

Задания для самостоятельной работы по подготовке к дисциплине

***ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И  
ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ***

Направление подготовки

**44.04.02 – Психолого-педагогическое образование**

Магистерская программа

*«Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовании»*

***Раздел 1 Психология ситуаций, кризисов и конфликтов***

*Комплект вопросов для устного опроса студентов*

Тема 1. Кризисные ситуации

История изучения кризисов. Виды кризисов. Причины возникновения кризисов: роль личностных и социальных факторов в генезе кризисных состояний.

Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое (З. Фрейд, Э. Эриксон), экзистенциально-гуманистическое (В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс) и когнитивно-поведенческое (А. Эллис, А. Бек, Б.Ф. Скиннер, А. Бандура)).

Стадии протекания кризиса (Дж. Каплан).

Негативное и позитивное разрешение кризиса.

Динамика изменения самосознания в период кризиса.

Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальной ситуации.

Кризис адаптации к жизни.

Тема 2. Современные кризисные, трудные жизненные ситуации

Современные кризисы: межэтнические, межрелигиозные, семейные, личностные, профессиональные.

Терроризм: понятие, основные виды, механизмы формирования террористического сознания.

Теории национальной идентичности.

Этноцентризм и негативная идентичность.

Национализм. Ксенофобия.

Религия и национализм.

Кризис индивидуальной и коллективной идентичности.

Понятие маргинальности.

Проблема толерантности и адаптации к новым социальным условиям.

Психологические аспекты миграции. Психологические механизмы миграционных процессов.

*Комплект тем презентации*

Критические жизненные ситуации: стресс, конфликт, кризис.

Жизненный цикл и возрастные кризисы.

Противоречия и кризисы как факторы развития личности.

Роль кризисов и конфликтов в процессе развития личности.

От самоорганизации природного мира к социальному аспекту самоорганизации.

Две консенсуальные модели согласия и две формы самоорганизации в обществе.  
Существенные различия и взаимосвязь организации и самоорганизации.  
Конструктивная функция конфликта в социологии, педагогике и психологии.

### Требования к составлению презентации

**В электронном виде (не позже, чем за неделю до начала сессии переслать на mail.ru [stlena70@mail.ru](mailto:stlena70@mail.ru); или <https://vk.com/id58537639>) презентацию по выбранной теме, остальные задания – обсуждаются на сессии**

Один магистр выбирает одну тему, которая не должна повторяться с однокурсниками

В случае, если представленных тем не достаточно, выберите тему из вопросов к экзамену или зачету

Файл в формате «Презентация Microsoft PowerPoint 97-2003 (.ppt)» под именем автора, например, «Иванова\_ГА\_ППКО» на выбранную тему.

#### Критерии оценки

1. Не менее 30 и не более 60 слайдов (титульный лист, содержание, список использованных источников не считаются)

2. Обязательно **черный шрифт на белом фоне**, основной текст шрифтом **Times New Roman!** не менее **24-30** кеглей, заголовки – **Times New Roman** или Segoe Script, центрация текста по ширине, заголовки – по центру **не менее 38** кеглей

3. Создание «эффективных слайдов» (хорошая композиция, стилевое единство, правильные цветовые сочетания, визуальное удобство, эстетичность)

4. При композиционном построении слайда используется принцип « $7\pm 2$ »

5. Единый стиль перечислений – выберите либо маркированный, либо нумерованный список и используйте его во всех слайдах

6. Одинаковое расположение, форма, размер и цвет интерфейсных элементов – стрелок, рамок, переходов и т.п.

7. Структурность и оригинальность подачи материала

8. Письменная грамотность (орфография и грамматика)

9. Научный стиль изложения

10. Логическая последовательность изложения

11. Отсутствие «лишних» слов, четкость и краткость изложения

#### **12. Соответствие содержания теме**

13. Глубина проработки материала, тщательная проработка материала, выделение только главных и существенных положений

14. Правильность и полнота использования научных источников

15. Практическое применение (использование).

16. Презентация должна содержать «сопровождение»: стихи, легенды, крылатые высказывания по теме, фото или картины, содержащие примеры проведения коррекции, терапии, оборудования, помещений и пр.

