

Практические задания по дисциплине «Психология безопасности»

Задание 1. Составьте таблицу с краткой характеристикой всех психических процессов (ощущение, восприятие, эмоции, сознание, речь, память, воображение и др). На основе классификации всех психических процессов составить и обосновать перечень наиболее значимых для психологической безопасности познавательных и эмоционально-волевых процессов.

Задание 2. Подберите диагностический материал для изучения акцентуаций характера.

Акцентуация характера — это чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант психической нормы. У некоторых людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что при определенных обстоятельствах это приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

Задание 3. Дайте классификацию эмоционально-волевым процессам. Приведите примеры влияния эмоций на поведение людей.

Задание 4. Подготовьте эссе. Темы на выбор:

1. Индивидуальная склонность к риску и ее диагностика.
2. Механизмы формирования психологической безопасности.
3. Физическая безопасность и методы ее обеспечения.
4. Понятия социальной безопасности и социально-безопасной среды.
5. Психологическая безопасность в межличностном общении, методы обеспечения.
6. Экстремальные ситуации: классификация психических явлений. Управление массовыми явлениями в экстремальных условиях.
7. Межгрупповые конфликты.
8. Захваты заложников.
9. Результаты исследований людей, подвергшихся воздействию экстремальных факторов во время войсковых, антитеррористических операций и катастроф.

Задание 5. Дайте определения следующих понятий, при необходимости

обращаясь к словарю: депривация, дистресс, ригидность, сопротивляемость, конформность, эмпатия, фрустрация, психологический ресурс личности.

Задание 6. Подберите и опишите комплекс мероприятий по работе с зависимостью.

Зависимость (аддикция, англ. addiction – склонность, привычка) – навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера. Зависимость бывает физиологической (вызванная приемом химических веществ – наркотиков, алкоголя), и поведенческой (от азартных игр, шопинга, рискованного поведения и т.д.). Для всех видов зависимости характерны рост толерантности к активному веществу, из-за которой зависимый человек вынужден постоянно увеличивать дозу

Задание 7. Упражнение «Пять моих главных стрессоров»

Написать на листе бумаги 5 основных стрессовых событий за последнее время (1 месяц). Кроме того, нужно подумать и записать ответы на следующие вопросы. Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности? Событие, вызывающее стресс, уже произошло или ожидается? Оно поддается контролю или нет?

Задание 8. Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»

Необходимо описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу

Таблица

Интуиция	Мысли	Чувства	Действия	Поведение

Задание 9. Составьте перечень стрессогенных факторов в различных профессиях и предложите способы их преодоления.

Задание 10. Сформулируйте рекомендации по оптимизации социально-

психологического климата в студенческой группе. Дайте определение социально-психологического климата.

Задание 11. Подберите и опишите диагностический материал для выявления суицидальных намерений. Опишите методы работы с людьми склонных к суицидальным намерениям.

Задание 12. Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные, с вашей точки зрения, варианты для следующих утверждений.

1. Вы считаете, что мимика и жесты это - ... а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент; б) дополнение к речи; в) предательское проявление нашего самосознания; г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов: а) более выразителен; б) менее выразителен; в) более сложен; г) более многозначен; д) более индивидуален; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

3. Какая мимика и какие жесты во всём мире значат одно и то же: а) качание головой из стороны в сторону; б) кивок головы вверх-вниз; в) когда морщат нос; г) когда поднимают вверх указательный палец; д) когда хмурят лоб; е) когда подмигивают; ж) когда улыбаются; з) все ответы верны; и) все ответы неверны.

4. Какая часть тела «выразительнее» всего: а) ноги; б) руки; в) пальцы; г) плечи; д) кисти рук; е) ступни; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

5. Какая часть человеческого лица наиболее «информативна»: а) лоб; б) глаза; в) губы; г) брови; д) нос; е) уголки рта; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

6. Когда люди видят человека в первый раз, то они обращают внимание в первую очередь на: а) одежду; б) походку; в) внешность; г) осанку; д) манеры; е) речь; ж) деятельность; з) все ответы верны; и) все ответы неверны.

7. Если собеседник, говоря с вами, отводит глаза, то вы делаете вывод о его: а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) комплексе неполноценности; г) сосредоточенности; д) шизоидной акцентуации; е) все ответы верны; ж) все

ответы неверны.

8. Преступника всегда легко узнать по внешнему виду, так как у него: а) злой взгляд; б) взгляд исподлобья; в) низкий лоб; г) бегающие глаза; д) циничная ухмылка; е) шишковатый череп; ж) руки с наколками; з) бритая голова; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

9. Большинство используемых жестов и поз: а) передаются из поколения в поколение; б) заучены с детства от родителей; в) подсмотрены у других и заучены; г) заложены в человеке от природы; д) имеют национально-культурную специфику; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

Задание 13. Запишите признаки трёх вариантов посттравматического стрессового расстройства (острого, хронического, с отсроченным началом). Дайте подробную характеристику стратегиям преодоления стресса при экстремальной ситуации (понятие совладания, копинг – стратегии, концепция преодоления, избегание).

