Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.09.2022 17:02:48
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЙ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль	«Практическая психология и педагогика»
Форма обучения	Заочная

Рабочая программа дисциплины «Психология кризисных и экстремальных ситуаций». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. 188 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (№ 122 от 22.02.2018).

Автор: канд. пед. наук, доцент кафедры ППО _____ Ю.В. Скоробогатова

Одобен на заседании кафедры ППО 17 июня 2022 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой ППО _____ Е.В. Малеева

Рекомендован к печати методической комиссией ФППО 21 июня 2022 г., протокол № 4.

Председатель методической комиссии ФППО _____ Е.С. Зубарева

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.

© Ю.В. Скоробогатова, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	12
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	12
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации	15
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины заключается в создании теоретического фундамента профессиональной компетенции бакалавра в области психолого-педагогического образования, формировании системы знаний о теоретико-методологических основах и структуре психологии кризисных и экстремальных ситуаций, ее базовых категориях, принципах, своеобразии методов и приемов.

Задачи:

1. Формировать знания о предметном содержании, целях и задачах курса, его связях с другими науками и месте в структуре современного человекознания.
2. Способствовать формированию умений самостоятельно определять потенциальные возможности преодоления кризисных и экстремальных ситуаций, проводить реабилитацию и коррекцию последствий стрессовых расстройств.
3. Воспитывать профессиональный интерес к кругу проблем психологии кризисных и экстремальных ситуаций.
4. Формировать профессиональные умения регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний, профилактики вторичной травматизации специалистов, помогающих в кризисных и экстремальных ситуациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Психология кризисных и экстремальных ситуаций» относится к дисциплинам вариативной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования правовой компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«Психология кризисных и экстремальных ситуаций» имеет связь с целым рядом дисциплин профильного модуля, в рамках которого осуществляется становление ряда общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Непосредственно «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» связана с такими дисциплинами, как «Специальная психология», «Дефектология», «Психология развития», «Анатомия и возрастная физиология», «Инклюзивное образование». При реализации содержания психолого-педагогических дисциплин необходимо рассмотрение психологических знаний о ребенке с нарушениями развития, причинах нарушений, методах диагностики, коррекции и консультировании ребенка и его семьи с учетом особенностей психофизического развития. Организация производственной практики должна предусматривать совокупность заданий, основанных на знаниях, полученных при изучении дисциплины, а также позволяют совершенствовать компетенции в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, регламентирующих организацию образовательного процесса.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенции:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
--	---	---

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	ПК6. Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса	ИПК 6.1. Знает основы обеспечения психологической безопасности обучающихся в образовательном процессе; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды
		ИПК 6.2. Умеет использовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся
		ИПК 6.3. Готов планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения
	заочная
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	16
Лекции	6
Практические занятия	10
Самостоятельная работа	52
Подготовка к зачету, сдача зачета	4

4.2. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
4 курс, 7 семестр					
Тема 1. Введение в психологию кризисных и экстремальных ситуаций	12	2	0	10	Обсуждение терминологии по теме, проверка

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
					библиографического перечня
Тема 2. Понятие и механизмы психической травмы	12	2	0	10	Оценка участия в обсуждении вопросов по теме, оценка эссе
Тема 4. Психическая травматизация у детей и подростков.	12	2	0	10	Обсуждение примеров реакций, свойственных детям в кризисных ситуациях
Всего в 7 семестре	36	6	0	30	
4 курс, 8 семестр					
Тема 3. Последствия психической травматизации	6	0	2	4	Обсуждение вопросов ПЗ, оценка устных сообщений, проверка заполнения таблицы, обсуждение эссе.
Тема 5. Психология горя и утраты	4	0	1	3	Обсуждение вопросов ПЗ, оценка устных сообщений, оценка групповой работы
Тема 6. Психология миграционных и этнорелигиозных конфликтов	4	0	1	3	Обсуждение вопросов ПЗ, обсуждение в группе библиографии статей
Тема 7. Психологическая диагностика кризисных и экстремальных состояний	6	0	2	4	Обсуждение вопросов ПЗ, оценка устных сообщений, обсуждение результатов самообследования
Тема 8. Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях	6	0	2	4	Обсуждение вопросов ПЗ, проверка выполнения практических заданий, оценка активности в деловой игре
Тема 9. Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов	6	0	2	4	Обсуждение вопросов ПЗ, разработанных и представленных программ саморегуляции
Подготовка к зачету, сдача зачета	4			4	
Всего в 8 семестре	36	0	10	26	
Всего по дисциплине	72	6	10	56	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в психологию кризисных и экстремальных ситуаций

Предмет, задачи, методы психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Основные понятия психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Теоретический и

практический аспект психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Междисциплинарные связи психологии кризисных и экстремальных ситуаций.