**Список использованных источников включают в себя:** научные статьи (не ранее 5 лет от настоящего времени), монографии, авторефераты (учебные пособия не включаются), не менее 10 источников

**Пример оформления источников:**

Ганеева, А. А. Особенности психических состояний подростка в ситуации конфликта в зависимости от социально-психологического типа личности : автореферат по ВАК 19.00.07, кандидат психологических наук / А. А. Ганеева. – Самара, 2018. – 182 с.

## **Раздел 2 Психология человека в трудных и экстремальных ситуациях**

*Комплект вопросов к семинарским занятиям для устного опроса студентов*

Тема 3. Травматический стресс и его последствия

Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.

Объективные и субъективные факторы сохранения адекватности поведения в момент катастрофы.

Психология травматического стресса как составная часть области психологических знаний о стрессе.

Методологические различия между исследованиями в области стресса и травматического стресса.

Основные концепции психической травмы. Роль диссоциации в совладании с психической травмой.

Диссоциации, травматический и посттравматический стресс. Теоретические модели ПТСР.

Типы травматических ситуаций. Трансформация личности и ее поведенческие проявления у лиц, переживших психический (травматический) стресс.

Синдром посттравматических стрессовых нарушений. ПТСР, механизмы его возникновения и фазы развития.

Диагностика ПТСР, обнаружение в анамнезе испытуемого травматического события. Особенности травматического стресса у детей и методы диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей.

Психологическая травма и ее причины. Влияние травмы на восприятие времени.

Травматический стресс и травмированная личность.

Личностные качества человека, пережившего психологическую травму.

Тема 4. Экология профессиональной деятельности

Психологическая защита: понятие, виды, уровни.

Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях. Организация психологического сопровождения специалистов, работающих в экстремальных ситуациях. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях.

Технология и методики профессионального психологического отбора.

Основные методы повышения психологической готовности и подготовленности к деятельности в экстремальных условиях.

Признаки готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях.

Психические и психофизиологические детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях. Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях.

Психологическая подготовка обучающихся. Роль и место информационной, боевой и физической подготовки сотрудников экстремального профиля деятельности.

Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.

Особенности психологического вмешательства в экстремальных ситуациях, при ОСР и ПТСР: цели, задачи психотерапии пациентов с ПТСР. Последовательность целей и задач психотерапии в соответствии с фазами реакций пациента на травматическое событие. Особенности и основные трудности психотерапии ПТСР. Характерные особенности терапевтических отношений с пациентом, у которого имеется ПТСР. Стратегии поведения психологов и психотерапевтов.

Превентивная психологическая стратегия психологического вмешательства при переживании травматических событий с целью профилактики постстрессовых состояний. Основные направления, формы, методы и техники психологической помощи при ПТСР.

Специфика работы психолога в экстремальных ситуациях. Требования к психологу, оказывающему помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.

Этические аспекты в работе практического психолога с лицами, перенесшими травматический стресс. Работа с «травмой свидетеля». Понятие о вторичной травме.

Профилактика эффекта психического «сгорания» психологов, работающих с травмированными пациентами.

#### *Комплект тем для составления блок-схемы*

Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.

Индивидуальные различия людей.

Состояния сознания, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях. Необычные психические состояния, их характеристика.

ПТСР.

Резервирование как основополагающий принцип надежности функционирования психофизиологических систем.

Определение и соотношение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «психологический стресс», «травматический стресс».

Типы стрессоров: микрострессоры (повседневные сложности), макрострессоры (критические жизненные события), травматические стрессоры, хронические стрессоры.

Экология профессиональной работы.

#### *Критерии оценивания (в баллах) составления схем*

«3 балла» ставится, если обучающийся своевременно представил схемы по пройденным темам; обнаруживает понимание применения схемы. На блок-схеме показано, каким образом может использоваться символ перехода. Используются разные типы сортировки. Схемы аккуратно оформлены, отражают алгоритм перехода от простого к сложному.

«1 балл» – обучающийся своевременно представил схемы по темам, но по 1-2 пройденным темам блок-схемы отсутствуют; обнаруживает понимание применения схемы. На блок-схеме показано, каким образом может использоваться символ перехода. Схемы отражают алгоритм перехода от простого к сложному.

«0,5 балла» – обучающийся несвоевременно представил схемы по темам, по 3-4 пройденным темам блок-схемы отсутствуют; обнаруживает понимание применения схемы. Схемы отражают алгоритм перехода от простого к сложному.