Задание 14. Запишите собственное мнение о влиянии психосоматических патологий на формирование стрессоустойчивости. Ответить устно на вопросы:

1. Назовите факторы дистресса и психофизиологические нарушения, вызванные этими факторами (военные действия; природные и искусственные катастрофы; террористические акты; служба в армии; отбывание заключения; насилие и пытки; «стресс повседневной жизни» (социально-стрессовые расстройства).

2. Дайте характеристику посттравматическим состояниям (повторное переживание психической травмы в виде навязчивых воспоминаний, кошмарных сновидений; отчуждение от других людей, потеря интереса к жизни, эмоциональная притупленность; уклонение от деятельности и ситуаций, напоминающих о пережитом, например, уход в аддукцию.

3. Что значит расстройства адаптации, кризис идентичности, конверсионный синдром? Назовите виды диссоциативных расстройств.

4. Опишите механизмы формирования психосоматических расстройств.

5. Дайте характеристику факторам психической травмы.

Задание 15. Опишите стратегии «жизнестойкого стиля преодоления» трудной жизненной ситуации и виктимного стиля преодоления трудной жизненной ситуации. Проанализируйте возможные «психологические защиты» и «копинг-стратегии».

Задание 16. Выписать классификацию нарушений, связанных со стрессом: 1) тревожно-фобические расстройства; 2) паническое расстройство; 3) обсессивно-компульсивное расстройство; 4) реакция на тяжелый стресс: - острая реакция на стресс, - посттравматическое стрессовое расстройство, - расстройства адаптации; 5) диссоциативные (конверсионные) расстройства; 6) соматоформные расстройства; 7) невротические расстройства: - неврастения, - синдром деперсонализации.

Основная:

1. Власова Л.П. Психология безопасности труда и эргономика: практикум / Власова Л.П. — Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2019 — 49 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102133.html>.
2. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н.В. Тарабрина [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017 — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html>.
3. Качалов, Л. К. Психология массовых коммуникаций: учебное пособие / Л. К. Качалов. — Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 164 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102134.html>
4. Лихачева, Э. В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э. В. Лихачева. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 85 с. — ISBN 978-5-4487-0702-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93995.html>
5. Лучинин, А. С. Психодиагностика: учебное пособие / А. С. Лучинин. — 2-е изд. — Саратов: Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1812-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81043.html>

6. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции / Н.Е. Харламенкова [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017 — 263 с. — ISBN 978-5-9270-0356-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88095.html>
7. Шарипова М.Н. Психология безопасности: учебное пособие для практических занятий / Шарипова М.Н., Горшенина Е.Л., Савченкова Е.Э. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 — 138 с. — ISBN 978-5-7410-1626-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71318.html>
8. Шуванов И.Б. Теоретико-методологические вопросы психологии безопасности : учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / Шуванов И.Б., Шаповалов В.И., Тесля С.Н.. — Саратов: Вузовское образование, 2017 — 165 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58320.html>
9. Шуванов И.Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / Шуванов И.Б., Шаповалов В.И. — Саратов: Вузовское образование, 2017 — 188 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58322.html>

Дополнительная:

1. Елкина, О. С. Экономическая безопасность предприятия (организации): учебник / О. С. Елкина. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 313 с. — ISBN 978-5-4497-1417-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116247.html>
2. Елкина, О. С. Экономическая безопасность: государство и регион: учебник / О. С. Елкина. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 408 с. — ISBN 978-5-4497-1428-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116248.html>
3. Информационная безопасность. Практические аспекты: учебник для вузов / Л. Х. Сафиуллина, А. Р. Касимова, Я. С. Рябов [и др.]. — Санкт-Петербург: Интермедия, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4383-0205-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103997.html>

4. Михайлиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности на производстве: учебное пособие / А. М. Михайлиди. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 135 с. — ISBN 978-5-4497-0805-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100493.html>
5. Орлов, А. И. Проблемы управления экологической безопасностью: учебное пособие / А. И. Орлов. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 224 с. — ISBN 978-5-4497-1424-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117039.html>
6. Ревнивых, А. В. Информационная безопасность в организациях: учебное пособие / А. В. Ревнивых. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 83 с. — ISBN 978-5-4497-1164-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108227.html>
7. Фомин, Д. В. Информационная безопасность: учебное пособие для СПО / Д. В. Фомин. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 218 с. — ISBN 978-5-4488-1351-1, 978-5-4497-1565-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118458.html>