

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И

ИНЖЕНЕРНОЙ ЭКОЛОГИИ

Агеенко Л. В.

МЕТОДЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
ЛИЧНОСТИ

Методические указания по выполнению

практической работы

Брянская область, 2020

УДК 331.45:159.9 (076)
ББК 88.52
А 23

Агеенко, Л. В. Методы психологической диагностики функциональных состояний личности: методические указания по выполнению практической работы / Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 14 с.

Методические указания написаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для высших учебных заведений. В них приведены методы психологической диагностики, их особенности, формы организации обучения навыкам психологической диагностики, построение сеанса психологической диагностики.

Методические указания предназначены для студентов вузов, обучающихся по направлению «Техносферная безопасность», а также руководителям и специалистам, работающим в области охраны труда.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Панова Т.В.

Рекомендованы к изданию методической комиссией инженерно-технологического института Брянской государственной сельскохозяйственной академии, протокол № 3 от 22.01. 2020 г.

© Брянская ГАУ, 2020
© Агеенко Л.В., 2020

Методы психологической диагностики личности

Цель: изучить методы психологической диагностики при оказании экстренной психологической помощи. Формирование компетенций: ОПК-4 (способностью пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды); ОПК-5 (готовностью к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе); ПК-10 (способностью использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях).

Содержание работы. Практическая работа выполняется обучающимися самостоятельно, но под контролем преподавателя, так как при выполнении задания у обучающихся должны быть правильно сформированы основные навыки. С этой целью ошибки, допущенные студентами при выполнении задания, должны быть сразу скорректированы и устранены.

Общие сведения. Спектр ситуаций, при которых оказывается экстренная психологическая помощь широк: от бытовых ситуаций, затрагивающих интересы одного или нескольких человек (потеря близкого человека, грабеж, сексуальное насилие и т.д.), до ситуаций, с участием большого числа людей (вооруженные конфликты, катастрофы, крупные аварии, землетрясения, наводнения).

Оказание экстренной психологической помощи имеет целью поддержание психического и психофизиологического самочувствия в экстремальной ситуации и работа с возникшими в связи с этим негативными эмоциональными переживаниями (например, страх, чувство вины, гнев, беспомощность и т.д.). Достижение этой цели определяет значительное снижение вероятности возникновения различных отсроченных последствий у пострадавших (психосоматические проблемы, ПТСР и др.)

Методы, используемые при оказании экстренной психологической помощи, то они должны соответствовать требованиям ситуации: во-первых, сжатые сроки, а во-вторых, наличие у пострадавших в недавнем прошлом сильного стресса.

Методы, используемые при оказании экстренной психологической помощи, – это все методы, которые позволяют провести краткосрочное воздействие, такие как:

- нейро-лингвистическое программирование;
- телесно-ориентированная терапия;
- арттерапия;
- позитивная психотерапия;
- суггестивные техники;
- релаксационные методы, методы, направленные на саморегуляцию;
- рациональная психотерапия и другие.

1. Нейро-лингвистическое программирование

В 1973 г. вышла первая книга, посвященная *нейро-лингвистическому программированию* (НЛП), написанная Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером. Целью, которую ставили перед собой Бэндлер и Гриндер, было моделирование эффективной деятельности. Среди современных разработчиков НЛП можно особо отметить Роберта Дилтса.

НЛП имеет дело со структурой субъективного опыта человека: как мы организуем то, что видим, слышим и ощущаем, то, что получаем из внешнего мира. НЛП исследует то, как мы описываем это в языке и как мы действуем, намеренно или ненамеренно, чтобы получить результат.

НЛП построено на двух фундаментальных принципах (Дилтс):

1. *Карта не есть территория.* Человеческие существа никогда не могут постичь всей полноты действительности. То, что мы познаем, - лишь наше восприятие этой действительности. Мы создаем представление об окружающем мире и реагируем на него через сенсорные репрезентативные системы. И именно наши "нейро-лингвистические" карты действительности, а не сама действительность, определяют наши поступки и придают им смысл. И, как правило, не сама действительность сдерживает или, наоборот, побуждает нас идти вперед, а наша карта-отражение этой действительности.