### Примерные вопросы к зачету (коротко запишите ответы к зачету в тетрадь)

| №   | Формулировка вопроса   |
|-----|--|
| 1.  | Понятие и подходы в изучении социальных ситуаций.  |
| 2.  | Теорема программирования ситуаций.   |
| 3.  | Виды трудных и чрезвычайных ситуаций.  |
| 4.  | Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности.   |
| 5.  | Кризисы и конфликты.   |
| 6.  | Национальная идентичность.   |
| 7.  | Маргинальность.  |
| 8.  | Проблема толерантности и адаптации к новым социальным условиям.  |
| 9.  | Миграция.  |
| 10. | Характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.                                 |
| 11. | Состояния сознания, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях.   |
| 12. | Необычные психические состояния, их характеристика.  |
| 13. | Посттравматическое стрессовое расстройство.  |
| 14. | Определение и соотношение понятий «стресс», «эустресс», «дистресс», «психологический стресс», «травматический стресс». |
| 15. | Типы стрессоров.   |
| 16. | Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности.                                       |
| 17. | Стадии протекания кризиса.   |
| 18. | Негативное и позитивное разрешение кризиса.  |
| 19. | Динамика изменения самосознания в период кризиса.  |
| 20. | Кризис как психологическое последствие воздействия экстремальной ситуации.   |
| 21. | Кризис адаптации к жизни.  |
| 22. | Современные кризисы: межэтнические, межрелигиозные, семейные, личностные, профессиональные.                            |
| 23. | Терроризм и террористическое сознание.   |
| 24. | Теории национальной идентичности. Этноцентризм и негативная идентичность. Национализм. Ксенофобия.                     |
| 25. | Понятие маргинальности.  |

|     |   |
|-----|---|
| 26. | Проблема толерантности и адаптации к новым социальным условиям.   |
| 27. | Психологические аспекты миграции.   |
| 28. | Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.                      |
| 29. | Объективные и субъективные факторы сохранения адекватности поведения.   |
| 30. | Психология травматического стресса.   |
| 31. | Различия стресса и травматического стресса.   |
| 32. | Основные концепции психической травмы.  |
| 33. | Диссоциации, травматический и посттравматический стресс.  |
| 34. | Теоретические модели ПТСР.  |
| 35. | Трансформация личности, пережившей психический стресс.  |
| 36. | Синдром посттравматических стрессовых нарушений.  |
| 37. | Диагностика ПТСР.   |
| 38. | Особенности травматического стресса у детей и методы его диагностики.   |
| 39. | Психологическая травма и ее причины. Влияние травмы на восприятие времени.  |
| 40. | Травматический стресс и травмированная личность.  |
| 41. | Личностные качества человека, пережившего психологическую травму.   |
| 42. | Психологическая защита: понятие, виды, уровни.  |
| 43. | Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях.  |
| 44. | Организация психологического сопровождения специалистов, работающих в экстремальных ситуациях.                    |
| 45. | Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях.                                |
| 46. | Технология и методики профессионального психологического отбора.  |
| 47. | Основные методы повышения психологической готовности и подготовленности к деятельности в экстремальных условиях.  |
| 48. | Признаки готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях.  |
| 49. | Детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях.                                |
| 50. | Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях.                 |
| 51. | Психологическая подготовка обучающихся.   |
| 52. | Подготовка сотрудников экстремального профиля деятельности.   |
| 53. | Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.                                 |
| 54. | Особенности психологического вмешательства в экстремальных ситуациях, при ОСР и ПТСР.                             |
| 55. | Последовательность целей и задач психотерапии в соответствии с фазами реакций пациента на травматическое событие. |
| 56. | Особенности и основные трудности психотерапии ПТСР.   |
| 57. | Особенности терапевтических отношений с пациентом с ПТСР.   |
| 58. | Стратегии поведения психологов и психотерапевтов.   |
| 59. | Превентивная психологическая стратегия психологического вмешательства.  |
| 60. | Основные направления, формы, методы и техники психологической помощи  |

|     |   |
|-----|---|
|     | при ПТСР.   |
| 61. | Специфика работы психолога в экстремальных ситуациях.   |
| 62. | Требования к психологу, оказывающему помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.               |
| 63. | Этические аспекты в работе психолога.   |
| 64. | Работа с «травмой свидетеля».   |
| 65. | Понятие о вторичной травме.   |
| 66. | Профилактика эффекта психического «сгорания» психологов, работающих с травмированными пациентами. |