

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абдрахманов Данияр Мавляирович
Должность: ректор ГБОУ ВО «БашГУ»
Дата подписания: 09.06.2025 10:51:38
Уникальный программный ключ:
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b66901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»

Кафедра менеджмента и социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.11 Психология безопасности

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность Организационная психология

Форма обучения

Очно-заочная

Уфа 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.11 Психология безопасности
/ сост. С.Е. Пискарева – Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры менеджмента и социальной психологии

Протокол №3 от «29» января 2021г.

@Пискарева С.Е., 2021 год
@ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Требования к результатам обучения по дисциплине.....	4
3 Структура и содержание дисциплины.....	5
3.1 Структура дисциплины.....	5
3.2 Содержание разделов дисциплины	6
3.3 Практические занятия (семинары).....	8
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8
4.1 Основная литература.....	8
4.2 Периодические издания.....	8
4.3 Интернет-ресурсы.....	8
4.4 Методические указания к практическим занятиям (семинарам).....	9
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9
Лист согласования рабочей программы дисциплины.....	10
Приложения:	
Фонд оценочных средств	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель(цели)освоения дисциплины:

получение студентами теоретических знаний и приобретение умений и компетенций по сохранению и обеспечению психологической и информационно-психологической безопасности личности и среды. В процессе обучения студенты познакомятся с психологическими факторами здоровья, механизмами обеспечения психологической безопасности в образовании смыслообразующим обучением как методом поддержания психологической безопасности.

Задачи:

-ознакомить студентов с основными теоретическими и прикладными направлениями отечественных и зарубежных исследований в области психологии безопасности; представить систему принципов, методологических подходов, методов изучения проблем психологической безопасности человека; обеспечить ориентировку студентов в практических аспектах психологии безопасности, дать представление о психологической составляющей безопасной жизнедеятельности.

-научить определять потенциальные источники психологической угрозы; сформировать первоначальный уровень знаний, умений и навыков практической деятельности психологов по обеспечению психологической безопасности человека в различных условиях жизнедеятельности; дать знания по оказанию психологической помощи пострадавшим в критических и экстремальных ситуациях.

2 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины для обучающихся по направлению психология нацелена на формирование следующих результатов обучения

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития	УК-8-В-1 Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности, обеспечивая безопасные и/или комфортные условия жизнедеятельности, трудана рабочем месте,	Знать: Низкий уровень освоения: Знать методы создания безопасных условий и защиты жизнедеятельности человека; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Средний уровень освоения: Знать основные методы диагностики, эмоциональной и

	общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	в т.ч. с помощью средств защиты УК-8-В-2 Использует приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов УК-8-В-4 В случае возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов применяет методы защиты жизнедеятельности человека, принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях	когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния людей в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; Высокий уровень освоения: Знать риски и уязвимости, связанные с человеческим поведением в условиях стресса и опасности; закономерности возникновения и развития чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; методики формирования безопасных условий для жизнедеятельности. Уметь: Низкий уровень освоения: Уметь применять основные приемы первой помощи, а также алгоритмы действий в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Средний уровень освоения: Уметь применять методы диагностики, эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния; Высокий уровень освоения: Уметь распознавать характеристики человека в кризисной ситуации, распознавать потенциальные угрозы, оценивать риски и формировать адекватные меры безопасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности Владеть: Низкий уровень освоения: Владеть навыками оказания помощи в сложных и экстремальных условиях; Средний уровень освоения: Владеть методами защиты жизнедеятельности человека, технологиями, приемами и техниками по обеспечению безопасного и ответственного
--	--	---	---

			поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Высокий уровень освоения: Владеть навыками профилактики угроз, навыками создания безопасных и/или комфортные условия жизнедеятельности, труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты а так же при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
--	--	--	--

3 Структура и содержание дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 1	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	18	18
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Самостоятельная работа:	54	54
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	13	13
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	13	13
- подготовка к практическим занятиям;	13	13
- подготовка к рубежному контролю.	15	15
Вид итогового контроля (зачет)	Зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре:

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Предмет и методы психологии безопасности	10	2	2	6
2	Психологическая безопасность личности	20	2	2	16
3	Психологическая безопасность среды	20	2	2	16
4	Рационализация и проектирование безопасной трудовой деятельности	22	2	4	16
	Всего:	72	8	10	54

3.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Предмет и методы психологии безопасности

Тема 1. Предмет и основные понятия психологии безопасности

Разделы психологии безопасности: психологическая безопасность среды и личности, информационно-психологическая безопасность, психологическая безопасность в образовательной среде, экстремальная ситуации и безопасность. Понятие «психологическая безопасность», подходы к его определению. Психологическая защищенность. Психологическая безопасность и саморегуляция. Личностный смысл и безопасность личности. Опасность и угроза в психологическом понимании. История психологии безопасности. Психологические факторы и причины угрозы психологической безопасности человека в различных условиях жизнедеятельности. Психология безопасности национальной безопасности.

Тема 2. Методы изучения психологических аспектов безопасности

Методы изучения психологической безопасности личности. Тестовые методики: «психологическая защищенность», «тест жизнестойкости», тесты по изучению копинг поведения, ценностей личности. Методы изучения психологической безопасности среды: контент-анализ текстов, наблюдение, метод экспертных оценок. Применение психодиагностических методик по изучению различных аспектов безопасности.

Раздел 2. Психологическая безопасность личности

Тема 3. Психологическое здоровье и психологическая безопасность. Психологический подход к здоровью личности. Психологические, социальные, духовные критерии здоровья. Сопоставление понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Принципы и приемы психологического оздоровления личности.

Тема 4. Этические нормы и обеспечение психологической безопасности клиента

Профессиональная ответственность. Гуманистические принципы и клиент-центрированный подход в реализации психологической помощи. Этический кодекс Американской ассоциации психологов. Уровни конфиденциальности. Нормативные документы, регулирующие деятельность психолога.

Тема 5 Личностные ресурсы обеспечения психологической безопасности

Сопrotивляемость, жизнестойкость, копинг (совладающее поведение), механизмы психологической защиты. Тренинг жизнестойкости. Самосохранение человека как фактор психологической безопасности. Психологическая дистанция как условие обеспечения личностной безопасности.

Раздел 3. Психологическая безопасность среды

Тема 6. Информационно-психологическая безопасность

Понятие «информационно-психологическая безопасность (ИНБ)» и «информационная среда». Закон об информационно-психологической безопасности. Виды информационных угроз. Анализ текстов СМИ и видео

материалов на предмет нарушений ИНБ. Обеспечение информационно-психологическая безопасность личности и общества. Политические, социально-экономические и духовные факторы информационно-психологической безопасности. Негативные информационные воздействия и их последствия. СМИ как источник негативных воздействий. Проблема повышения информационно-психологической безопасности. Манипулятивные технологии: основные приемы и уловки манипуляторов. Критерии информационно-психологической безопасности личности.

Тема7. Риск и безопасность трудовой деятельности

Понятие риска. Теории риска. Виды риска. Факторы риска. Риск и принятие решения. Индивидуальная склонность к риску и ее диагностика. Риск как травматогенный фактор. Особенности риска в разных сферах жизнедеятельности личности. Профессиональный риск.

Тема8. Функциональные состояния в деятельности

Психические и функциональные состояния субъекта деятельности как фактор безопасной жизнедеятельности. Динамика работоспособности и утомление. Биоритмологическая концепция травматизма. Монотония, нервно-психическое напряжение, дистресс и тревожность как фактор травматизма. Волевая регуляция деятельности. Волевые качества личности как фактор безопасной жизнедеятельности.

Раздел 4. Рационализация и проектирование безопасной трудовой деятельности

Тема 9. Профессиография в аспекте безопасности. Психологическое обеспечение безопасного труда. Профотбор и безопасность. Профобучение и безопасность. Проадаптация и безопасность. Инновации и психологические барьеры. Социально-психологические факторы безопасной трудовой деятельности. Психологические аспекты рациональной организации безопасного труда. Инженерно-психологическое проектирование безопасной трудовой деятельности. Психологии корпоративной безопасности.

Тема10. Психологическая безопасность в образовательной среде

Понятие «образовательная среда». Специфика психологической безопасности в образовательной среде. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников. Угрозы психологической безопасности образовательной среды. Стратегии и методы обеспечения психологической безопасности в образовательной среде.

Тема11. Просоциальное и безопасное поведение

Социальные нормы и ценностные ориентации как регуляторы поведения. Личность безопасного типа: внутриличностный потенциал обеспечения безопасного существования. Угрозы и нарушение безопасности личности в социальной среде. Обеспечение психологической безопасности в межличностном взаимодействии.

3.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Предмет и методы психологии безопасности	2
2	2	Психологическая безопасность личности	2

3	3	Психологическая безопасность среды	2
4	4	Рационализация и проектирование безопасной трудовой деятельности	4
		Итого	10

3.4 Курсовой проект (курсовая работа)

Курсовой проект (курсовая работа) по дисциплине «Психология безопасности» не предусмотрена учебным планом.

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература

1. Шуванов, И. Б. Теоретико-методологические вопросы психологии безопасности: учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов, С. Н. Тесля. — Саратов: Вузовское образование, 2017. — 165 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58320.html> (дата обращения: 09.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

2. 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» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. — Саратов: Вузовское образование, 2017. — 188 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58322.html> (дата обращения: 09.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4.2 Периодические издания

1. Социальная психология и общество. Портал психологических изданий <http://www.psyjournals.ru>

2. «Научная и популярная психология» Библиотека. Мастерская (Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум) <http://www.psychology-online.net/>

3. Практическая психология <http://psynet.narod.ru/main.htm>

4. «Эксперт» <http://expert.ru/>

4.3 Интернет-ресурсы

1. Информационно-психологическая безопасность: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 135 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95399.html> (дата обращения: 09.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.4 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных студентами на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой.