2. *Жизнь и «сознание» являются системными процессами.* Процессы, протекающие в человеке и при взаимодействии человека с окружающей средой, являются системными. Наши тела, сообщества и Вселенная образуют экологию сложных систем и подсистем, которые постоянно взаимодействуют и влияют друг на друга. Невозможно полностью изолировать какую-либо отдельно взятую часть от всей остальной системы. Подобные системы основываются на определенных принципах «самоорганизации» и, естественно, стараются прийти в состояние оптимального равновесия, или гомеостазис.

Все модели и техники НЛП основываются на сочетании этих двух принципов. Основные принципы НЛП не допускают возможности познания человеком всей картины объективной реальности. Мудрость, этика и экология не проистекают из обладания одной «правильной» или «точной» «картой» мира, ибо ее создание превосходит человеческие возможности. Задачей, скорее, является создание возможно более подробной и точной «карты», которая отдавала бы должное системной природе и экологии нас самих и мира, в котором мы обитаем.

Человеческие существа никогда не могут постичь всей полноты действительности. То, что мы познаем – лишь наше восприятие этой действительности. Мы создаем представление об окружающем мире и реагируем на него через сенсорные репрезентативные системы. И именно наши «нейро-лингвистические» карты действительности, а не сама действительность определяют наши поступки и придают им смысл. И, как правило, не сама действительность сдерживает или, наоборот, побуждает нас идти вперед, а наша карта – отражение этой действительности. Таким образом:

- люди реагируют на свое собственное восприятие реальности;

- каждый человек обладает своей собственной индивидуальной картой мира;
- смысл коммуникации заключается в реакции, которую она вызывает, независимо от намерений коммуникатора;
- наиболее «мудрые» и «дружественные» карты те, которые предоставляют наиболее широкий и богатый выбор возможностей, а не те, что являются наиболее «подлинными» или «точными»;
- люди уже обладают (хотя бы, потенциально) всеми ресурсами, необходимыми для эффективных действий;
- любое поведение, даже самое жестокое, сумасшедшее и невообразимое по оценке внешнего наблюдателя, представляет собой выбор лучшего варианта из имеющихся в данный момент, исходя из возможностей и способностей человека, определяемых его моделью мира;
- изменения происходят при высвобождении или приведении в действие подходящих ресурсов в рамках конкретного контекста благодаря обогащению карты мира данного человека.

2. Жизнь и сознание - системные процессы

Такие системы основываются на принципах «самоорганизации» и стараются прийти в состояние оптимального равновесия, или гомеостаз:

- процессы, происходящие в человеке и при взаимодействии человека с окружающей средой, являются системными;
- невозможно полностью изолировать какую-либо часть системы от всей остальной системы. Люди не могут не оказывать влияния друг на друга. Взаимодействия между людьми образуют такие цепи обратной связи, что человек на самом себе испытывает результаты воздействия своих поступков на других людей;
- системы являются «самоорганизующимися» и стремятся к естественному состоянию уравновешенности и стабильности. Нет поражений – есть только обратная связь;
- никакая реакция, опыт или поступок не имеют смысла вне своего контекста или вне отклика, который они за собой влекут. Любое поведение, опыт или реакция могут служить ресурсом или ограничивающим фактором, в зависимости от того, насколько они согласуются с остальной системой;
- не все взаимодействия в системе происходят на одном и том же уровне. То, что является позитивным на одном уровне, может оказаться негативным на другом. Полезно отделять свой поступок от собственного «я», то есть положительные намерения, функцию убеждения и т.п., вызывающие данный поступок, от самого поступка;
- любое поведение (на определенных уровнях) имеет «позитивное намерение». Оно воспринимается или воспринималось как положительное и приемлемое в том контексте, в котором оно сформировалось, и с точки зрения человека, совершившего действие. Легче и продуктивнее реагировать на намерение, чем на проблемное поведение;

- окружающая обстановка и контексты меняются. Одно и то же действие не всегда будет приводить к одному и тому же результату. Для успешной адаптации и выживания необходима определенная гибкость. Уровень гибкости пропорционален вариативности остальной части системы. По мере усложнения системы требуется все большая степень гибкости;

- если действия человека не находят ожидаемого отклика, необходимо варьировать свое поведение, пока человек не достигнет желаемого.