Объект психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Предмет психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Экстремальные психические состояния как реакция на ситуацию. Роль среды в ситуации. Понятие ресурсов и вредоносных факторов. История исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций за рубежом. История отечественных исследований в области кризисных и экстремальных ситуаций.

Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Кризис как состояние невозможности жизни в соответствии со сложившейся моделью жизненного мира. Потенциал кризиса и его роль в развитии личности. Психоаналитические теории кризиса. Представления о кризисе в гуманистической психологии.

Специфика понимания психологического кризиса в отечественной психологии. Проблемы дифференциальной диагностики кризисов. Особенности личности, переживающей кризис. Единицы анализа кризиса: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия. Роль значимых других в проживании личностью психологического кризиса.

Службы, оказывающие помощь в экстремальных и кризисных ситуациях. Требования к специалистам служб, оказывающих помощь в кризисных и экстремальных ситуациях. Организационная схема деятельности специалистов психологической службы на месте чрезвычайной ситуации.

Тема 2. Понятие и механизмы психической травмы

Содержание понятия «психическая травма». История появления термина. Концепция вытеснения травматических переживаний. Психодинамика травмы. Вторичные психические травмы. Собственная работа горя. «Соматизация» психической травмы. Фиксация на травме. Институализация понятия «психическая травма». Эпидемиология катастрофических событий.

Стресс: история изучения и современные представления. Кривая развития стрессовой ситуации. Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление. Механизмы стресса: 1) стресс-реализующие системы; 2) стресс-лимитирующие системы.

Стресс и его влияние на человека. Общие положения теории стресса. Позитивное и негативное влияние стресса. Психологический стресс. Эмоциональная реакция на стресс. Поведенческая реакция на стресс. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.

Понятие о стрессоустойчивости. Некоторые личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость.

Тема 3. Последствия психической травматизации

Острые психические расстройства. Непатологические и патологические формы реакций на сверхсильное воздействие. Виды психических расстройств, вызванных экстремальными травмирующими обстоятельствами. Этиологические факторы развития психических расстройств при ЧС. Распространенность психических нарушений в ЧС. Психические расстройства на разных этапах ЧС. Посттравматическое стрессовое расстройство. Критерии, методы диагностики и эпидемиология ПТСР. Теоретические модели ПТСР. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей.

Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств. Эмпирические исследования ПТСР. Последствия боевого стресса.

Острая реакция на стресс. Стадии реагирования на стресс. Особенности поведения и деятельности при остром стрессовом расстройстве.

Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения.

Психосоматика в психологии экстремальных и кризисных ситуаций. Определение психосоматических расстройств. Причины и механизмы возникновения психосоматических расстройств. Феноменология психосоматических нарушений в психологии экстремальных и кризисных ситуаций.

Зависимости и зависимое (аддиктивное поведение). Факторы риска аддиктивного поведения. Особенности химических зависимостей на модели алкогольной аддикции. Нехимические аддикции.

Профессиональный стресс. Факторы, определяющие психологическую устойчивость специалиста. Понятие профессионального стресса. Этапы психической адаптации специалиста к экстремальной ситуации. Психологическая устойчивость специалиста. Факторы психологической устойчивости. Некоторые аспекты личной истории, определяющие психологическую устойчивость специалиста.

Тема 4. Психическая травматизация у детей и подростков

Дети и подростки в экстремальных и кризисных ситуациях. Травматическая ситуация и психическая травма у детей. Специфика переживания травматических ситуаций в детском возрасте. Психическая травма и ее последствия в детском возрасте. Психическая травма и психическое развитие в детском возрасте.