5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование объекта	Назначение	Перечень основного оборудования
304	Компьютерный класс. Кабинет информационных технологий	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	- персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет; - принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный – 1шт.; - проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA –1 шт.; - экран на штативе 180x180см DinonTripod – 1шт.; - доска маркерно - магнитная – 1шт.; - доска классная -1 шт.; - столы, стулья; (29 посадочных мест); - шкаф пенал - 1 шт.; - стол двухтумбовый -1 шт.; - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.
310	Компьютерный класс.	Помещение для самостоятельной работы	- персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет; - проектор EPSONEB - X500 –1 шт.; - экран на штативе 180x180см DinonTripod – 1шт.; - доска маркерно - магнитная – 1шт.; - столы, стулья; (29 посадочных мест); - трибуна настольная – 1 шт

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

ЛИСТ согласования рабочей программы

Направление подготовки: 37.03.01 Психология
код и наименование

Направленность: Организационная психология

Дисциплина: Психология безопасности

Форма обучения: очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
менеджмента и социальной психологии
наименование кафедры

протокол № _____ от " ____ " _____ 20__ г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

наименование кафедры	подпись	расшифровка подписи	дата
<i>Исполнители:</i>			
должность	подпись	расшифровка подписи	дата
должность	подпись	расшифровка подписи	дата

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой¹ _____
наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата

¹Согласование осуществляется с заведующими теми кафедрами, за которыми закреплены дисциплины (модули), указанные в постреквизитах данной дисциплины (модуля)

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра менеджмента и социальной психологии

Фонд
оценочных средств
по дисциплине «Психология безопасности»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Уфа 2021

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология

по дисциплине «Психология безопасности»

Составитель: С.Е. Пискарева

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры менеджмента и социальной психологии

Заведующий кафедрой
Менеджмента и социальной психологии

А.Р. Кудашев

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Психология безопасности»

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психология безопасности»

1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость академических часов	
	Семестр 1	всего
Общая трудоёмкость	72	
Контактная работа:	18	
Лекции (Л)	8	
Практические занятия (ПЗ)	10	
Самостоятельная работа:	54	
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	13	
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	13	
- подготовка к практическим занятиям;	13	
- подготовка к рубежному контролю.	15	
Вид итогового контроля (зачет)	Зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре:

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Предмет и методы психологии безопасности	10	2	2	6
2	Психологическая безопасность личности	20	2	2	16
3	Психологическая безопасность среды	20	2	2	16
4	Рационализация и проектирование безопасной трудовой деятельности	22	2	4	16
	Всего:	72	8	10	54

2 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины для обучающихся по направлению психология нацелена на формирование следующих результатов обучения

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы	Типы контроля
-------------------------	--	---------------

	<i>формирования компетенций</i>	
УК-8 Способен создавать и поддерживать условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<u>Знать:</u> Низкий уровень освоения: Знать методы создания безопасных условий и защиты жизнедеятельности человека; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Средний уровень освоения: Знать основные методы диагностики, эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния людей в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; Высокий уровень освоения: Знать риски и уязвимости, связанные с человеческим поведением в условиях стресса и опасности; закономерности возникновения и развития чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; методики формирования безопасных условий для жизнедеятельности.	Тестирование по лекционному материалу (фонд тестовых заданий (ФТЗ) обязателен по всем дисциплинам при реализации УК уровня бакалавриата). Письменные контрольные работы. Устное индивидуальное собеседование – опрос и т.д.
	<u>Уметь:</u> Низкий уровень освоения: Уметь применять основные приемы первой помощи,	Выполнение и защита расчетно-графической работы (реферата). Устное индивидуальное собеседование – защита

	а также алгоритмы действий в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Средний уровень освоения: Уметь применять методы диагностики, эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния; Высокий уровень освоения: Уметь распознавать характеристики человека в кризисной ситуации, распознавать потенциальные угрозы, оценивать риски и формировать адекватные меры безопасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности	РГЗ, РПР.
	<u>Владеть:</u> Низкий уровень освоения: Владеть навыками оказания помощи в сложных и экстремальных условиях; Средний уровень освоения: Владеть методами защиты жизнедеятельности человека, технологиями, приемами и техниками по обеспечению безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Высокий уровень освоения: Владеть навыками профилактики угроз, навыками создания безопасных и/или комфортные условия жизнедеятельности,	Выполнение и защита курсового проекта (работы), если предусмотрено. Выполнение индивидуального творческого задания.

	трудана рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты а так же при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
--	---	--

3 Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков. Выполнение заданий нацелено на выработку навыка аналитического мышления, аргументированного изложения своей точки зрения, способности вести диалог с участниками дискуссий

Виды СРО:

- самостоятельное изучение разделов (у обучающихся очно-заочной формы обучения);
- подготовка к тестам;
- подготовка к зачету.

4 Вопросы для подготовки к зачету

1. Что такое психология безопасности и каковы её ключевые аспекты?

Ответ:

Психология безопасности — это междисциплинарная наука, изучающая психические процессы, состояния и свойства личности, влияющие на безопасность деятельности в потенциально опасных условиях. Она исследует, как человеческий фактор способствует возникновению или предотвращению аварий, травм и катастроф.

Ключевые аспекты:

1. Антропогенные ошибки: Анализ причин ошибочных действий (невнимательность, усталость, когнитивные искажения) и разработка методов их минимизации (чек-листы, дублирование операций).
2. Восприятие риска: Изучение субъективной оценки опасности (например, недооценка знакомых рисков), факторов, искажающих восприятие (опыт, эмоции), и способов коррекции (тренинги, визуализация последствий).

3. Мотивация безопасности: Формирование внутренней установки на соблюдение правил через систему поощрений/наказаний, корпоративную культуру, лидерство.
4. Стресс и адаптация: Исследование влияния экстремальных условий (ЧС, перегрузки) на работоспособность и методы повышения стрессоустойчивости (релаксация, копинг-стратегии).
5. Групповые процессы: Оптимизация коммуникации в командах, предотвращение "группомыслия", распределение ответственности (на примере авиации или АЭС).
6. Проектирование систем: Учет психофизиологии при создании интерфейсов (эргономика дисплеев, понятность сигналов тревоги) по принципу "human-centered design".

2. Каковы основные причины человеческих ошибок в контексте безопасности?

Ответ:

Человеческие ошибки — ключевой фактор 70-90% аварий (данные ICAO, NASA). Их причины систематизируются в модели "Швейцарский сыр" Дж. Риза:

1. Индивидуальные факторы:
 - *Физиологические*: Усталость (нарушение циркадных ритмов), болезнь, влияние ПАВ.
 - *Психические*: Ограниченность внимания ("слепота невнимания"), стресс (сужение когнитивных функций), когнитивные искажения (самоуверенность, нормализация отклонений).
 - *Профессиональные*: Недостаток навыков, знаний, нарушение процедур.
2. Организационные факторы:
 - *Ошибки проектирования*: Неэргономичные интерфейсы, неоднозначные инструкции.
 - *Ресурсные ограничения*: Нехватка времени, перегрузка информацией.
 - *Культурные проблемы*: "Культура страха" (сокрытие ошибок), недостаточное обучение, давление руководства на нарушение норм.
3. Ситуационные факторы:
 - *Внешние условия*: Плохая видимость, шум, экстремальные температуры.
 - *Технические сбои*: Оборудование выходит из строя, создавая нештатную ситуацию.
 - *Коммуникационные барьеры*: Нечеткие указания, языковые проблемы в мультинациональных командах.

Примеры: Ошибка пилота ТАМ 3054 (1996) из-за усталости и стресса; Чернобыль (1986) — сочетание когнитивных ошибок операторов и организационных просчетов.

3. Объясните, что такое «психологическая устойчивость» и как она влияет на поведение в условиях опасности.

Ответ:

Психологическая устойчивость (резилентность) — это способность личности сохранять функциональность и адекватность поведения в стрессовых, угрожающих или неопределенных условиях. Это не отсутствие стресса, а эффективная адаптация к нему.

Компоненты устойчивости:

1. Когнитивный: Адекватная оценка риска (избегание паники или отрицания), гибкость мышления (поиск решений), антиципация (прогнозирование развития ситуации).
2. Эмоциональный: Регуляция страха/тревоги, сохранение мотивации, толерантность к неопределенности.
3. Поведенческий: Способность действовать по плану в стрессе, управлять вниманием (фокус на задаче, а не эмоциях).
4. Социальный: Умение координироваться с другими, принимать помощь.

Влияние на поведение в опасности:

- Снижение паники: Устойчивый человек контролирует вегетативные реакции (дрожь, тахикардия), что позволяет действовать рационально (например, эвакуироваться организованно).
- Эффективное принятие решений: Анализ вариантов даже при дефиците времени и информации (пожарный, выбирающий путь эвакуации).
- Сохранение работоспособности: Продолжение критически важных операций под давлением (хирург во время осложнения, оператор АЭС при аварии).
- Предотвращение ошибок: Избегание автоматических, но неадекватных в данной ситуации реакций ("зацикливание" на одном действии).

Развитие устойчивости: Тренинги в симуляторах ЧС, когнитивно-поведенческая терапия, mindfulness-практики, физическая подготовка (снижает соматический стресс).

4. Какова роль стресса в принятии решений в ситуациях, связанных с безопасностью?

Ответ:

Стресс — неспецифическая реакция организма на экстремальные требования среды — кардинально меняет процесс принятия решений (ППР), повышая риски ошибок в критических ситуациях.

Механизмы влияния:

1. Сужение когнитивных функций:

- *Туннельное зрение*: Фокус на ограниченном числе сигналов (часто — очевидных, но не ключевых), игнорирование периферийной информации. Пример: Водитель в аварийной ситуации смотрит только прямо, не замечая пешехода сбоку.
 - *Снижение рабочей памяти*: Трудности удержания в уме нескольких факторов, что ведет к упрощению моделей ситуации.
2. Регрессия к привычным шаблонам: Под давлением человек использует знакомые, но не всегда подходящие решения (ригидность). Пилот может пытаться "спасти" падающий самолет, вместо выполнения аварийной посадки.
 3. Эмоциональное захватывание: Страх/паника подавляют рациональное мышление, провоцируя импульсивные действия (бегство без оценки направления).
 4. Изменение оценки риска: Стресс может как преувеличивать (парализующая тревога), так и преуменьшать опасность (эйфория бесстрашия, отрицание).
 5. Ухудшение коммуникации: В стрессе люди хуже слышат инструкции, формулируют мысли нечетко (эффект "запирания голоса").

Позитивные аспекты (эустресс): Умеренный стресс мобилизует внимание и скорость реакции (например, при угрозе столкновения).

Снижение негативного влияния: Тренировки в стресс-условиях (формируют "память действий"), алгоритмизация ППР (чек-листы), техники быстрой релаксации (дыхательные упражнения), дублирование критических решений.

5. Какие существуют методы оценки психологического состояния работников в области безопасности?

Ответ:

Оценка направлена на выявление состояний, повышающих риск ошибок (усталость, стресс, депрессия), и проводится с соблюдением этических норм.

Методы:

1. Психодиагностическое тестирование:
 - *Стандартизированные опросники*: Шкала стресса PSS-10, Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS), опросник выгорания MBI. Выявляют уровень стресса, эмоционального истощения, тревожности.
 - *Когнитивные тесты*: Корректирующая проба (Бурдона) на внимание, таблицы Шульте на переключение внимания. Оценивают текущую работоспособность.
2. Психофизиологический мониторинг:
 - *Биометрические датчики*: Измерение ЧСС (вариабельность — маркер стресса), ЭЭГ (уровень бодрствования), КГР (кожно-гальваническая реакция — возбуждение). Используется в авиации, у операторов АЭС.

- *Трекеры движения глаз (айтрекинг)*: Анализ распределения внимания при работе с интерфейсами.
3. Профессиональный отбор и периодическая оценка:
- *Структурированное интервью (СИ)*: Оценка опыта поведения в стрессе, отношения к безопасности.
 - *Assessment Center*: Моделирование рабочих ситуаций (например, аварийный сценарий) с наблюдением за реакциями.
 - *Психологическое освидетельствование*: Обязательно для пилотов, машинистов, атомщиков (по закону).
4. Анализ поведения на рабочем месте:
- *Супервизия и наблюдение*: Фиксация отклонений (раздражительность, апатия, нарушения процедур).
 - *Анонимные системы отчетности (ASRS)*: Добровольное сообщение о своих ошибках или состояниях (без наказания).
5. Методы обратной связи: "Психологические дебрифинги" после инцидентов для оценки состояния и профилактики ПТСР.

Важно: Интерпретацию проводит клинический психолог; данные используются для помощи (назначение отдыха, терапии), а не дискриминации.

6. Каковы основные психологические последствия аварий и катастроф для пострадавших?