Все модели и техники НЛП основываются на сочетании этих двух принципов.

НЛП обладает уникальными возможностями, в том числе и при оказании экстренной психологической помощи. Это целая концепция консультирования, ориентированная на реальный результат, причем максимально быстро и безболезненно для клиента, что особенно важно в критической ситуации. Множество техник, предлагаемых в рамках этого направления, позволяют эффективно справляться с поставленными задачами при оказании экстренной психологической помощи. Примером может служить техника якорения, техника «работа с убеждениями», работа с субмодальностями и др. Чаще всего при оказании экстренной психологической помощи используются небольшие техники НЛП, например, техника быстрого лечения фобий, техника смены модальностей и др.

3. Телесно-ориентированная терапия

Телесно-ориентированная терапия – направление психотерапии, в котором психологические проблемы клиентов рассматриваются в связи с особенностями функционирования их тела. Наиболее распространенные виды телесно-ориентированной терапии – анализ характера (или характероанализ) Вильгельма Райха, биоэнергетический подход Александра Лоуэна, биосинтез Д. Боаделлы и др.

В. Райх в результате анализа тела какместилища психических переживаний и проблем человека, ввел понятие «мышечного панциря» - специфического образца мышечных напряжений в теле человека, связанного с его психологическими проблемами. Таким образом исследуется связь между «панцирем» телесных напряжений и «панцирем» характера. *Цель психотерапии* – разрушение этого панциря и достижение нормального, полноценного функционирования человеческого организма, в результате чего достигается коррекция проблем пациента. Для этих целей Райх использовал различные дыхательные техники, а также работу с сексуальной энергией (как и Фрейд он придавал большое значение сексуальности, считая ее главным источником энергии для человека).

А. Лоуэн, ученик Райха, развил его учение и создал собственную концепцию, согласно которой в теле человека постоянно циркулируют потоки энергии. Мышечные напряжения, возникающие как следствие эмоциональных проблем, блокируют эти потоки и нарушают нормальную работу организма. Для проработки напряжений он предложил ряд техник, в частности, так называемую «арку Лоуэна» и работу на «биоэнергетическом стуле».

Биосинтез – одно из последних направлений телесно-ориентированной терапии. Его ведущий автор – Д. Боаделла. В целом подход опирается на некоторые понятия эмбриологии и опыт райхианской психотерапии, а также на теорию объектных отношений. «Биосинтез» - «интеграция жизни». Основной целью является интеграция 3 жизненных потоков, связанных с зародышевыми листками (эндодерма, мезодерма и эктодерма), формирующимися в первые недели жизни эмбриона. Целостное функционирование этих потоков, с точки зрения биосинтеза, существенно для психосоматического здоровья человека. Используя различные техники, в том числе заземление, центрирование, видение, биосинтез пытается достигнуть реинтеграции, что позволяет достичь соматического, психического и духовного здоровья.

При всем внимании к физическому телу, в телесно-ориентированной терапии велико значение психологической проработки проблем клиента и осознания, связанных с напряжениями в теле психологических проблем (например, детских травм, комплексов и т.д.). Сочетание традиционных психотерапевтических методов беседы и анализа с телесно-ориентированными методиками дает более полный и стабильный результат проработки проблем клиента.

Этот вид психотерапии важен при работе по оказанию экстренной психологической помощи, так как любая стрессовая ситуация воздействует на тело человека, сказывается на движении, дыхании, мышечном напряжении, общем тоне. Стресс часто вызывает проблемы со здоровьем (язва желудка, гипертония и др.) психосоматической природы. Таким образом, обеспечение нормального психологического самочувствия напрямую зависит от комфорта телесного, физического. Часто люди, попавшие в кризисную ситуацию, не могут спать, забывают есть, у них начинается обострение хронических заболеваний или, напротив, улучшается аппетит, состояние здоровья. Такие проявления являются результатом действия процесса адаптации. Крайне важным в такой ситуации является забота о телесном, физическом комфорте. Расслабление мышечного каркаса позволяет получить полноценный отдых и восстановить силы, что крайне желательно в кризисной ситуации; важна и физическая поддержка. Все это в комплексе способствует оказанию эффективной помощи пострадавшему. Набор техник телесноориентированной психотерапии достаточно велик и позволяет использовать их в широком диапазоне ситуаций.

