

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по изучению курса «Психопрофилактика и психологическая реабилитация в силовых структурах»

Подготовил: к. психол. н., доцент Н.А. Мильчарек

## • Цели и задачи дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины

#### 1.1. Цели дисциплины:

Целью изучения дисциплины является подготовка студентов к работе по психопрофилактике и психологической реабилитации сотрудников силовых структур.

#### 1.2. Задачи дисциплины:

1. Сформировать представление о факторах и механизмах профессиональной деформации сотрудников силовых структур.

2. Сформировать представление о направлениях психопрофилактики кризисных ситуаций и профессиональной деформации сотрудников силовых структур.

3. Сформировать представление факторах и механизмах посттравматических стрессовых расстройств.

4. Сформировать представление о способах повышения психологической устойчивости сотрудников силовых структур к кризисным ситуациям.

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины

2.1. В результате освоения дисциплины «Психопрофилактика и психологическая реабилитация в силовых структурах» должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (ПК):

Шифр специальности	Формируемая компетенция (формулировка – (шифр))
37.05.02 «Психология служебной деятельности»	Способностью изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии, характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию (ПК-7);
	Способность отбирать и применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов (ПК-8);
	Способность прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий (ПК-9)

2.2. В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать компетенции по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим модулям дисциплины, и применимые в последующем обучении и профессиональной деятельности:

**Знать:**

- 3.1. Особенности профессиональной и социально-психологической деформации сотрудников силовых структур.
- 3.2. Факторы, тенденции и механизмы развития профессиональной деформации сотрудников силовых структур.
- 3.3. Особенности и механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
- 3.4. Основные направления реабилитации сотрудников силовых структур.

**Уметь:**

У.1. Осуществлять профилактические мероприятия, способствующие повышению стрессоустойчивости сотрудников (военнослужащих) и снижению риска профессиональной деформации.

У.2. Использовать основные приемы, повышающие психологическую устойчивость сотрудников силовых структур к кризисным ситуациям.

**Владеть:**

В.1. Навыками выявления и устранения причин профессиональной деформации сотрудников правоохранительной службы.

В.2. Приемами эмоционально-физической и функциональной саморегуляции.

В.3. Инструментами конструктивного преодоления конфликтов и кризисов служебной деятельности.

**3. Содержание практических занятий**

**Содержание практических занятий**

	<b>Содержание модулей практических занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Модуль 1. Основы психологии профессиональной деформации сотрудников силовых структур.</b>	
	Тема 1. Профессиональные деструкции. Уровни деструкций. Трудоголизм как форма деструкции.	2
	Тема 2. Факторы деструкций. Профессиональное обучение как фактор деструкций. Демотивация и феномен вынужденной беспомощности.	2
	<b>Модуль 2. Психопрофилактика кризисных ситуаций и профессиональной деформации сотрудников силовых структур.</b>	
	Тема 1. Баллинтовская группа как инструмент психопрофилактики. Модерация баллинтовской группы.	2
	Тема 2. Психогигиена труда-отдыха. Принцип разделения социальных ролей.	2
	<b>Модуль 3. Посттравматические стрессовые расстройства.</b>	
	Тема 1. Адаптация сотрудников силовых структур к гражданской профессии или выходу на пенсию.	2
	Тема 2. Диагностика копинг-стратегий преодоления стресса	2
	<b>Модуль 4. Повышение психологической устойчивости сотрудников к кризисным ситуациям.</b>	
	Тема 1. Тренинг по управлению эмоциями.	6
	<b>Итого</b>	<b>18</b>

**4. Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа направлена на закрепление и углубление полученных теоретических и практических знаний, развитие навыков практической работы.

Самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя предусматривает проработку материалов курса лекций с использованием рекомендованной литературы и материалов, имеющихся в сети Internet по проблемным вопросам науки и практики управления людьми и группами, а также углубленное изучение отдельных тем дисциплины.

#### 4.1. Объем СРС и распределение по видам учебных работ в часах

Вид СРС	Кол-во часов / 6 семестр
1. Работа с лекционным материалом, самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины; поиск и обзор литературы и электронных источников; чтение и изучение учебника и учебных пособий.	62
2. Домашние задания (КСР)	10
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

#### Самостоятельная проработка отдельных разделов лекционного курса.

##### Темы по модулям:

##### Модуль 1.

1. Личностная предрасположенность к работе в силовых структурах.
2. Профотбор и диспансеризация как фактор профилактики профессиональных деструкций.

##### Модуль 2.

1. Арттерапия как средство лечения посттравматического расстройства.
2. Психодрама как реабилитация после кризисных состояний.

##### Модуль 3.

1. Склонность к риску как свойство личности работников силовых структур.
2. Специфика работы – безусловное подчинение приказу, невозможность избежать участия в кризисных ситуациях (ЧС, военные действия, оперативная работа полицейских и др.)

##### Модуль 4.

1. Психосоматические заболевания.
2. Признаки никого эмоционального интеллекта. Синдром Аспергера.

##### Темы домашних заданий:

##### Домашнее задание:

1. Интервью с сотрудником силовых структур «Профессиональные стрессы»
2. Эмоциональное выгорание – последствия и профилактика.
3. Позитивное мышление как инструмент повышения стрессоустойчивости.
4. Приемы самовнушения, создание положительных «якорей, аффермаций.
5. Просмотр фильма «Экипаж» как инструмент развития эмоционального интеллекта и пример поведения в ситуации катастрофы.

#### Методическое обеспечение системы оценки качества освоения программы дисциплины

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Психопрофилактика и

психологическая реабилитация в силовых структурах» могут привлекаться в качестве внешних экспертов: представители выпускающей кафедры.

### **Фонды оценочных средств (в соответствии с П ОмГТУ 73.05 «О фонде оценочных средств по дисциплине»)**

Фонд оценочных средств позволяет оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонд оценочных средств по дисциплине «Психопрофилактика и психологическая реабилитация в силовых структурах» включает:

- экзаменационные вопросы;
- экзаменационные билеты;
- варианты домашнего задания;
- тестовый комплекс;
- задания для проведения занятий в интерактивной форме.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию (по модулям), итоговую аттестацию.

Для аттестации студентов по дисциплине используются также Федеральные тестовые задания, разработанные Росаккредитацией.

Студентам предоставлена возможность оценивания содержания, организации и качества учебного процесса.

### **Контрольные вопросы по дисциплине:**

#### **Модуль 1.**

1. Профессиональные деструкции – определение, уровни, примеры.
2. Адаптация сотрудников силовых структур к гражданской профессии или выходу на пенсию.
3. Направление деформация личности сотрудников силовых структур.

#### **Модуль 2.**

1. Психофизиология стресса.
2. Копинг-стратегии поведения в стрессе
3. Предрасположенность к деструктивному поведению в стрессовой ситуации.
4. Осознанность и ответственность как профилактика деструкций

#### **Модуль 3.**

1. Особенности работы психолога с людьми, участвовавшими в войне.
2. Понятие о боевой психической травме.
3. Оперативная работа как хронический стресс.
4. Особенности работы психолога с людьми, пережившими пленение.

#### **Модуль 4.**

1. Эмоции в жизни человека, механизмы, функции.
2. Управление собственными эмоциями (самодиагностика, проявление, защита от эмоциональных манипуляций, коррекция интенсивности, переключение, вызывание нужного эмоционального состояния)
3. Управление эмоциями другого человека (эмоциональные петли, мотивация и «боевой дух», неформальное лидерство, поведение в конфликте)