Ответ:

Аварии и катастрофы (техногенные, природные) являются мощными травмирующими событиями, вызывающими широкий спектр психологических последствий, которые можно классифицировать по фазам и типам реакций:

1. Острые стрессовые реакции (первые часы/дни):
 - Когнитивные: Спутанность сознания, дезориентация, нарушение памяти о событии, "туннельное" мышление, навязчивые воспоминания.
 - Эмоциональные: Шок, оцепенение, паника, неконтролируемый плач, истерика, чувство нереальности происходящего.
 - Физиологические: Тремор, тошнота, головокружение, тахикардия, гипервентиляция, обмороки.
 - Поведенческие: Бесцельное блуждание, ажитация (чрезмерное возбуждение) или ступор, неспособность к простым действиям.
2. Отсроченные и долгосрочные последствия (дни/недели/месяцы/годы):
 - Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): Ключевые симптомы: 1) Интрузии (навязчивые воспоминания, кошмары, флешбэки); 2) Избегание (мыслей, мест, людей, напоминающих о травме); 3) Негативные изменения в мышлении и настроении (чувство вины, стыда, ангедония, отчуждение); 4)

Гипервозбуждение (гипервигильность, взрывные реакции, проблемы со сном, концентрацией).

- Острое стрессовое расстройство (ОСР): Симптомы, схожие с ПТСР, но длящиеся от 3 дней до 1 месяца после события.
- Депрессия: Стойкое подавленное настроение, чувство безнадежности, потеря смысла жизни, суицидальные мысли (особенно при потере близких или инвалидизации).
- Тревожные расстройства: Генерализованная тревога, панические атаки, специфические фобии (например, страх замкнутых пространств после обрушения здания).
- Расстройства адаптации: Трудности возвращения к повседневной жизни, работе, социальному функционированию.
- Соматоформные расстройства: Физические симптомы (боли, головокружения) без явной медицинской причины, связанные с психологическим стрессом.
- Злоупотребление ПАВ: Алкоголь, наркотики как способ "самолечения" от невыносимых переживаний.
- Комплексное ПТСР (К-ПТСР): При длительных или повторяющихся травмах (например, ликвидаторы ЧАЭС) - добавляются стойкие нарушения самооценки, регуляции эмоций, отношений с другими.

Факторы, влияющие на тяжесть последствий:

- Степень непосредственной угрозы жизни/здоровью.
- Потеря близких, имущества.
- Наличие физических травм, инвалидности.
- Длительность и интенсивность воздействия травмирующих факторов.
- Личный травматический анамнез.
- Социальная поддержка после события.
- Качество оказания экстренной психологической помощи (ЭПП) и долгосрочной реабилитации.

Важность раннего вмешательства: Психологическая первая помощь (ППП) в первые часы/дни критически важна для минимизации риска развития тяжелых хронических расстройств.

7. Что такое «групповая динамика» и как она может повлиять на безопасность на рабочем месте?

Ответ:

Групповая динамика — это совокупность внутригрупповых процессов, возникающих при взаимодействии членов группы, которые определяют ее развитие, структуру, климат и эффективность. Эти процессы напрямую влияют на культуру безопасности и поведение сотрудников.

Ключевые процессы групповой динамики включают в себя: лидерство, нормы группы, коммуникацию, сплоченность, статус и роли, конформизм.

Управление групповой динамикой для безопасности: Тренинги командообразования (Team building), программы CRM (Crew Resource Management - в авиации, медицине, МЧС), внедрение культуры "справедливой безопасности" (Just Culture), поощрение "голоса безопасности" (speaking up), регулярные брифинги/дебрифинги по безопасности.

8. Какую роль играет коммуникация в обеспечении безопасности в организации?

Ответ:

Эффективная коммуникация - это кровеносная система системы управления безопасностью (СУБ). Ее сбои - частая первопричина инцидентов (до 80% в авиации по данным NASA ASRS).

Ключевая роль коммуникации в безопасности - передача критически важной информации:

- Инструкции и процедуры: Четкое, понятное, доступное (язык, формат) доведение правил безопасности до всех сотрудников.
- Опасности и риски: Своевременное информирование о новых/изменяющихся рисках (новое оборудование, химикат), результатах оценки рисков.
- Чрезвычайные ситуации: Оперативная, точная передача сигналов тревоги, инструкций по эвакуации/действиям (системы оповещения, громкоговорящая связь, дублирование каналов).

9. Объясните понятие «психологическая защита». Как она может повлиять на восприятие риска?

Ответ:

Психологическая защита (механизм защиты) — это *бессознательный* психический процесс, направленный на минимизацию негативных переживаний (тревоги, страха, стыда, вины), вызванных внутренними конфликтами или внешними угрозами, путем искажения реальности.

Основные механизмы защиты включают в себя следующие:

1. Отрицание
2. Вытеснение
3. Рационализация
4. Проекция
5. Регрессия
6. Смещение
7. Реактивное образование

Как защитные механизмы искажают восприятие риска:

- Снижение субъективной вероятности: "Это случается с другими, не со мной" (Отрицание, Рационализация).
- Снижение субъективной серьезности: "Даже если случится, ничего страшного" (Минимизация).

- Завышение собственного контроля: "Я смогу справиться" (Иллюзия контроля, часто связанная с Рационализацией/Отрицанием).
- Игнорирование "медленных" угроз: Недооценка профессиональных заболеваний (Вытеснение, Отрицание).

Важно: Защитные механизмы в умеренной степени адаптивны - они помогают справляться с повседневным стрессом и тревогой. Проблемы возникают, когда они становятся доминирующими, ригидными и грубо искажают реальность, подрывая безопасное поведение. Задача психологии безопасности: Выявлять дезадаптивные защиты (через обучение, тренинги осознанности, культуру открытости) и способствовать формированию осознанного, реалистичного восприятия рисков.

10. Какие методы можно использовать для повышения уровня осведомленности о безопасности среди сотрудников?

Эталонный ответ:

Повышение осведомленности о безопасности — это непрерывный процесс формирования у сотрудников понимания опасностей, рисков, правил безопасного поведения и личной ответственности за себя и коллег. Используется комплекс методов:

1. Целенаправленное обучение и инструктажи:

- Вводные и периодические инструктажи: Обязательные, но должны быть интерактивными (не просто подпись в журнале), с примерами из реальной практики компании.
- Тематические тренинги: По конкретным рискам (работа на высоте, электроопасность, химические вещества), с использованием симуляторов, VR/AR.
- Инструктирование "на рабочем месте" (On-the-job training): Обучение безопасным приемам работы непосредственно на оборудовании под руководством опытного наставника.
- Кейс-стади и разборы происшествий: Анализ реальных инцидентов и near misses (без поиска виноватых) для извлечения практических уроков.

2. Эффективная коммуникация и информирование:

- Наглядная агитация (Safety Signage): Плакаты, стикеры, предупреждающие знаки - должны быть актуальными, понятными, визуально привлекательными, расположенными в нужных местах.
- Информационные бюллетени/рассылки: Короткие сообщения о безопасности, нововведениях, статистике, лучших практиках.
- Совещания по безопасности (Toolbox Talks): Короткие (5-15 мин) фокус-обсуждения конкретной темы безопасности перед началом работы/смены.
- Внутренний портал/приложение: Раздел по безопасности с документами, новостями, возможностью задать вопрос.

3. Мониторинг и обратная связь:

- Наблюдения за безопасным поведением (Behavior Based Safety - BBS): Структурированные наблюдения за работой с фокусом на ключевые безопасные/небезопасные действия, с последующей немедленной обратной связью (позитивной/корректирующей).
- Анкетирование/опросы: Оценка уровня осведомленности, восприятия культуры безопасности, выявление "слепых зон".
- Системы отчетности об инцидентах и опасностях: Простые, анонимные/конфиденциальные, с гарантией отсутствия наказания за сообщение, с обязательной обратной связью о принятых мерах.

11. Каковы основные закономерности поведения человека в экстремальных ситуациях?

Эталонный ответ:

Поведение человека в экстремальных ситуациях подчиняется ряду универсальных, хотя и проявляющихся индивидуально, закономерностей, обусловленных физиологией стресса и когнитивными процессами:

1. Реакция "Бей, Беги, Замри" (Fight, Flight, Freeze): Это базовая нейрофизиологическая реакция на угрозу. Организм мобилизует ресурсы: учащается сердцебиение, дыхание, мышцы напрягаются, внимание сужается на угрозе. Цель – выжить. "Бей" – агрессия к источнику угрозы; "Беги" – попытка избежать опасности; "Замри" – оцепенение, часто при внезапной или неотвратимой угрозе, может быть стратегией (например, при встрече с хищником).
2. Сужение Восприятия (Туннельное Сознание): Внимание фокусируется на наиболее значимом (часто угрожающем) стимуле, игнорируя периферийную информацию. Это может быть полезно для концентрации на спасении, но опасно, если упускаются важные детали (альтернативные выходы, сигналы других людей).
3. Нарушение Когнитивных Функций: Под влиянием стресса ухудшаются: память (особенно кратковременная), логическое мышление, способность принимать сложные решения, концентрация внимания. Могут возникать когнитивные искажения (например, отрицание угрозы – "этого не может быть").
4. Регрессия Поведения и Стереотипизация: Человек может скатываться к более простым, привычным, часто отработанным действиям (стереотипам), даже если они неадекватны ситуации. Новые или сложные решения даются с трудом. Также может проявляться инфантилизация.
5. Повышенная Внушаемость и Конформность: В условиях неопределенности и страха люди часто ищут руководства и склонны некритично следовать за лидером или действиям большинства, даже если они ошибочны. Это основа для паники или, наоборот, сплоченных действий.

- | | | | |
|--|------------|---------|-----|
| 6. Фазы | Стрессовой | Реакции | (по |
| Леонтьевой): <i>Мобилизация</i> (кратковременный подъем сил и внимания); <i>Стеническая</i> (активное сопротивление, гнев, агрессия); <i>Астеническая</i> (истощение, апатия, отчаяние, тормозные процессы). Длительность фаз индивидуальна. | | | |
7. Индивидуальные Различия: Реакция сильно зависит от личного опыта (особенно травматического), тренированности, психологической устойчивости, физического состояния, темперамента, ценностей и мотивации. Подготовленные люди (спасатели, военные) демонстрируют более адаптивные реакции.

12. Как культурные факторы влияют на восприятие безопасности и принятие решений?

Эталонный ответ:

Культура, как система разделяемых ценностей, норм, верований и практик, оказывает глубокое влияние на то, как люди воспринимают риски и принимают решения, касающиеся безопасности:

1. Восприятие Риска: Культура формирует "культурную теорию риска" (М. Дуглас, А. Вилдавски). Что считается опасным? Коллективистские культуры могут выше оценивать риски для группы (репутация, гармония), индивидуалистические – для личности (свобода, автономия). Cultures с высоким "избеганием неопределенности" (Хофстеде) более чувствительны к непредсказуемым рискам и стремятся к жестким правилам. Религиозные верования могут влиять на восприятие фатальности или контролируемости событий.
2. Доверие к Источникам Информации: Культура определяет, каким институтам и лицам доверяют в вопросах безопасности. В одних культурах авторитет властей или экспертов непререкаем, в других – высоко ценится местное знание или личный опыт. Эффективность предупреждений зависит от доверия к источнику.
3. Нормы Поведения и Ответственность: Коллективистские культуры подчеркивают взаимозависимость и групповую ответственность. Решения часто принимаются консенсусом, важна гармония. Индивидуалистические культуры фокусируются на личной ответственности и автономии в принятии решений. Это влияет на готовность следовать инструкциям или проявлять инициативу в опасности.
4. Коммуникация и Оповещение: Стил коммуникации (прямой/непрямой, высоко-/низкоконтекстный) влияет на восприятие предупреждений. В высококонтекстных культурах важны нюансы, тон; в низкоконтекстных – ценятся ясность и прямота. Неучет этого может привести к непониманию серьезности угрозы.
5. Отношение ко Времени и Планированию: Cultures с долгосрочной ориентацией более склонны к превентивным мерам безопасности и

инвестициям в инфраструктуру. Краткосрочно ориентированные культуры могут недооценивать отдаленные риски.