Детская травма. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов, воздействующих на детей и подростков. Неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями. Семейные неблагоприятные факторы. Отрыв детей от семьи при поступлении в больницу или детское учреждение. Особенности психического реагирования на травмирующие факторы.

Поведение детей и подростков в кризисных и экстремальных ситуациях. Реакции, свойственные преимущественно детям. Реакции, свойственные преимущественно подросткам. Характерологические и патохарактерологические реакции подростков.

Тема 5. Психология горя и утраты

Горе как процесс. Стадии переживания горя. «Нормальное» и «патологическое» горе. Задачи горя. Развод как вариант ситуации острого горя. Психологическое сопровождение переживающему горе.

Утрата как событие. Утрата близкого человека как необратимое значимое событие. Утрата как травма. Утрата как процесс. Переживание утраты: основные характеристики. Стадии переживания утраты. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции». Уровни переживания утраты.

Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем. Понятие утраты в психологии. Явные и скрытые утраты. Психологические последствия явных и скрытых утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис. Понятие экзистенциального кризиса (кризиса смысла жизни). Горе как следствие утраты. Понятие горя и горевания. История исследования горя. Печаль и меланхолия З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.

Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Проблема выделения стадий горевания. Острое горе: понятие, симптоматика, опасности стадии. Работа горя: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горящему. Варианты благоприятного и неблагоприятного

разрешения кризиса. Психологическая помощь горюющему на различных этапах переживания утраты.

Болезнь как состояние утраты. Факторы, позволяющие рассматривать тяжелую болезнь как кризисное состояние. Специфика восприятия болезни людьми с различными концепциями жизненного мира, различным жизненным опытом и т.д. Роль личностных особенностей в восприятии болезни как кризиса. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса. Болезнь как кризис. Понятие паллиативной медицины. Психологическая помощь в паллиативной медицине. Психологическое сопровождение неизлечимых и терминальных больных. Психологическая помощь пациентам и сотрудникам хосписов.

Тема 6. Психология миграционных и этнорелигиозных конфликтов
Психология миграционных процессов. Определения и общие понятия психологии миграции. Виды аккультурации. Стадии психологической адаптации и культурного шока. Объективные и субъективные факторы социально-психологической адаптации. Психические травмы мигрантов. Ностальгия как психическая травма мигранта. Утрата социального статуса и чувства собственной значимости как психическая травма мигранта. Нарушение представлений о самом себе как психическая травма мигранта. Потеря корней, истоков исхода, путаница в самоидентификации как психическая травма мигранта. Чувство вины как психическая травма мигранта. Принципы организации социально-психологической помощи мигрантам.

Психология этнорелигиозных конфликтов. Религиозный экстремизм, фундаментализм и фанатизм. Понятие «фундаментализм» и его история. Религиозный фанатизм. Типичный пример этнорелигиозного конфликта — проявление антисемитизма. Необходимые элементы стратегии примирения. Воспитание религиозной толерантности. Преодоление фанатизма и христианское примирение.

Тема 7. Психологическая диагностика кризисных и экстремальных состояний
Психодиагностические задачи в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Особенности психологической диагностики, общие для экстремальных и кризисных состояний. Особенности психодиагностики экстремальных состояний. Особенности психодиагностики кризисных состояний. Психодиагностический инструментарий, применяемый в психологии кризисных и экстремальных состояний. Психодиагностика последствий психической травматизации. Методы обнаружения в анамнезе испытуемого травматического события. Специализированные методики определения уровня выраженности симптоматики ПТСР. Неспециализированные методики психодиагностики последствий психической травмы.

Основные методы психологического исследования. Планирование психологического эксперимента. Современные теории психологического тестирования. Интерпретация и предоставление результатов.

Осознаваемые компоненты психических состояний. Самооценка психических состояний и настроения. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Индекс качества жизни, методы определения уровня благополучия личности. Неосознаваемые компоненты психических состояний.

Вегетативные проявления психических состояний. Экспрессивный компонент психических состояний. Проективные методы изучения психических состояний. Семантический дифференциал, как способ оценки психических состояний. Построение рельефа психического состояния. Временная перспектива и ее изменения в связи с переживанием травматического стресса. Методы исследования временной перспективы: Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо, Методика «Линия жизни», Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, Шкала безнадежности Бека (BESK), Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos.