4. Арттерапия

Термин *арттерапия* появился в 1938 г., благодаря работе Адриана Хилла с больными туберкулезом. Позднее этот термин стал употребляться по отношению ко всем видам занятий искусством, которые проводятся в целях психологической помощи. Арттерапия мощный инструмент, который дает возможность выразить чувства и эмоции в символической форме, проработать подавляемые чувства и мысли, диагностировать внутреннее состояние клиента. Все эти возможности позволяют достаточно широко использовать приемы арттерапии для оказания психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Особенно значимой является возможность применения приемов арттерапии для оказания

помощи детям, начиная с дошкольного возраста. Ведущая деятельность дошкольника – это продуктивная деятельность (рисование, лепка, конструирование, ролевая игра), что позволяет легко вовлечь ребенка в процесс рисования и сделать помощь максимально эффективной. Большое количество техник арттерапии, удобство сочетания этих техник с техниками, которые относятся к другим направлениям, возможность применять различные методики при минимальном наборе инструментария позволяют успешно применять приемы арттерапии в целях оказания экстренной психологической помощи.

5. Позитивная психотерапия

Позитивная психотерапия – форма психотерапии, основанная на рассмотрении человека как особой ценности. Название «*позитивная психотерапия*» впервые было введено в 1972 г. Н. Пезешкианом для обозначения собственной психотерапевтической концепции и стратегии, ориентированной на гармонизацию жизни человека, повышения реалистичности его мировоззрения, проработку как негативных, так и позитивных аспектов его проблем. Само слово «позитивная» предполагает противопоставление направлениям психотерапии, которые центрируются на негативных аспектах жизни клиента: психоанализ, гуманистическая и поведенческая психотерапии. Термин «позитивная психотерапия» может использоваться и в широком контексте (вся новая волна мировой психотерапии сфокусирована на решении проблем пациента).

Для всех направлений позитивной психотерапии характерны:

1. Ориентация на ресурсы клиента;
2. Разделение ответственности с клиентом;
3. Подстройка к клиенту;
4. Техническая пластичность, интегративное использование широкого арсенала разнообразных приемов и создание новых, адекватных конкретному клиенту;
5. Опора на интуицию и опыт клиента и психотерапевта;
6. Бережное отношение к симптому как к проявлению «мудрости человеческого организма», перестройка симптома только после выработки нового более адаптивного стереотипа реагирования;
7. Целенаправленная реализация установки на психотерапию как на краткосрочное и даже веселое событие в жизни человека;
8. Ориентация на бригадное обслуживание одного клиента или одной семьи;
9. Имидж психотерапевта - «веселый чудак»;
10. Отсутствие нозологических и характерологических противопоказаний для всех клиентов, желающих получить помощь.

Направление, созданное Пезешкианом можно назвать «психотерапией, центрированной на конфликте». Позитивная психотерапия основывается на:

- позитивном подходе к клиенту и заболеванию;
- содержательной оценке конфликта;
- пятиступенчатой терапии, в основе которой лежит самопомощь.

С точки зрения позитивной психотерапии, в каждом симптоме можно найти не только негативное, но и позитивное начало. Боль можно интерпретировать как сигнал о бедствии, повышенную температуру тела – как хорошую сопротивляемость организма и т.д.

Основной целью позитивной психотерапии является изменение точки зрения клиента на свою болезнь и, как следствие – новые возможности в поисках резервов в борьбе с недугом. Для достижения этой цели широко используются притчи, поучительные истории, «психотерапевтические сказки».

Техники краткосрочной позитивной психотерапии в большей степени направлены на создание ресурса, возможность посмотреть на проблему с другой стороны, увидеть позитивные моменты в жизни. В кризисной ситуации бывает крайне важным найти ресурс для клиента, который мог бы помочь ему в переживании этой кризисной ситуации. Компактные, краткосрочные техники, которые, с одной стороны, позволяют проделать завершённый психотерапевтический цикл, с другой стороны, экономичны по времени, делают возможным и целесообразным использование приемов краткосрочной позитивной психотерапии в условиях чрезвычайной ситуации. Гибкость применяемых методов, возможность конструирования техник для каждого конкретного случая позволяет использовать это направление достаточно эффективно.