6. Специфические Риски и Табу: Культурные табу или особое отношение к определенным явлениям (например, природным силам, болезням, технологиям) кардинально меняют восприятие связанных с ними рисков. Ритуалы могут восприниматься как гарантия безопасности.

13. Что такое «проминентные ошибки» и как они могут быть идентифицированы и предотвращены?

Эталонный ответ:

Проминентные ошибки (Prominent Errors) – это специфический тип организационных ошибок в сфере безопасности, когда ошибочные действия или решения высокостатусных, авторитетных или опытных сотрудников ("звезд", лидеров, ветеранов) не критично копируются или не оспариваются другими членами команды, несмотря на их потенциальную опасность или нарушение правил. Суть не в самой ошибке "звезды", а в ее пагубном влиянии на культуру безопасности.

Идентификация:

- Анализ инцидентов/нежелательных событий: Выявление роли авторитетных лиц в цепочке событий и того, почему их действия не были оспорены.
- Анонимные опросы и отчеты (Safety Culture Surveys, Reporting Systems): Выявление страха сообщать об ошибках вышестоящих, восприятия двойных стандартов в соблюдении правил.
- Наблюдение и аудиты: Фиксация случаев, когда действия "звезд" отличаются от стандартов, и реакции на это команды.
- Анализ коммуникации: Отсутствие вопросов или вызовов решениям авторитетных лиц на планерках, брифингах.

Предотвращение:

1. Создание Культуры Психологической Безопасности: Атмосфера, где ЛЮБОЙ сотрудник может задать вопрос, выразить сомнение или сообщить об ошибке (включая ошибки начальства) БЕЗ страха наказания или унижения. Лидеры должны активно поощрять это.
2. Четкие Процедуры и Единые Стандарты: Правила безопасности должны быть абсолютно ясны и обязательны для ВСЕХ, без исключений для статуса. Акцент на *почему* эти правила существуют.
3. Обучение Навыкам Коммуникации и Ассертивности: Тренинги по конструктивному вызову авторитетам (например, техника "Two-Challenge rule" в авиации или медицине: если сомневаешься – вежливо задай вопрос дважды, если нет ответа/действие продолжается – останови процесс и зови вышестоящего).
4. Лидерство-Пример (Walk the Talk): Руководители и "звезды" ДОЛЖНЫ сами неукоснительно соблюдать все правила безопасности, демонстрируя приоритет безопасности над удобством или скоростью.

5. Системы Ответности без Наказания (Just Culture): Четкое разделение между преднамеренными нарушениями и человеческими ошибками. Фокус на извлечение уроков, а не на поиск виноватых за ошибки, совершенные без злого умысла.
6. Регулярные брифинги и разборы: Обсуждение не только технических аспектов, но и качества взаимодействия в команде, готовности оспаривать решения.

14. Как обучить сотрудников навыкам управления стрессом в условиях опасности?

Эталонный ответ:

Обучение навыкам управления стрессом в условиях опасности требует комплексного подхода, сочетающего теоретическое понимание стресса с практической отработкой навыков в условиях, максимально приближенных к реальным:

1. Теоретическая База:

- Понимание стресса: Объяснение физиологии и психологии стрессовой реакции ("Бей, Беги, Замри"), ее признаков (физические, эмоциональные, когнитивные, поведенческие) и влияния на производительность и принятие решений.
- Индивидуальные факторы: Помощь в осознании собственных триггеров стресса, типичных реакций и ресурсов (устойчивость, прошлый опыт).
- Нормализация: Важно донести, что стресс – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, и обучение направлено на управление им, а не на полное устранение.

2. Практические Навыки Регуляции "Здесь и Сейчас":

- Дыхательные Техники: Глубокое диафрагмальное дыхание (например, "4-7-8": вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8), "квадратное дыхание". Быстро снижают физиологическое возбуждение.
- Техники Заземления (Grounding): Фокусировка на ощущениях "здесь и сейчас" (5 вещей, которые видишь; 4 – которые слышишь; 3 – которые чувствуешь тактильно; 2 – которые обоняешь; 1 – который ощущаешь на вкус) для выхода из паники или оцепенения.
- Краткие Когнитивные Методы: Осознанное прерывание катастрофических мыслей ("Стоп!"), использование внутренних команд ("Дыши", "Действуй по плану"), фокусировка на ближайшей задаче.
- Управление вниманием: Техники для преодоления туннельного зрения (осознанное сканирование окружения).

3. Тренировка в Моделируемых Условиях (Stress Inoculation Training - SIT):

- Постепенное Воздействие: Начинать с менее стрессовых симуляций, постепенно увеличивая реализм, сложность, давление времени, вводя неожиданные факторы (шум, дым, имитация раненых).
- Высокий Реализм: Использование VR-тренажеров, тактических макетов, дым-машин, пиротехники, актеров для максимального погружения.
- Отработка Процедур и Алгоритмов: Доведение ключевых действий до автоматизма, чтобы они выполнялись даже в условиях когнитивных нарушений под стрессом.
- Разборы (Debriefing): Детальный анализ действий *после* каждой тренировки: что получилось, что нет, *какие ощущения и мысли были*, как справлялись со стрессом. Ключевой элемент обучения!

15. Какие факторы могут способствовать возникновению паники в стрессовых ситуациях?

Эталонный ответ:

Паника – это интенсивная реакция страха, характеризующаяся дезорганизацией поведения, утратой критического мышления и стремлением к немедленному бегству, часто без учета реальной опасности или альтернативных путей спасения. Ее возникновению способствует комплекс взаимосвязанных факторов:

1. Недостаток или Противоречивость Информации: Непонимание, что происходит, почему, насколько это опасно и что делать. Противоречивые сообщения от разных источников (официальных, слухи) усиливают неопределенность и страх.
2. Социальное Заражение (Эмоциональный Контагион): Паническое поведение одного человека (крики, бегство) мгновенно передается окружающим через мимику, интонации, действия, особенно в толпе. Люди бессознательно копируют эмоции и действия других в условиях неопределенности.
3. Особенности Толпы (Скученность, Анонимность): В большой плотной группе:
 - Усиливается возбуждение и снижается критичность ("деиндивидуализация").
 - Ответственность размывается ("эффект свидетеля" - все думают, что кто-то другой возьмет на себя инициативу или поможет).
 - Возникает физическое давление, затрудняющее движение, что само по себе пугает.
 - Распространение слухов происходит мгновенно.
4. Предшествующий Стресс и Усталость: Физическое и психическое истощение снижает способность адекватно оценивать ситуацию и сопротивляться паническим импульсам.
5. Индивидуальные Факторы:

- Низкая стрессоустойчивость, тревожность, мнительность.
 - Отсутствие опыта действий в ЧС или соответствующей подготовки.
 - Личные фобии, связанные с ситуацией (клаустрофобия, пиррофобия).
 - Алкогольное или наркотическое опьянение.
6. Неэффективное Лидерство или Отсутствие Лидера: Если нет четких, авторитетных команд, люди чувствуют себя брошенными, что усиливает хаос.

16. Объясните разницу между первичными и вторичными реакциями на стресс.

Эталонный ответ:

Разделение реакций на стресс на первичные и вторичные основано на модели "Транзакционная модель стресса" Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман. Эта модель подчеркивает роль когнитивной оценки ситуации в возникновении стрессовой реакции.

1. Первичная Оценка (Primary Appraisal):

- Это начальный, мгновенный процесс оценки ситуации: "Что это значит для меня *сейчас*? Представляет ли это угрозу, вызов или потерю?"
- Фокус на характере самой ситуации/стимула: Насколько она опасна, неконтролируема, неожиданна, неопределенна, затрагивает важные цели или ценности?
- Результат: Определение степени угрозы. Если ситуация оценивается как незначимая или позитивная, стрессовая реакция не запускается. Если оценивается как *угрожающая, травмирующая* (потеря) или *сложная/вызывающая* (потенциальный выигрыш, но требующий усилий), запускается стрессовый ответ.
- Пример: Увидев быстро приближающуюся машину, вы мгновенно оцениваете: "Это угрожает моей жизни!" (угроза). Или получив сложный проект с жестким дедлайном: "Это огромная нагрузка, но шанс проявить себя" (вызов).

2. Вторичная Оценка (Secondary Appraisal):

- Это последующая оценка, фокусирующаяся на ресурсах и возможностях справиться: "Что я *могу* с этим сделать? Какие у меня есть варианты, силы, поддержка, чтобы управлять этой угрозой/вызовом?"
- Оценка собственных ресурсов: Физические силы, знания, навыки, опыт решения подобных проблем, эмоциональная устойчивость.
- Оценка внешних ресурсов: Социальная поддержка (семья, друзья, коллеги), доступность информации, материальные средства (деньги, оборудование), время.

- Оценка предполагаемой эффективности доступных стратегий совладания (копинг-стратегий).
- Результат: Определение ощущаемой способности справиться с ситуацией. Эта оценка напрямую влияет на интенсивность и характер эмоциональной и физиологической стрессовой реакции.
- Пример (продолжение): Оценив угрозу от машины, вы мгновенно оцениваете: "Успею ли отпрыгнуть? Есть ли место для маневра?" (оценка ресурсов/действий). Для проекта: "У меня есть нужные навыки? Могу ли я попросить помощи у коллег? Достаточно ли времени?" (оценка ресурсов/копинга).

17. Каковы основные признаки того, что работник испытывает стресс или психологическое напряжение?

Эталонный ответ:

Признаки стресса у работника могут проявляться на разных уровнях: физическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом и в результативности. Важно отслеживать *изменения* от обычного состояния человека и *стойкость* этих симптомов.

1. Физические Признаки:

- Видимая усталость: Постоянный упадок сил, сонливость днем, вялость.
- Изменения внешности: Неряшливость (нехарактерная ранее), мешки/темные круги под глазами, потеря или резкий набор веса.
- Жалобы на здоровье: Частые головные боли, боли в спине, шее, желудочно-кишечные расстройства (изжога, диарея, запор), головокружения, частые простуды (снижение иммунитета).
- Физические проявления нервозности: Дрожь в руках, нервные тики, потливость (особенно ладоней, лба), учащенное сердцебиение, одышка без нагрузки.
- Нарушения сна: Бессонница, трудности с засыпанием, прерывистый сон, кошмары или постоянная сонливость.

2. Эмоциональные Признаки:

- Повышенная раздражительность и вспыльчивость: Непропорциональные реакции на мелкие неудачи, колкие замечания, конфликтность.
- Тревожность и беспокойство: Постоянное чувство напряжения, ожидание плохого, панические атаки.
- Подавленное настроение: Апатия, чувство безнадежности, беспомощности, слезливость, потеря интереса к работе и коллегам.
- Чувство перегруженности и потери контроля: Ощущение, что "все валится из рук", "я не справляюсь", "это никогда не кончится".

