления психическим состоянием личности; массовые психические проявления, способы их предупреждения; основы физических и психологических резервов организма, условия их мобилизации; управление психическим состоянием спасателя и повышение эффективности спасательных работ;

Знать приемы рациональной организации труда и отдыха при ведении спасательных работ; социально-психологический климат коллектива спасателей; психологические основы управления малыми группами и возникающие при этом противоречия, конфликты, способы выхода из них;

Методы формирования практических навыков к быстрому восстановлению организма спасателя, выходу из стрессовых ситуаций; приемы проведения реабилитационных и восстановительных мероприятий; не менее одного метода психокоррекционной работы с пострадавшими при ЧС;

Уметь организовать и проводить со спасателями реабилитационные мероприятия по определению уровней физической работоспособности и мощности, индивидуально допустимых физических нагрузок;

Применять активные методы отдыха; в совершенстве владеть упражнениями для проведения аутогенной тренировки; формировать навыки быстрого восстановления работоспособности, снятия усталости, боли.

Выполнять работу спасателя в условиях личного риска; осознавать степень риска; проводить мероприятия по психологической коррекции с населением, пострадавшим в ЧС.

Спасатель международного класса должен:

Знать требования, предъявляемые к спасателю 1 класса, кроме того, психологические основы ведения поисково-спасательных работ в особо опасных условиях, возможность отрицательного отражения их на личности специалиста МЧС РФ и пострадавшего населения, способы вывода психики человека из стрессового состояния, основы выживания в неблагоприятных условиях;

Самостоятельно выбирать оптимальный способ ведения спасательных работ особой тяжести, разного рода аварийно-спасательных работ; методику определения психического состояния спасателя, а также пострадавшего населения, нуждающегося в психологической помощи; методику обучения упражнениям по саморегуляции и выходу из стрессового состояния других спасателей. Психологические приемы и методы работы с большими группами людей, охваченными паникой, психозом, а также другими психологическими расстройствами при ликвидации последствий ЧС;

Знать приемы педагогического и психологического воздействия на личность; психологические особенности поведения больших групп людей; не менее двух методов психокоррекционной и реабилитационной работы с пострадавшими. Уметь оказывать психологическое воздействие на пострадавшего, предотвращать панические настроения и брать на себя роль лидера. Выбирать оптимальные способы, условия организации труда, ведения работ в очаге поражения; быстро принимать решения в изменяющейся обстановке;

Уметь быстро восстанавливаться; выполнять аварийно-спасательные работы в любых чрезвычайных ситуациях; в совершенстве владеть навыками организации и проведения реабилитационных мероприятий.

Таким образом, психологическая подготовка спасателей организуется и проводится в аварийно-спасательных формированиях по планам их профессиональной подготовки.

Руководители аварийно-спасательных служб и начальники аварийно-спасательных формирований на основе знаний психологической науки обязаны проводить плановые занятия по психологической подготовке.

Все руководители АСФ и спасатели обязаны быть в готовности к участию в проведении работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций, совершенствовать свою физическую, специальную, медицинскую и психологическую подготовку.

В целях быстрой адаптации спасателей к условиям чрезвычайной ситуации и сохранения здоровья и работоспособности необходимы продуманные мероприятия по психологической подготовке на каждом этапе выполнения аварийно-спасательных работ.

Спасатель, как специалист, прошедший обучение и аттестованный для проведения аварийно-спасательных работ обязан постоянно совершенствовать свои знания, умения и навыки по психологической подготовке. Он должен знать по психологической подготовке приемы снятия нервно-психического напряжения в экстремальных условиях и управлять своим психическим состоянием.

В целях оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях спасателям необходимо еще на этапе своей подготовки твердо усвоить признаки возможных психических расстройств у людей и знать приемы оказания им экстренной, психологической помощи.

Проверочные вопросы:

- В чем заключается психологическая подготовка спасателей?
- Укажите основные направления при индивидуальной подготовке спасателей.
- Какие приемы нужно знать спасателю при оказании им экстренной помощи людям??

Рекомендуемая литература:

Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях / Курс лекций. Часть I. Новогорск - 2000.

Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. Часть III. - Новогорск: АГЗ МЧС России 2. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных/ под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007 3.

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е., Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб. пособие. - Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. - 276 с.

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Основная цель проведения практического занятия заключается в закреплении знаний, полученных в ходе прослушивания лекционного материала.

Практические занятия проводятся в форме дискуссии и предполагают обсуждение конкретных ситуаций, раскрывающих и характеризующих тему занятия. Обсуждение направлено на освоение научных основ, эффективных методов и приемов решения конкретных практических задач, на развитие способностей к творческому использованию получаемых знаний и навыков.

Практическое занятие по данной дисциплине проводится также в форме устного опроса студентов по плану практических занятий, предполагающего проверку знаний усвоенного лекционного материала.

В ходе подготовки к практическому занятию студенту следует просмотреть материалы лекции, а затем начать изучение учебной литературы. Следует знать, что освещение того или иного вопроса в литературе часто является личным мнением автора, построенным на анализе различных источников, поэтому не следует ограничиваться одним учебником, научной статьей или монографией, а рассмотреть как можно больше материала по интересующей теме, представленного в системе ЭБС.