6. Суггестивные техники

На современном этапе существует множество психотерапевтических концепций, использующих внушение, суггестивное воздействие, к их числу можно отнести эриксоновский гипноз, аутогенную тренировку и многое другое. Суггестивные воздействия, техники погружения клиента в особые состояния сознания известны человеку с древних времен. Важным является тот фактор, что специалист, применяя суггестивные техники, может апеллировать к неосознаваемым переживаниям клиента, миновав цензуру сознания. Часто в экстремальной ситуации для человека, потерявшего дом, родных, в сознании появляется табу, например на то, чтобы чувствовать себя счастливым не только в данный момент (что понятно), но и в будущем. Техники внушения разнообразны, среди них есть техники, применение которых экономично по времени, не требует дополнительного инструментария, применение которых возможно в любых условиях (не обязательно изолированное помещение и т.д.).

7. Методы релаксации и саморегуляции

Человека, как явление природы, в довольно упрощенном виде можно представить как сложную двухкомпонентную систему, состоящую из телесной и психической подсистем.

Люди научились более или менее сносно управлять гигиеной своего тела, работой мышц, мыслительными процессами; однако многие остаются по существу бессильными в сфере управления собственными эмоциями и страстями. Неспособность человека регулировать свои настроения отрицательно сказыва-

ются не только на взаимоотношениях с окружающими (конфликты, несовместимость, вражда, и т.д.), но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей. Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т.д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато еще и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.

В идеале, и психика должна поддерживать себя в здоровом равновесии.

Это также естественно, как и дышать. Но в условиях непрерывного стресса естественная, бессознательная саморегуляция нарушается и, как следствие, рушится и совершенная система под названием человек. Поэтому очень важно взаимодействовать с почти неуловимой стороной нашей психики – бессознательным.

Методы психической саморегуляции (ПСР) используются для восстановления функционального состояния при наличии умеренно выраженной психоневрологической симптоматики (нарушения сна, высокий уровень тревожности, раздражительность и пр.), для оперативного (за 20-30 мин) снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях деятельности на период до 7 часов. Кроме того, предварительное формирование навыков управления своим состоянием с помощью методов ПСР само по себе повышает устойчивость к действию стресс-факторов, а в случае возникновения экстремальных ситуаций активизирует необходимые резервы.

Достоинства методики ПСР:

- 1) доступность, сравнительная простота освоения;
- 2) возможность группового обучения вхождению в состояние аутогенного погружения (ИСС) в виде гетеротренинга;
- 3) возможность в дальнейшем самостоятельно применять методику ПСР;
- 4) использование простых "ключей доступа" для вхождения в состояние аутогенного погружения.

ПСР включает выработку навыков управления вниманием, оперирования чувственными образами, регуляции мышечного тонуса и ритма дыхания, словесного внушения.

Методики, техники и способы регулировать свое состояние несложны и легко выполнимы. Одним из достоинств методов психической саморегуляции является то, что ее упражнения доступны каждому и не требуют каких-то особых условий, специального оборудования. Для овладения ими и повышения их эффективности ведущую роль играет систематичность и регулярность занятий. Вместе с тем, сложность состоит в том, что количество этих техник велико, и в этом многообразии важно «попасть в десятку». Эффективность любой техники зависит от правильного выбора, адекватного тому состоянию, которое нужно скорректировать или изменить.

8. Рациональная психотерапия

Сущность метода *рациональной психотерапии* заключается в том, что специалист, апеллируя к сознанию клиента, убеждает его и формирует верное отношение к окружающей действительности, ситуации, событиям. В экстремальной ситуации, в ситуации, когда произошло событие, резко изменившее жизнь человека, нарушаются когнитивные процессы и человек под воздействием эмоций может делать неверные выводы о том, что произошло, какова опасность, кто виноват в том, что случилось. При помощи рациональной психотерапии возможно восстановить верный причинно-следственный порядок. Применение этого метода позволяет снизить психологическое напряжение у пострадавшего. В условиях ликвидации последствий чрезвычайной ситуации может быть использован индивидуально и в мини-группах. Применение техник рациональной психотерапии экономично по времени и не требует особых условий.