- Цинизм и отстраненность: Потеря энтузиазма, сарказм, эмоциональное "выгорание", ощущение опустошенности.
3. Когнитивные (Интеллектуальные) Признаки:
- Ухудшение концентрации внимания: Легкая отвлекаемость, трудности с фокусировкой на задаче.
 - Проблемы с памятью: Забывчивость, особенно кратковременная (поручения, детали, сроки).
 - Снижение качества мышления: Затруднения в принятии решений, нерешительность, ошибки в суждениях, снижение креативности, спутанность мыслей.
 - Негативное мышление: Постоянный пессимизм, сосредоточенность на неудачах, катастрофизация ("все пропало").

18. Что такое психологическая безопасность и каким образом она определяется в современных исследованиях?

Эталонный ответ:

Психологическая безопасность (Psychological Safety) – это разделяемое членами команды (или организации) убеждение в том, что в данной социальной среде безопасно проявлять межличностный риск. Это значит, что люди верят:

1. Можно открыто говорить о проблемах и ошибках без страха быть наказанным, униженным или отвергнутым.
2. Можно задавать вопросы и просить помощи, не боясь показаться некомпетентным.
3. Можно высказывать идеи, предложения и несогласие (даже с начальством), не опасаясь негативных последствий для своей репутации или карьеры.
4. Можно быть самим собой (в профессиональных рамках), не скрывая свои сомнения или отсутствие знаний.

Как она определяется в современных исследованиях:

1. Опросники Эми Эдмондсон: Самый распространенный инструмент – короткая шкала из 7 утверждений (например, "Если вы совершите ошибку в этой команде, она часто используется против вас" (обратный код), "Члены этой команды могут высказывать проблемы и трудные вопросы"), которые участники оценивают по шкале согласия. Вычисляется средний балл по команде.
2. Качественные методы: Глубинные интервью, фокус-группы, наблюдения за взаимодействием в командах (например, на совещаниях: кто говорит, как реагируют на идеи/вопросы/ошибки).
3. Косвенные индикаторы:
 - Частота сообщений об ошибках и почти-пропущенных случаях (near misses): В безопасной среде их больше, так как люди не боятся сообщать.

- Глубина и качество обсуждений на совещаниях: Активное участие, задавание вопросов, высказывание альтернативных точек зрения, признание незнания.
- Инновационная активность: Готовность предлагать новые, даже рискованные идеи.
- Открытое обсуждение неудач и извлечение уроков.
- Уровень доверия к руководству и коллегам (измеряемый отдельными опросами).

19. Какие подходы используются для определения психологической безопасности среды и личности?

Эталонный ответ:

Определение психологической безопасности требует разных подходов для оценки среды (команды, организации) и личности (индивидуальные черты, влияющие на восприятие безопасности). Вот основные методы:

1. Определение Психологической Безопасности Среды (Команды, Организации):

- Стандартизированные Опросники (Анкетирование):
 - Шкала Эми Эдмондсон: Золотой стандарт. Короткий опросник (обычно 7 пунктов) о восприятии последствий высказываний, ошибок, вопросов и идей в команде. Оценивается по шкале Лайкерта. Результат – средний балл команды. Пример: "Члены этой команды могут высказывать проблемы и трудные вопросы".
 - Опросники Организационного Климата/Культуры Безопасности: Часто включают субшкалы, измеряющие аспекты психологической безопасности (например, шкалы "Обучение на ошибках", "Открытость коммуникации", "Отсутствие обвинений" в опросниках HSE (Великобритания), OSHA или специализированных инструментах оценки культуры безопасности).
 - Анонимные Опросы Доверия и Вовлеченности: Могут содержать вопросы, косвенно указывающие на психологическую безопасность (доверие к руководителю, комфортность высказывания мнения).
- Качественные Методы:
 - Фокус-Группы: Глубинные обсуждения в небольших группах сотрудников об атмосфере в команде, страхах, открытости, реакции на ошибки. Позволяют понять нюансы и контекст.
 - Глубинные Интервью: Индивидуальные беседы для получения более личных и откровенных взглядов, особенно на роль руководства и конкретные инциденты.
 - Наблюдение: Прямое наблюдение за взаимодействиями на совещаниях, планерках, при разборе ошибок. Что происходит,

когда кто-то задает "глупый" вопрос, признает ошибку или предлагает радикальную идею? Кто говорит, как реагируют?

- Анализ Документов и Коммуникаций: Изучение протоколов совещаний, отчетов об инцидентах, корпоративных коммуникаций на предмет упоминания ошибок, извлечения уроков, тональности обсуждения проблем.
- Косвенные Методы (Метрики):
 - Статистика отчетности: Количество добровольно сообщаемых ошибок, почти-пропущенных случаев (near misses), предложений по улучшению. Рост этих показателей часто коррелирует с ростом психологической безопасности.
 - Анализ Инцидентов: Глубина и открытость разбора причин происшествий, фокус на системных решениях, а не поиске виноватых.
 - Текучесть кадров (особенно в ключевых командах): Высокая текучка может быть индикатором токсичной среды.

2. Определение Индивидуальных Факторов, Влияющих на Восприятие Психологической Безопасности:

- Личностные Опросники: Оценивают черты, влияющие на то, как человек воспринимает риски межличностного взаимодействия и насколько ему комфортно проявлять уязвимость:
 - Тревожность (особенно социальная тревожность): Высоко тревожные люди могут воспринимать среду как менее безопасную, даже если объективно это не так.
 - Самоэффективность / Уверенность в себе: Уверенные люди чаще рискуют высказываться.
 - Склонность к Доверию/Недоверию: Общее доверие к людям влияет на ожидания реакции.
 - Локус контроля: Люди с внутренним локусом контроля (верят, что влияют на события) могут чаще высказываться.
 - Невротизм (по модели Big Five): Высокий невротизм связан с большей чувствительностью к угрозам, в т.ч. социальным.
 - Толерантность к Неопределенности: Люди с низкой толерантностью могут сильнее бояться негативной реакции.
- Оценка Навыков Коммуникации и Ассертивности: Насколько человек умеет конструктивно высказывать мнение, задавать вопросы, отстаивать свою позицию без агрессии или пассивности.
- Интервью и Ассессмент-Центры: Оценка поведения в смоделированных ситуациях, требующих проявления уязвимости (признать ошибку, попросить помощи, предложить непопулярную идею).

20. Какова связь между психологической безопасностью и саморегуляцией?

Эталонный ответ:

Связь между психологической безопасностью (ПБ) и саморегуляцией (СР) глубокая, взаимная и синергетическая. Они являются ключевыми факторами личного благополучия, эффективности и адаптации, особенно в сложных условиях:

1. Психологическая Безопасность как "Фундамент" для Эффективной Саморегуляции:

- Снижение Когнитивной Нагрузки: В среде ПБ человеку не нужно тратить огромные когнитивные ресурсы на постоянное отслеживание социальных угроз ("а что подумают?", "не накажут ли?", "не покажусь ли глупым?"). Эти высвобожденные ресурсы могут быть направлены на саму задачу и процессы СР – планирование, мониторинг, коррекцию действий, решение проблем.
- Экономия Эмоциональных Ресурсов: Отсутствие страха осуждения или наказания снижает хронический эмоциональный стресс (тревогу, напряжение). Это предотвращает истощение ресурсов, необходимых для управления эмоциями (ключевого компонента СР). Человек меньше "выгорает".
- Свобода для Рефлексии и Обучения: ПБ позволяет открыто обсуждать ошибки и трудности. Это дает возможность для *совместной* рефлексии, получения обратной связи и, следовательно, для более точной оценки своих действий и состояния – что критически важно для этапа *мониторинга* в СР. Ошибки становятся данными для улучшения, а не источником стыда.
- Доступ к Социальным Ресурсам: В среде ПБ человек чувствует себя безопасно, чтобы попросить помощи, совета или эмоциональной поддержки. Социальная поддержка – мощный внешний ресурс, компенсирующий недостатки индивидуальной СР в трудные моменты и способствующий ее развитию.
- Формирование Позитивных Паттернов: Когда проявление уязвимости (признание усталости, непонимания, потребности в паузе) встречает поддержку, а не осуждение, человек учится лучше распознавать свои состояния и легитимно удовлетворять потребности – ключевой аспект СР.

21. Какие факторы влияют на психологическую защищенность личности?
Эталонный ответ:

Психологическая защищенность личности — это устойчивое состояние, позволяющее эффективно противостоять негативным воздействиям среды. На нее влияет комплекс факторов:

1. Индивидуально-психологические:

- Личностные ресурсы: Уровень самооценки, локус контроля (интернальность), стрессоустойчивость, развитые копинг-

- стратегии, эмоциональный интеллект, оптимизм, жизнестойкость (hardiness).
- Когнитивные особенности: Адекватность восприятия реальности, гибкость мышления, способность к рефлексии и прогнозированию.
 - Ценностно-смысловая сфера: Наличие четких жизненных целей, осмысленность жизни, система духовных и нравственных ориентиров.
2. Микросоциальные (ближайшее окружение):
- Качество межличностных отношений: Надежная привязанность в детстве, наличие доверительных, поддерживающих отношений (семья, друзья), чувство принадлежности.
 - Благополучие социальной среды: Психологический климат в семье, учебном/рабочем коллективе, отсутствие буллинга, насилия, атмосфера принятия и уважения.
3. Макросоциальные (общество):
- Социально-экономическая стабильность: Уровень жизни, правовая защищенность, предсказуемость социальных процессов.
 - Социокультурные факторы: Господствующие ценности, уровень толерантности в обществе, состояние институтов поддержки (образование, здравоохранение).
 - Информационная среда: Уровень информационной безопасности, защищенность от манипуляций, деструктивного контента.
4. Ситуативные факторы: Конкретные жизненные обстоятельства (стрессоры, кризисы, травмы), уровень реальной физической безопасности в данный момент.

22. В чем отличие понятий "опасность" и "угроза" в психологическом понимании?

В психологии безопасности разграничение "опасности" и "угрозы" принципиально важно:

1. Опасность:
- Объективно существующая возможность причинения вреда (физического, психологического, социального) личности, группе, обществу.
 - Это потенциал негативного события, который может реализоваться при определенных условиях.
 - Опасность носит более общий и объективный характер (например, опасность урагана, опасность работы на химическом производстве, опасность мошенничества в интернете).
 - Она существует независимо от того, воспринимает ее конкретный человек или нет.
2. Угроза:

- Субъективно воспринимаемая и переживаемая опасность. Это опасность, которая осознана личностью (или группой) как непосредственная и реальная, направленная именно на нее.
- Угроза предполагает наличие источника (реального или мнимого), который может осуществить вредоносное воздействие.
- Это состояние субъективной готовности к отражению опасности. Угроза всегда связана с оценкой риска и эмоциональной реакцией (страх, тревога).
- Пример: Сама по себе темная улица – *опасность*. Если человек, идя по ней, видит приближающуюся группу подозрительных лиц и чувствует страх за свою безопасность – это *угроза*.

Ключевое отличие: Опасность – объективный потенциал вреда. Угроза – субъективное восприятие этого потенциала как актуального и направленного на себя, запускающее защитные психологические механизмы.

23. Какова история развития психологии безопасности как научной дисциплины?