Семантический дифференциал, как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Исследования уровня нервно-психического напряжения. Психодиагностическая методика для определения невротических и невротоподобных нарушений (ОНР). Исследования степени напряженности, нервно-психической устойчивости, методика «Прогноз». Особенности применения и диагностические возможности методик.

Возрастные особенности диагностики психических состояний. Диагностика психических состояний дошкольников: родительская анкета для оценки травматических переживаний детей. Диагностика психических состояний младших школьников. Диагностика психических состояний подростков. Диагностика психических состояний взрослых.

Диагностика стресса. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору). Исследование депрессии, чувства одиночества. Особенности применения и диагностические возможности методик. Тревожность, фрустрация, агрессия. Методы исследования агрессивности.

Методы исследования тревожности. Методы исследования фрустрации. Особенности применения и диагностические возможности методик.

Эмоциональное выгорание. Понятие профессиональной деформации и личностного роста. Симптомы эмоционального выгорания. Методы измерения стресса и «синдрома выгорания» в профессиональной деятельности.

Особенности применения и диагностические возможности методик. Ресурсы личности. Понятие ресурсы личности. Социальные, социально-психологические, индивидуальные ресурсы. Способы исследования ресурсов личности. Роль ресурсов личности в адаптации к кризисным ситуациям.

Тема 8. Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях.

Общие принципы работы с психологическим кризисом. Понятие кризисного консультирования. Цели и задачи кризисного консультирования. Базовые принципы кризисной интервенции по В.Ю. Меновщикову: безотлагательность, самоопределение, действие, ограничение целей, поддержка, фокусирование на решении основной проблемы кризиса, ориентация на образ кризисной ситуации, созданный клиентом, уверенность в себе.

Алгоритм кризисного консультирования. Критерии эффективности кризисного консультирования.

Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов. Необходимость выявления всех субъектов кризисной ситуации, организации работы с каждым из них по отдельности и групповой работы. Специфика психологического сопровождения при наложении отдельных кризисных ситуаций. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.

Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии. Суггестивная психотерапия. Виды психотерапевтического воздействия в кризисных и экстремальных ситуациях.

Понятие возрастного кризиса. Концепция возрастного развития Л.С. Выготского. Сравнительная характеристика критических и литических периодов развития. Современные взгляды на природу возрастных кризисов (Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова, И.Г. Малкина-Пых и др.). Представления Э. Эриксона о кризисах возрастного развития. Схема анализа возрастного кризиса. Краткая характеристика кризисов развития в детском и подростковом возрастах (кризис одного года, трех лет, семи лет, предподростковый, кризис перехода к юности). Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах.

Концепция кризисов зрелости Г. Шихи. Краткая характеристика кризисов зрелости, их отличие от кризисов детства и подростничества. Возрастные кризисы как основа анализа других видов кризисов. Базовые принципы и методы психологической помощи при работе с возрастными кризисами. Психологическая помощь детям, переживающим возрастные кризисы, и их родителям.

Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития. Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала (концепции А.К. Марковой, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова и др.). Специфика кризисов и кризисных ситуаций профессионального развития. Концепция нормативных кризисов профессионального развития, предложенная Э.Ф. Зеером. Факторы, определяющие возникновение нормативных кризисов профессионального развития. Специфика предкритической, критической и посткритической фаз кризисов профессионального развития. Краткая характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру. Кризисы профессионального развития, профессиональные деформации и профессиональные деструкции личности. Возможности ограничения данной концепции при организации психологического сопровождения становления профессионала.

Ненормативные профессиональные кризисы, связанные с увольнением, инвалидизацией, безработицей, исчезновением профессии и т.д. Условия, при которых данные события воспринимаются профессионалом как кризисные. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения ненормативных профессиональных кризисов. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных профессиональных кризисах.

Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах. Понятие семейного кризиса. Подходы к описанию и анализу семейных кризисов. Проблема выделения стадий развития семьи и варианты ее решения. Проблема существования нормативных кризисов семейного развития. Диагностические критерии семейного кризиса. Проявления семейного кризиса на индивидуальном, микросистемном, макросистемном и мегасистемном уровнях. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи.