Безусловно, в каждой конкретной ситуации специалист-психолог использует не один метод, а скорее набор техник, методик, которые сочетаются друг с другом. Поэтому подход к оказанию экстренной психологической помощи можно считать эклектическим. Учитывая индивидуальные особенности клиента, выбирается и разрабатывается тактика работы с конкретным человеком. В этой работе могут быть использованы не только описанные выше методы, но и другие технологии оказания психологической помощи, которые по своим возможностям соответствуют поставленным задачам и техническим возможностям.

9. Методы психологической диагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи

Экстренная психологическая помощь может быть оказана только в том случае, если реакцию человека можно описать как нормальную реакцию на экстремальную ситуацию. То есть экстренная психологическая помощь не может быть оказана тем людям, чья реакция выходит за пределы психической нормы. В этом случае необходима помощь врача-психиатра. Применение методов психологической диагностики обязательно в данных условиях. Однако, понятно, что метод тестов, проективные психодиагностические методики не отвечают требованиям ситуации, в которой оказывается экстренная психологическая помощь. Поэтому для этих целей используются такие психодиагностические методы, как метод беседы, метод наблюдения. Безусловно, эти методы не так точны, как, например, метод тестов, однако они позволяют собрать необходимую для специалиста информацию и вовремя привлечь помощь специалистов смежных профессий.

Экстренная психологическая помощь – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших с целью регуляции психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний,

связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Оказание экстренной психологической помощи имеет целью поддержание психического и психофизиологического самочувствия в экстремальной ситуации и работа с возникшими в связи с этим негативными эмоциональными переживаниями (например, страх, чувство вины, гнев, беспомощность и т.д.). Достижение этой цели определяет значительное снижение вероятности возникновения различных отсроченных последствий у пострадавших (психосоматические проблемы, ПТСР и др.)

Спектр методов, которые можно применять в условиях чрезвычайной ситуации, очень широк. Психологи и другие специалисты, работающие в зоне ЧС, должны владеть этими методами и уметь их применять в соответствии со сложившейся ситуацией.

Содержание отчета:

1. Конспект методов психологической диагностики при оказании экстренной психологической помощи.

Контрольные вопросы

1. Нейро-лингвистическое программирование (НЛП).
2. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в НЛП.
3. Телесно-ориентированная терапия.
4. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в телесно-ориентированной терапии.
5. Техники телесно-ориентированной терапии.
6. Применение методов арт-терапии в ЧС.
7. Основные направления и техники арт-терапии.
8. Позитивная психотерапия.
9. Цели, задачи, принципы работы с клиентом в позитивной психотерапии.
10. Техники позитивной психотерапии.
11. Понятие суггестии. Суггестивные техники, используемые в ЧС.
12. Методы релаксации и саморегуляции.
13. Рациональная психотерапия.
14. Техники рациональной психотерапии.
15. Методы психодиагностики, используемые при работе с пострадавшими в ЧС.

Литература

1. Крюкова М.А., Никитина Т.Н., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: практическое пособие. М.: Изд-во НЦЭНАС, 2001. 64 с.
2. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников государственной противопожарной службы МВД России: методические рекомендации / М.И. Марьин и др. 2-е изд. М., 2000. 256 с.
3. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура: аутотренинг. М.: Советский спорт, 1989. 44 с.
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2005. 288 с.
5. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 1999. 480 с.
6. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. М., 1982.
7. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Спб.: Сова, 2002.
8. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995. 33 с.

Учебное издание

Агеенко Людмила Валерьевна

**Методы психологической диагностики функциональных
состояний личности**

Методические указания по выполнению практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 19.03.2020 г. Формат 60x84¹/₁₆.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,81. Тираж 25 экз. Изд. №6649.

Издательство Брянского государственного аграрного университета.
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.