Эталонный ответ:

Становление психологии безопасности (ПБ) как самостоятельной научно-практической дисциплины – относительно недавний процесс, интегрирующий знания из разных областей:

1. Истоки (конец XIX - первая половина XX вв.):
 - Зарождение связано с психологией труда и эргономикой, изучавшими человеческий фактор в аварийности и травматизме (исследования Ф. Тейлора, Г. Мюнстерберга).
 - Развитие военной психологии и психологии экстремальных ситуаций, исследующих поведение человека в условиях угрозы жизни.
 - Вклад клинической психологии и психиатрии в понимание последствий травм и насилия.
2. Формирование предмета (вторая половина XX в.):
 - Углубление исследований человеческого фактора в катастрофах (Чернобыль, авиакатастрофы).
 - Развитие кризисной психологии и психологии посттравматического стресса (ПТСР).
 - Изучение социально-психологических аспектов безопасности (паника, слухи, конфликты, манипуляции).
3. Оформление дисциплины (конец XX - начало XXI вв.):
 - 1990-е гг.: Термин "психология безопасности" начинает активно использоваться. В России ключевую роль сыграли работы И. А. Бaeвой, сформулировавшей концепцию психологической безопасности образовательной среды, и В. А. Ганзена в области психологии безопасности жизнедеятельности.

- 2000-е гг.: ПБ институализируется: создаются научные центры и лаборатории, защищаются диссертации, вводятся учебные курсы (особенно в педагогике, МЧС, силовых структурах).
- Современность: ПБ – активно развивающаяся междисциплинарная область. Фокус смещается с только лишь предотвращения травм на обеспечение психологического благополучия и устойчивости личности, группы, общества в широком спектре контекстов: от производственной безопасности и ЧС до информационной среды, межличностных отношений и национальной безопасности.

Таким образом, ПБ эволюционировала от узких прикладных задач анализа ошибок оператора к комплексной науке о психологических закономерностях обеспечения безопасности во всех сферах человеческой жизнедеятельности.

24. Какие психологические факторы воздействуют на угрозу психологической безопасности в жизни человека?

Эталонный ответ:

Угроза психологической безопасности (ПБ) – это субъективное переживание опасности для своего "Я", возникающее под влиянием внешних и внутренних факторов. Ключевые психологические факторы, усиливающие это восприятие угрозы:

1. Личностные особенности:

- Низкая самооценка и неуверенность: Повышают чувствительность к критике, отвержению, восприятие ситуаций как угрожающих самооценности.
- Высокая личностная тревожность: Склонность воспринимать мир как враждебный и опасный, постоянное ожидание неудачи.
- Экстернальный локус контроля: Убежденность, что события контролируются внешними силами (судьба, другие люди), порождает чувство беспомощности и уязвимости.
- Низкая стрессоустойчивость и неэффективные копинг-стратегии: Неумение справляться с трудностями усиливает восприятие любого стрессора как угрозы.
- Ригидность мышления: Неспособность адаптироваться к изменениям, видеть альтернативы.

2. Когнитивные факторы:

- Катастрофизация: Склонность преувеличивать опасность и негативные последствия событий.
- Негативные когнитивные схемы: Устойчивые искаженные представления о себе ("я неудачник"), мире ("мир опасен"), будущем ("все будет плохо").
- Низкая осведомленность и дефицит информации: Непонимание ситуации порождает страх неизвестности.

3. Эмоциональные факторы:

- Хронический стресс и эмоциональное выгорание: Снижают ресурсы для адекватной оценки угроз.
 - Аффективная неустойчивость: Сильные, неконтролируемые эмоции (гнев, страх) искажают восприятие.
4. Социально-психологические факторы (внутренняя переработка):
- Ощущение социальной изоляции и неприятия: Чувство одиночества, отсутствия поддержки резко повышает уязвимость.
 - Внутренний конфликт: Борьба мотивов, ценностей, ролей создает постоянное напряжение и угрозу целостности "Я".
 - Внутренняя стигматизация: Принятие навязанных обществом негативных ярлыков (например, связанных с болезнью, статусом).

Эти внутренние факторы определяют, как человек интерпретирует и переживает внешние события, превращая их в субъективную психологическую угрозу.

25. Как психология безопасности соотносится с концепцией национальной безопасности?

Эталонный ответ:

Психология безопасности (ПБ) и концепция национальной безопасности (НБ) находятся в отношениях взаимодополнения и взаимовлияния, где ПБ обеспечивает человеческое измерение НБ:

1. ПБ как фундамент НБ:

- Национальная безопасность невозможна без безопасности и благополучия ее граждан. Психологическая устойчивость населения – ключевой ресурс нации в кризисах (стихийные бедствия, теракты, военные конфликты, пандемии). Уровень тревожности, панические реакции, доверие к власти напрямую влияют на управляемость ситуацией.
- "Человеческий фактор" является как источником рисков (ошибки, халатность, предательство, экстремизм), так и главным ресурсом обеспечения безопасности на всех уровнях (от рядового сотрудника до руководителя). ПБ изучает и оптимизирует этот фактор.

2. ПБ как компонент НБ:

- Психологическая безопасность признается важной составляющей невоенных аспектов НБ (информационная, экологическая, социальная, культурная безопасность). Например, защита от манипулятивного воздействия СМИ, психологического давления, сохранение психического здоровья нации.
- Информационно-психологическая безопасность (защита сознания от деструктивных воздействий, манипуляций, фейков) стала одним из ключевых направлений НБ в современном мире, и это прямая сфера ПБ.

3. ПБ как инструмент обеспечения НБ:

- Знания ПБ используются для:
 - Формирования патриотизма и гражданской идентичности (социальная сплоченность).
 - Профилактики экстремизма и терроризма (понимание механизмов радикализации).
 - Управления в кризисных ситуациях (профилактика паники, организация помощи пострадавшим).
 - Отбора и подготовки персонала для силовых структур и критически важных объектов.
 - Противодействия информационно-психологическим операциям противника.
- 4. Обратное влияние: Уровень национальной безопасности (политическая стабильность, экономическое благополучие, состояние армии и правоохранительных органов) напрямую влияет на чувство базовой безопасности граждан, что является фундаментом их психологического благополучия.

Таким образом, ПБ не просто часть НБ, а ее неотъемлемая психологическая основа и инструментарий, обеспечивающий устойчивость и дееспособность нации через благополучие и адекватное поведение ее граждан.

26. В каких ситуациях повышается уровень угрозы психологической безопасности человека?

Эталонный ответ:

Уровень субъективной угрозы психологической безопасности резко возрастает в ситуациях, затрагивающих базовые потребности и целостность "Я":

1. Ситуации реальной физической опасности и неопределенности:
 - Военные действия, теракты, стихийные бедствия, техногенные катастрофы: Непосредственная угроза жизни и здоровью, разрушение привычного мира, хаос.
 - Криминальные ситуации: Нападение, ограбление, преследование.
 - Несчастные случаи и тяжелые болезни: Свои или близких.
2. Ситуации нарушения границ и насилия:
 - Физическое, сексуальное, психологическое насилие: Прямое подавление личности, унижение, причинение боли.
 - Буллинг (травля) и моббинг: Систематическая агрессия в школе, на работе, в интернете.
 - Домашнее насилие: Особо травматично из-за нарушения безопасности "дома".
3. Ситуации утраты и потери:
 - Смерть близких: Глубокая экзистенциальная угроза, пересмотр картины мира.
 - Потеря работы, статуса, имущества: Угроза социальной идентичности и материальному благополучию.

- Развод, разрыв значимых отношений: Угроза привязанности и самооценке.
- 4. Ситуации деструктивного общения и манипуляций:
 - Конфликты (особенно хронические и неразрешимые): В семье, на работе, с соседями.
 - Манипуляции, газлайтинг, эмоциональный шантаж: Подрыв веры в свое восприятие реальности и самооценку.
 - Дискриминация и стигматизация: Угроза из-за принадлежности к группе (раса, гендер, религия, ВИЧ-статус и т.д.).
- 5. Ситуации нарушения информационной безопасности:
 - Интенсивное воздействие негативных новостей, пропаганды, фейков: Формирование картины мира как враждебного и угрожающего.
 - Кибербуллинг, троллинг, преследование в сети: Публичное унижение, вторжение в личное пространство.
 - Конфликт ценностей и мировоззрений: Столкновение с неприемлемыми или враждебными установками.
- 6. Ситуации неопределенности и потери контроля:
 - Резкие социально-экономические изменения (кризисы, миграция): Страх будущего, потеря опор.
 - Важные экзамены, собеседования, публичные выступления: Угроза самооценке и социальному статусу.
 - "Культурный шок" при резкой смене среды обитания.

В этих ситуациях нарушается базовое чувство защищенности, стабильности, предсказуемости, контроля и ценности собственного "Я", что и формирует острое переживание психологической угрозы.

27. Какие критерии используются для оценки психологической безопасности личности и среды?

Эталонный ответ:

Оценка психологической безопасности (ПБ) – комплексный процесс, использующий критерии как для личности, так и для окружающей ее среды (образовательной, профессиональной, семейной, общественной):

Критерии оценки ПБ личности:

1. Эмоциональное благополучие: Преобладание позитивных эмоций, адекватный уровень тревожности, отсутствие хронического стресса, депрессии, апатии.
2. Когнитивная адекватность: Реалистичное восприятие себя и окружающего мира, отсутствие выраженных искажений (катастрофизация, негативное прогнозирование), способность к рефлексии.
3. Удовлетворенность основными сферами жизни: Работой/учебой, отношениями, самореализацией, досугом.

4. Ресурсность и адаптивность: Наличие эффективных копинг-стратегий, стрессоустойчивость, жизнестойкость (hardiness), способность к восстановлению после трудностей.
5. Целостность и позитивная идентичность: Устойчивое позитивное самоотношение, ясное понимание своих ценностей и целей, внутренняя согласованность.
6. Уровень развития и функционирования: Способность к продуктивной деятельности, поддержанию отношений, саморазвитию.
7. Отсутствие деструктивных проявлений: Агрессия (в т.ч. аутоагрессия), зависимости, тяжелые невротические симптомы, суицидальные мысли.

Критерии оценки ПБ среды (на примере образовательной/рабочей):

1. Защищенность от психологического насилия: Отсутствие буллинга, моббинга, дискриминации, унижения, давления.
2. Доверие и поддержка: Наличие атмосферы взаимного уважения, доверия между всеми участниками (ученики-учителя, сотрудники-руководство), доступность психологической помощи и поддержки.
3. Удовлетворенность потребностей: Учет и уважение потребностей в безопасности, уважении, признании, принадлежности, самореализации.
4. Демократический стиль управления: Участие в принятии решений, ясность правил и их справедливость, уважение прав и достоинства.
5. Позитивный психологический климат: Преобладание доброжелательности, сотрудничества, оптимизма, сплоченности над конфликтностью, напряженностью, враждебностью.
6. Референтная значимость среды: Восприятие среды как важной и ценной для личностного и профессионального роста.
7. Стабильность и предсказуемость: Четкость норм, правил, требований, отсутствие неоправданных изменений и хаоса.

Оценка обычно проводится с помощью комплекса методов: опросники (измеряющие тревожность, удовлетворенность, климат), интервью, фокус-группы, наблюдение, анализ документов и инцидентов. Критерии для личности и среды тесно взаимосвязаны: безопасная среда способствует развитию защищенной личности, а психологически устойчивые личности создают более безопасную среду.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Шуванов, И. Б. Теоретико-методологические вопросы психологии безопасности: учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов, С. Н. Тесля. — Саратов: Вузовское образование, 2017.