Обязательным условием подготовки к практическому занятию является изучение нормативной базы. Для этого следует обратиться к любой правовой системе сети Интернет (Консультант Плюс, Гарант и т.д.). В данном вопросе не следует полагаться на книги, так как законодательство претерпевает постоянные изменения и в учебниках и учебных пособиях могут находиться устаревшие данные.

В ходе подготовки к практическому занятию студенту необходимо отслеживать научные статьи в специализированных изданиях, а также изучать статистические материалы, соответствующей каждой теме.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана практического занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

При подготовке к практическим занятиям следует руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя, использовать основную литературу из представленного им списка. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

При подготовке доклада на практическое занятие желательно заранее обсудить с преподавателем перечень используемой литературы, за день до практического занятия предупредить о необходимых для предоставления материала технических средствах, напечатанный текст доклада предоставить преподавателю.

Если при изучении отдельных вопросов возникнут трудности, студент может обратиться к преподавателю за консультацией (устной или письменной).

Таим образом, значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий. Тем самым практические занятия способствуют получению наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Информационно-психологическая безопасность личности и общества

1. Предмет, система и содержание психологии безопасности.
2. История психологии безопасности.
3. Психологические факторы и причины угрозы психологической безопасности человека в различных условиях жизнедеятельности.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 2. Информационно-психологическая безопасность личности и общества

1. Информационно-психологическая безопасность личности и общества.
2. Критерии информационно-психологической безопасности личности.
3. Политические, социально-экономические и духовные факторы информационно-психологической безопасности.
4. Негативные информационные воздействия и их последствия.
5. Проблема повышения информационно-психологической безопасности.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа:

Тема 3. Риск и безопасность трудовой деятельности.

1. Современные теории психологии риска в различных условиях жизнедеятельности.
2. Риск и принятие решения.
3. Индивидуально-психологические и личностные факторы склонности к риску и ее диагностика.
4. Риск как травматогенный фактор в системе жизнедеятельности человека.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 4. Функциональные состояния в деятельности

1. Психические и функциональные состояния субъекта деятельности как фактор безопасной жизнедеятельности.
2. Динамика работоспособности и утомление.
3. Биоритмологическая концепция травматизма.
4. Монотония, нервно-психическое напряжение, дистресс и тревожность как фактор травматизма.
5. Сатурация как экзистенциальная проблема жизнедеятельности.
6. Волевые качества личности как фактор безопасной жизнедеятельности.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Элек-

трон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 5. Рационализация и проектирование безопасной трудовой деятельности

1. Профессиография в аспекте безопасности.
2. Психологическое обеспечение безопасного труда.
3. Социально-психологические факторы безопасной трудовой деятельности.
4. Психологические аспекты рациональной организации безопасного труда.
5. Инженерно-психологическое проектирование безопасной трудовой деятельности.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBSA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 6. Личность в экстремальных условиях жизнедеятельности

1. Классификация индивидуальных явлений в экстремальных условиях жизнедеятельности.
2. Проблемы психологии стресса, кризисов, конфликтов, фрустраций.
3. Психология суицида.
4. Виктимность личности. Психологическое исследование личности потерпевшего.
5. Психотерапевтическая помощь личности в критических ситуациях

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBSA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие

для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 7. Психология групп в экстремальных условиях деятельности

1. Экстремальные ситуации: классификация психических явлений.
2. Паника. Массовые психозы.
3. Психологические аспекты посттравматических ситуаций.
4. Захваты заложников.
5. Психология терроризма и сектантства.
6. Управление массовыми явлениями в экстремальных условиях.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

Тема 8. Психологическая подготовка спасателя к управлению группой и к индивидуальной деятельности в экстремальных ситуациях

1. Психологическая подготовка спасателя к управлению группой и к индивидуальной деятельности в экстремальных ситуациях.
2. Основы саморегуляции и реабилитации.
3. Методы оценки функциональных состояний.
4. Оптимизация функциональных состояний.
5. Методы саморегуляции состояний. Аутотренинг.

Рекомендуемая литература:

Лихтенштейн В.И. Психология безопасности труда [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Лихтенштейн, В.В. Конашков. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2013. — 136 с. — 978-5-7996-0941-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69671.html>

Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 276 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04312-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE4E5D7A-96DF-4BD4-AA61-866C6BBCA49F

Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для СПО / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 162 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00146-4. — Режим до-

ступа : www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699

Шарипова М.Н. Психология безопасности [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 138 с. — 978-5-7410-1626-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Для работы со студентами рекомендуют к применению следующие формы самостоятельной работы.

Работа с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятиям: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Один из методов работы с литературой – повторение: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Более эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – структура письменной работы, определяющая последовательность изложения материала. Он является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Выписки представляют собой небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме. Отличие тезисов от обычных выписок состоит в том, что тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. В тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. Записываются они близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект представляет собой сложную запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

При выполнении конспекта требуется внимательно прочитать текст, уточнить в справочной литературе непонятные слова и вынести справочные данные на поля конспекта. Нужно выделить главное, составить план. Затем следует кратко сформулировать основные положения текста, отметить аргументацию автора. Записи материала следует проводить, четко следуя пунктам плана и выражая мысль своими словами. Цитаты должны быть записаны грамотно, учитывать лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, а её объём определяется учебным планом. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Самостоятельная работа – одна из важнейших форм овладения знаниями. Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности студента: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое изучение источников и литературы, консультации у преподавателя, написание реферата, подготовка к практическим занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д.