Психологическая помощь в экстремальных и кризисных ситуациях. Факторы, приводящие к восприятию человеком экстремальной ситуации как кризисной. Проблема выделения ключевого противоречия данных кризисов. Условия, отягощающие проживание кризисов данного типа. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса.

Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Дебрифинг. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

Тема 9. Психопрофилактика вторичной травматизации помогающих специалистов

Профессиональное здоровье специалистов, работающих в кризисных и экстремальных ситуациях. Надежность профессиональной деятельности. Профессиональная пригодность специалиста. Профессиональные и личностные качества специалистов помогающих специальностей. Психическая саморегуляция. Методы психической саморегуляции эмоциональных состояний.

Изменения во внутреннем опыте консультанта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние. Способы предупреждения и коррекции вторичной травматизации специалистом, помогающего в условиях кризисной или экстремальной ситуации. Приемы защиты консультанта (помогающего специалиста) от вторичной травмы. Программы

психосаморегуляции и профилактической психогигиены психолога, работающего в экстремальных ситуациях и с кризисными состояниями.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «Психология кризисных и экстремальных ситуаций» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением терминологии дисциплины, рассмотрением основных направлений изучения психологических особенностей поведения и деятельности в кризисных и экстремальных ситуациях, а также подходов оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях. На практических занятиях осуществляется работа по усвоению практических умений и навыков выявления психологических особенностей, проявляющихся в кризисных и экстремальных ситуациях, проектированию деятельности для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать разные виды лекций, в том числе и с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных психолого-педагогических ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на формирование навыков планирования и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса с учетом специфики психотравмирующего события и индивидуального способа реагирования человека.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты и статьи периодических изданий, выполняют практические задания, решают психолого-педагогические задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия.

Тематика практических занятий (заочная форма обучения)

Практическое занятие по теме 3. Последствия психической травматизации (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Острая реакция на стресс. Стадии реагирования на стресс. Особенности поведения и деятельности при остром стрессовом расстройстве.

2. Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения.

3. Профессиональный стресс. Факторы, определяющие психологическую устойчивость специалиста. Понятие профессионального стресса. Этапы психической адаптации специалиста к экстремальной ситуации. Психологическая устойчивость специалиста. Факторы психологической устойчивости. Некоторые аспекты личной истории, определяющие психологическую устойчивость специалиста.

Практическое занятие по теме 5. Психология горя и утраты (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем. Понятие утраты в психологии. Явные и скрытые утраты. Психологические последствия явных и скрытых утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис. Понятие экзистенциального кризиса (кризиса смысла жизни). Горе как следствие утраты. Понятие горя и горевания. История исследования горя. Печаль и меланхолия З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.

2. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Проблема выделения стадий горевания. Острое горе: понятие, симптоматика, опасности стадии. Работа горя: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горюющему. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса. Психологическая помощь горюющему на различных этапах переживания утраты.

3. Болезнь как состояние утраты. Факторы, позволяющие рассматривать тяжелую болезнь как кризисное состояние. Специфика восприятия болезни людьми с различными концепциями жизненного мира, различным жизненным опытом и т.д. Роль личностных особенностей в восприятии болезни как кризиса. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса.

4. Понятие паллиативной медицины. Психологическое сопровождение неизлечимых и терминальных больных. Психологическая помощь пациентам и сотрудникам хосписов.

Практическое задание: в подгрупповой работе обсудить список возможных мероприятий для психологического сопровождения родственников, перенесших утрату или горе.

Практическое занятие по теме 6. Психология миграционных и этнорелигиозных конфликтов (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Психология миграционных процессов. Определения и общие понятия психологии миграции.

2. Виды аккультурации. Стадии психологической адаптации и культурного шока. Объективные и субъективные факторы социально-психологической адаптации.

3. Психические травмы мигрантов. Ностальгия как психическая травма мигранта. Утрата социального статуса и чувства собственной значимости как психическая травма мигранта. Нарушение представлений о самом себе как психическая травма мигранта. Потеря корней, истоков исхода, путаница в самоидентификации как психическая травма мигранта. Чувство вины как психическая травма мигранта.