— 165 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58320.html> (дата обращения: 09.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

2. 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» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. — Саратов: Вузовское образование, 2017. — 188 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58322.html> (дата обращения: 09.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.2 Периодические издания

1. Социальная психология и общество. Портал психологических изданий <http://www.psyjournals.ru>

2. «Научная и популярная психология» Библиотека. Мастерская (Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум) <http://www.psychology-online.net/>

3. Практическая психология <http://psynet.narod.ru/main.htm>

4. «Эксперт» <http://expert.ru/>

5.3 Интернет-ресурсы

1. Информационно-психологическая безопасность: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 135 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95399.html> (дата обращения: 09.01.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Оценочные средства для проверки освоения изученных компетенций

Соответствие разделов (тем) дисциплины и контрольно-измерительных материалов и их количества

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование сформированности индикаторов компетенции	Наименование дисциплины	Семестр	Номер задания
УК-8	Способен создавать и поддерживать в	УК-8-В-1 Формирует культуру	Психология безопасности	1 семестр	В1-4

	повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности, обеспечивая безопасные и/или комфортные условия жизнедеятельности, труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;			
		УК-8-В-2 Использует приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;	Психология безопасности	1 семестр	В5-8
		УК-8-В-4 В случае возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов применяет методы защиты жизнедеятельности человека, принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях.	Психология безопасности	1 семестр	В9-17

Оценочные средства

Блок А

Фонд тестовых заданий по дисциплине «Психология безопасности»

«Психология безопасности»

Блок 1

Тестовые задания.

Тип задания: выбор одного правильного варианта из предложенных вариантов ответов

Уровень базовый

Время 1-3 минуты

Прочитайте вопросы тестов и найдите верный вариант ответа из предложенных. Каждый тест содержит 4 вопроса и 4 варианта ответа

Тест 1:

Вопрос 1: Психологическая безопасность личности включает в себя:

- А) Защиту от физических угроз
- В) Эмоциональную стабильность и уверенность в себе
- С) Отсутствие стресса и тревоги
- Д) Финансовую защищенность

Правильный ответ: С)

Вопрос 2: Какой подход к психологической безопасности акцентирует внимание на внутреннем состоянии личности?

- А) Социологический
- В) Экологический
- С) Психодинамический
- Д) Когнитивный

Правильный ответ: С)

Вопрос 3: Психологическая защищенность определяется как:

- А) Устойчивость к внешним раздражителям
- В) Способность справляться с внутренними и внешними угрозами
- С) Избежание конфликтов
- Д) Наличие поддерживающих социальных связей

Правильный ответ: В)

Вопрос 4: Психологическая безопасность является важным аспектом:

- А) Только в образовательной среде
- В) Технологических разработок
- С) Личного и профессионального роста

D) Лишь в условиях кризиса

Правильный ответ: C)

Тест 2:

Вопрос 1: Информационно-психологическая безопасность подразумевает защиту:

- A) Физического здоровья
- B) Психологического состояния личности от негативного информационного воздействия
- C) Материальных ресурсов
- D) Социальной активности

Правильный ответ: B)

Вопрос 2: Какой из следующих факторов не касается информационно-психологической безопасности?

- A) Качество информации
- B) Восприимчивость человека
- C) Экономическая стабильность
- D) Социальные взаимодействия

Правильный ответ: C)

Вопрос 3: Что является одной из основных угроз информационно-психологической безопасности?

- A) Дезинформация
- B) Экстремальный стресс
- C) Психологическое давление со стороны государства
- D) Отсутствие коммуникации

Правильный ответ: A)

Вопрос 4: Главный принцип информационно-психологической безопасности заключается в:

- A) Закрытии доступа к информации
- B) Эмоциональной изоляции
- C) Защите от манипуляций и неадекватной информации
- D) Создании информационных барьеров

Правильный ответ: C)

Тест 3:

Вопрос 1: Психологическая безопасность в образовательной среде включает:

- A) Поддержку физической активности
- B) Оценку академической успеваемости
- C) Создание комфортной атмосферы для обучения

D) Техническое оснащение учебных заведений
Правильный ответ: C)

Вопрос 2: Какой фактор способствует психологической безопасности обучающихся?

- A) Жесткая дисциплина
- B) Холодная атмосфера классов
- C) Эмоциональная поддержка со стороны преподавателей
- D) Конкуренция между учениками

Правильный ответ: C)

Вопрос 3: Опасность ситуации, когда студент чувствует себя психологически небезопасно, заключается в:

- A) Повышении успеваемости
- B) Развитии физического здоровья
- C) Снижении мотивации и самооценки
- D) Увеличении социальной активности

Правильный ответ: C)

Вопрос 4: Психологическая безопасность поможет избежать:

- A) Командных проектов
- B) Индивидуальных заданий
- C) Конструктивной критики
- D) Психологических травм и стресса у учащихся

Правильный ответ: D)

Тест 4:

Вопрос 1: В экстремальных ситуациях психологическая безопасность человека зависит от:

- A) Технического обеспечения
- B) Уровня саморегуляции и эмоциональной устойчивости
- C) Наличия средств для выживания
- D) Поддержки группы

Правильный ответ: B)

Вопрос 2: Что является главной психологической угрозой в экстремальных ситуациях?

- A) Физическая опасность
- B) Отсутствие ресурсов
- C) Социальная изоляция
- D) Психологический стресс и паника

Правильный ответ: D)

Вопрос 3: Психологическая безопасность в условиях экстрима включает в себя:

- А) Максимизацию рисков
- В) Умение адаптироваться к изменяющейся ситуации
- С) Сохранение дистанции от других
- Д) Игнорирование эмоций

Правильный ответ: В)

Вопрос 4: Психология безопасности в контексте национальной безопасности акцентирует внимание на:

- А) Экономических показателей
- В) Военных действиях
- С) Психологической устойчивости населения
- Д) Политических конфликтах

Правильный ответ: С)

БЛОК 2

Тип задания: сопоставление, последовательность

Уровень сложности: повышенный

Время 3-5 мин.

Вопрос 1: Установите соответствие между психологическими направлениями и их основными характеристиками. В таблице ниже приведены направления (колонка А) и характеристики (колонка Б). Напишите номер соответствующей характеристики рядом с номером направления.

А. Психоанализ	1. Ориентирован на изучение поведения и его изменения под воздействием внешней среды
В. Бихевиоризм	2. Акцент на внутренних психических процессах, таких как мышление и восприятие
С. Гуманистическая психология	3. Сосредоточение на индивидуальных переживаниях и самореализации человека.
Д. Когнитивная психология	4. Основное внимание уделяется бессознательным процессам и динамике внутреннего конфликта.

Ключ: А– 1, В– 2, С– 3, Д – 4

Вопрос 2: Соотнесите понятия безопасности с их определениями

А. Психологическая безопасность	1. Защита личности от угроз, связанных с ложной информацией и манипуляциями.
---------------------------------	--

В. Физическая безопасность	2. Условие, при котором человек чувствует себя защищённым в групповой среде и может открыто выражать свои мысли.
С. Социальная безопасность	3. Защита личности от физических угроз и насилия.
Д. Информационная безопасность	4. Защита прав и свобод граждан в социальном контексте, включая предотвращение дискриминации.

Ключ: А– 2, В– 3, С– 4, D– 1

Вопрос 3: Соотнесите методы повышения психологической безопасности с их описанием

А. Создание доверительной атмосферы	1. Способствует возникновению общения и устранению барьеров в команде
В. Применение строгих мер контроля	2. Приводит к повышению тревожности и снижению открытости среди членов группы
С. Регулярные обратные связи	3. Позволяет выявить проблемы и укрепить взаимопонимание.
Д. Игнорирование конфликтов	4. Ведет к накоплению нерешённых вопросов и усугубляет ситуацию в команде.

Ключ: А– 1, В– 2, С– 3, D– 4

Вопрос 4: Соотнесите факторы, влияющие на психологическую безопасность, с их примерами

А. Взаимоотношения в коллективе	1 Члены команды поддерживают друг друга в трудные времена, что способствует доверию.
В. Стрессовые ситуации	2 Отсутствие поддержки со стороны коллег может усугубить стресс и снизить уверенность.
С. Уровень образования	3 Хорошее образование может помочь в поиске конструктивных решений конфликтов.
Д. Низкая самооценка	4 Когда работники чувствуют себя неуверенно в своих способностях, это может снижать их вовлеченность.

Ключ: А– 1, В– 2, С– 3, D– 4

БЛОК 3

Тип задания: задание с развернутым ответом

Уровень сложности: высокий

Время 5-10 мин.

Вопрос 1: Опишите, как предмет психологии безопасности пересекается с другими науками, такими как социология, медицина и экономика. Какие аспекты этих наук могут быть важны для изучения психологии безопасности?

Примерный правильный ответ:

Предмет психологии безопасности охватывает широкий спектр аспектов, взаимодействующих с другими науками, такими как социология, медицина и экономика.

С точки зрения социологии, психология безопасности изучает, как социальные факторы, такие как групповая динамика, нормы и ценности сообщества, влияют на восприятие рисков и проблемы безопасности. Например, в группах, где высокие нормы взаимопомощи и поддержки, люди могут более активно придерживаться мер безопасности, чем в группах с низким уровнем социальной сплоченности. Это позволяет психологам понять, как создавать позитивные социальные условия для повышения уровня безопасности.

С медицинской точки зрения, психология безопасности анализирует влияние здоровья на поведение человека в контексте сохранения безопасности. Например, психическое здоровье, уровень стресса и наличие различных расстройств могут значительно повлиять на способность адекватно оценивать риски и принимать решения в стрессовых ситуациях. Таким образом, интеграция медицинских знаний необходима для разработки программ, способствующих улучшению психоэмоционального состояния и, как следствие, повышению уровня безопасности.

Экономика также имеет значение, так как факторы экономической устойчивости и ресурсного обеспечения влияют на уровень безопасности на рабочих местах и в обществах в целом. Психология безопасности может использовать экономические модели для анализа влияния ресурсных ограничений на принятие безопасных решений. Например, недостаток финансирования может привести к снижению стандартов безопасности на предприятиях, что в свою очередь увеличивает риски для работников.

Таким образом, пересечение психологии безопасности с социологией, медициной и экономикой позволяет создать более комплексное представление о том, как различные факторы влияют на безопасность и поведение человека, что способствует разработке более эффективных стратегий профилактики и управления рисками.

Вопрос 2: Расскажите о ключевых понятиях, характеризующих психологию безопасности, таких как риск, угроза, безопасность и защитное поведение. Как эти понятия взаимодействуют друг с другом в реальной жизни?

Примерный правильный ответ:

Ключевыми понятиями в психологии безопасности являются риск, угроза, безопасность и защитное поведение. Каждое из этих понятий играет важную роль в формировании нашего понимания и реагирования на возможные опасности в различных аспектах жизни.

Риск – это вероятность того, что произойдет неблагоприятное событие, а также степень возможных последствий. В психологии безопасности риск анализируется с точки зрения его восприятия, которое может значительно варьироваться у разных людей. Например, для одного человека риск поездки в небезопасном районе может быть преувеличенным в результате личного опыта или информации из СМИ, в то время как другой может не проявлять такого беспокойства.

Угроза – это конкретная ситуация или событие, которые могут причинить вред. Угрозы могут быть как физическими, так и психологическими. Например, угроза безопасности на рабочем месте может включать в себя опасные условия труда, а психологическую угрозу – стрессовые факторы или враждебную атмосферу. Понимание угроз помогает людям осознанно подходить к оценке ситуаций и разрабатывать стратегии их преодоления.

Безопасность – это состояние, при котором минимизированы риски и угрозы. В психологии безопасности безопасность рассматривается как результат успешного управления рисками и угрозами. Эффективные меры по обеспечению безопасности включают в себя как индивидуальные действия (например, соблюдение правил охраны труда), так и организационные подходы (например, создание безопасной среды на предприятии).

Защитное поведение – это действия, предпринимаемые индивидом или группой для уменьшения риска или предотвращения угроз. Оно может выражаться в формировании привычек безопасности, таких как использование защитных средств на производстве или соблюдение дорожных правил. Защитное поведение может зависеть от личной оценки рисков, культурных и социальных факторов, а также от уровня образования и осведомленности по вопросам безопасности.

В реальной жизни все эти понятия взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, восприятие риска может определить уровень угрозы, воспринимаемой человеком. Это, в свою очередь, влияет на осознание важности безопасности и готовность к

защитному поведению. Если человек понимает, что существует реальная угроза, он, скорее всего, примет меры для защиты, что повысит уровень его безопасности. Таким образом, взаимодействие этих понятий помогает сформировать более целостное представление о безопасности на уровне индивидов и сообществ.

Вопрос 3: Перечислите и опишите основные методы исследования психологических аспектов безопасности. Какие из них являются наиболее эффективными для понимания человеческого поведения в контексте безопасности?

Примерный правильный ответ:

Основные методы исследования психологических аспектов безопасности включают:

Анкетирование и опросы: Этот метод позволяет собрать данные о восприятии риска и намерениях людей в области безопасности. Опросы могут быть структурированными или неструктурированными и охватывают широкий спектр вопросов, касающихся личного опыта и мнений. Они особенно полезны для получения количественных данных.

Наблюдение: Метод наблюдения включает в себя изучение поведения людей в реальных условиях, что позволяет исследователю понять, как совершаются поступки в контексте безопасности. Наблюдение может быть как непосредственным (включает взаимодействие с участниками), так и скрытым (без вмешательства в процесс).

Экспериментальные исследования: Данный метод позволяет контролировать переменные и проводить манипуляции для выявления причинно-следственных связей. Эксперименты могут освещать, как различные факторы (социальные, эмоциональные, когнитивные) влияют на восприятие и поведение в области безопасности.

Кейс-стадии: Исследование конкретных ситуаций (кейс-стадий) позволяет глубже понять сложные аспекты безопасности. Этот метод предоставляет качественные данные о том, как люди реагируют на кризисные ситуации и какие психологические механизмы запускают определенные действия.

Наиболее эффективным методом можно считать комбинацию нескольких подходов, что позволяет достичь более комплексного понимания человеческого поведения в контексте безопасности.

Вопрос 4: Какую роль играют качественные методы исследования в изучении психологических аспектов безопасности? Приведите примеры применения этих методов.

Примерный правильный ответ:

Качественные методы исследования играют важную роль в изучении психологических аспектов безопасности, поскольку они позволяют глубже понять субъективные переживания, эмоции и мотивации людей. Качественный подход в психологии безопасности помогает выявлять скрытые аспекты восприятия безопасности и факторы, влияющие на принятие решений в условиях риска.

Примеры применения качественных методов:

Глубинные интервью: Этот метод позволяет получить детальные данные о внутреннем восприятии безопасности и личных историях, связанных с кризисными ситуациями. В ходе интервью исследователь может задавать открытые вопросы, что способствует выявлению нюансов, которые часто остаются незамеченными в количественных исследованиях.

Фокус-группы: Они дают возможность более глубоко обсудить проблемы безопасности в группе, исследуя динамику взаимодействия участников и их коллективные мнения. Это может быть полезно при изучении социальных норм, влияющих на поведение в условиях угроз.

Анализ качественных текстов и материалов: Исследование существующих текстов (статей, отчетов, документов) может помочь выявить общественные стереотипы и опасения в сфере безопасности, которые влияют на поведение индивидов и групп.

Использование качественных методов позволяет получить более полное представление о сложных психологических аспектах безопасности, что в свою очередь может способствовать разработке более эффективных стратегий повышения безопасности и профилактики рисков.

БЛОК 4

Тип задания: Ситуационные Задачи

Уровень сложности: повышенная, задание комбинированного типа.

Время 5-10 мин.

Вопрос 1: Прочитайте текст и предложите разрешение варианты разрешения ситуации:

Конфликт в команде

В компании "Альфа" возник внутренний конфликт между двумя командами, работающими над проектом разработки нового программного продукта. Конфликт начался с разногласий по поводу сроков выполнения задач и методов работы. Участники обеих команд начали открыто критиковать друг друга на собраниях, что создало напряжённую атмосферу. Работники стали испытывать

стресс, уменьшилась продуктивность и повысилась текучесть кадров.

Возможный вариант разрешения ситуации:

Анализ ситуации: Конфликт в командах повлиял на атмосферу в организации. Проявления жесткой критики и отсутствие взаимопонимания создают среду, в которой работа становится менее эффективной. Это также отражает низкий уровень психологической безопасности, поскольку сотрудники не чувствуют себя защищёнными для выражения своих мнений.

Рекомендации по решению конфликта:

Организация медиации: Привлеките внешнего или внутреннего специалиста для медиации конфликта между командами. Это поможет разрешить спор мирным способом и восстановить отношения.

Создание площадки для обсуждения: Проведите регулярные встречи, где участники смогут обсуждать свою работу и выражать свои мнения в безопасной обстановке. Используйте техники активного слушания, чтобы сотрудники чувствовали себя услышанными.

Обучение сотрудников: Организуйте тренинги по командной работе и коммуникации, чтобы повысить уровень психологической безопасности. Это поможет укрепить доверие между участниками и улучшить их взаимодействие.

Формирование обратной связи: Обеспечьте регулярную обратную связь от руководства по командным процессам и достижениям. Это может помочь людям понять положительные и отрицательные аспекты их работы, мотивируя их к улучшениям.

Мониторинг состояния команды: Внедрите системы регулярной оценки уровня удовлетворенности сотрудников и психологической безопасности в коллективе. Это даст возможность выявлять проблемы на ранних стадиях и оперативно реагировать на них.

Ожидаемый результат: В результате мероприятий, направленных на улучшение психологической безопасности, ожидается снижение уровня стресса среди сотрудников, улучшение коммуникации и сотрудничества между командами, а также повышение производительности.

Вопрос 2: Прочитайте текст и предложите разрешение варианты разрешения ситуации: Угон данных и психологическая безопасность

В компании "Бета" произошёл инцидент с утечкой конфиденциальной информации: личные данные клиентов и финансовая информация были украдены хакерами. После этого

инцидента сотрудники компании начали проявлять недоверие к руководству, опасаясь, что их личные данные также могут быть незащищенными. Начались случаи утечки информации среди сотрудников и даже громкие споры о том, как следует защитить информацию.

Возможный вариант разрешения ситуации:

Анализ ситуации: Утечка данных создала атмосферу страха и недоверия. Сотрудники чувствуют угрозу как физической, так и психологической безопасности. Необходима комплексная работа для восстановления доверия и повышения уровня безопасности в компании.

Рекомендации по улучшению ситуации:

Прозрачность информации: Руководство должно открыто сообщить о том, что произошло, какие меры были приняты для предотвращения таких инцидентов в будущем и как будет обеспечиваться защита персональных данных сотрудников.

Обучение сотрудников: Введение регулярных тренингов по информационной безопасности. Обучение сотрудников принципам защиты личной информации и методам работы с данными поможет снизить вероятность утечек и повысит уровень осведомленности.

Создание культуры безопасности: Определите "амбассадоров безопасности" внутри команд, которые будут отвечать за информирование коллег о безопасности и поощрять их к соблюдению протоколов.

Анонимные каналы обратной связи: Создание анонимных каналов для сообщения о проблемах и недовольствах позволит сотрудникам свободно делиться своим беспокойством и предложениями по улучшению безопасности, не боясь остроты критики.

Проведение психологических сессий: Привлечение профессиональных психологов для помощи сотрудникам в управлении стрессом и тревогой, возникшими вследствие инцидента. Это поможет укрепить психологическую безопасность и восстановить доверие в команде.

Ожидаемый результат: Внедрение этих мер должно увеличить уровень безопасности данных, восстановить доверие сотрудников к компании и улучшить психологическую атмосферу в коллективе, что, в свою очередь, скажется на их производительности и мотивации.

Вопрос 3: Прочитайте текст и предложите разрешение варианты разрешения ситуации: Стрессовая ситуация на рабочем месте

Сотрудники отдела продаж компании "Бета" сталкиваются с увеличением объема работы из-за недавнего расширения бизнеса. Из-за этого некоторые сотрудники начали испытывать сильный стресс и физическую усталость, что негативно сказывается на их производительности и моральном настроении. Один из сотрудников, Алена, почувствовала себя перегруженной и решила взять больничный. Другие коллеги также начали выражать недовольство и говорить о возможности поиска другой работы.

Эталонный ответ: Здесь очевидно, что увеличение нагрузки без должной поддержки и управления приводит к стрессу и выгоранию сотрудников. Это также указывает на низкий уровень психологической безопасности в команде, так как сотрудники не чувствуют себя свободно, выражая свои трудности и запросы на помощь.

Рекомендации по решению проблемы:

Мониторинг нагрузки: Руководству стоит провести анализ рабочей нагрузки сотрудников. Используйте опросы или беседы для выявления уровня стресса и перегруженности.

Введение системы поддержки: Создайте систему, при которой сотрудники могут обращаться за поддержкой. Это могут быть регулярные встречи с начальством, а также возможность обращения к психологу или консультанту.

Обучение по управлению стрессом: Проведите тренинги по управлению стрессом и времени. Это поможет сотрудникам справляться с нагрузкой и повысить свою эмоциональную устойчивость.

Формирование безопасной среды: Работайте над созданием атмосферы, в которой сотрудники могут открыто обсуждать свои переживания и трудности. Внедрите безоценочные обратные связи во время командных встреч.

Вопрос 4: Прочитайте текст и предложите разрешение варианты разрешения ситуации:

В команде разработки программного обеспечения компании "Гамма" произошла ошибка, приведшая к сбою в системе у клиента. Отдел, ответственный за тестирование, не обнаружил проблему до выпуска продукта. На встрече, посвященной инциденту, некоторые члены команды начали обвинять друг друга, что привело к эмоциональной скачкообразной реакции и снижению командного духа.

Эталонный ответ: Ошибка произошла из-за недостаточной коммуникации и взаимодействия между командами. Обвинения друг

в друге создают токсичную атмосферу, что крайне негативно сказывается на психологической безопасности, и сотрудники боятся выражать свои мнения или указывать на проблемы.

Рекомендации по решению проблемы:

Создание культуры открытости: Проведите тренинг для создания культуры открытости и ответственности. Объясните важность обсуждения ошибок как возможности для обучения и улучшения, а не как причины для обвинений.

Организация анализа инцидента: Проведите анализ инцидента с акцентом на определение причин проблемы, а не на поиске виновных. Используйте метод "5 почему" для анализа коренных причин проблемы.

Формирование межкомандного взаимодействия: Создайте инициативы по сотрудничеству между отделами, чтобы улучшить коммуникацию и понимание процессов друг друга.

Обсуждение психологической безопасности: Регулярно обсуждайте вопросы психологической безопасности на собраниях, создавая платформу для подведения итогов и выбора стратегий для предотвращения подобных инцидентов в будущем.