4. Принципы организации социально-психологической помощи мигрантам.

5. Психология этнорелигиозных конфликтов. Религиозный экстремизм, фундаментализм и фанатизм. Понятие «фундаментализм» и его история. Религиозный фанатизм.

6. Типичный пример этнорелигиозного конфликта — проявление антисемитизма. Необходимые элементы стратегии примирения. Воспитание религиозной толерантности. Преодоление фанатизма и христианское примирение.

Практическое занятие по теме 7. Психологическая диагностика кризисных и экстремальных состояний (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Осознаваемые компоненты психических состояний. Самооценка психических состояний и настроения. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Индекс качества жизни, методы определения уровня благополучия личности. Неосознаваемые компоненты психических состояний.

2. Вегетативные проявления психических состояний. Экспрессивный компонент психических состояний. Проективные методы изучения психических состояний. Семантический дифференциал, как способ оценки психических состояний. Построение рельефа психического состояния. Временная перспектива и ее изменения в связи с переживанием травматического стресса. Методы исследования временной перспективы: Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо, Методика «Линия жизни», Шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, Шкала безнадежности Бека (ВЕСК), Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos.

3. Семантический дифференциал, как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Исследования уровня нервно-психического напряжения. Психодиагностическая методика для определения невротических и неврозоподобных нарушений (ОНР). Исследования степени напряженности, нервно-психической устойчивости, методика «Прогноз». Особенности применения и диагностические возможности методик.

Практическое занятие по теме 8. Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов. Необходимость выявления всех субъектов кризисной ситуации, организации работы с каждым из них по отдельности и групповой работы. Специфика психологического сопровождения при наложении отдельных кризисных ситуаций. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.

2. Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии. Суггестивная психотерапия. Виды психотерапевтического воздействия в кризисных и экстремальных ситуациях.

3. Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития. Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала (концепции А.К. Марковой, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова и др.). Специфика кризисов и кризисных ситуаций профессионального развития. Концепция нормативных кризисов профессионального развития, предложенная Э.Ф. Зеером. Факторы, определяющие возникновение нормативных кризисов профессионального развития. Специфика предкритической, критической и посткритической фаз кризисов профессионального развития. Краткая характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру. Кризисы профессионального развития, профессиональные деформации и профессиональные деструкции личности. Возможности ограничения данной концепции при организации психологического сопровождения становления профессионала.

4. Психологическая помощь в экстремальных и кризисных ситуациях. Факторы, приводящие к восприятию человеком экстремальной ситуации как кризисной. Проблема выделения ключевого противоречия данных кризисов. Условия, отягощающие проживание кризисов данного типа. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса.

5. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Дебрифинг. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

Деловая игра «Кризисное консультирование».

(2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Риски профессиональной деятельности в условиях кризисной или экстремальной ситуации.

2. Изменения во внутреннем опыте консультанта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние.

3. Способы предупреждения и коррекции вторичной травматизации специалистом, помогающего в условиях кризисной или экстремальной ситуации.

4. Приемы защиты консультанта (помогающего специалиста) от вторичной травмы.

5. Направления и программы психологической саморегуляции и профилактической психогигиены психолога, работающего в экстремальных ситуациях и с кризисными состояниями.

Практическое задание: разработка и презентация программы саморегуляции (профилактической психогигиены) психолога, работающего в экстремальных или кризисных ситуациях.

6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме опросов (устных и письменных), тестирования, собеседования, контроля и оценки выполненных практических заданий.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета в 8 семестре. На зачете студент должен дать устный ответ на два вопроса, изложенные в билете, или выполнить письменное тестирование.

Примерные вопросы к экзамену

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.

2. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.

3. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.

4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.

5. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния.

6. Соотношение понятий: фрустрация, стресс, конфликт, кризис.

7. Сравнительная характеристика нормативных и ненормативных кризисов: определение, причины возникновения, динамика, варианты исхода.

8. Нормативные возрастные кризисы детства.

9. Нормативные возрастные кризисы отрочества, юности и молодости.

10. Нормативные возрастные кризисы зрелости.
11. Нормативные семейные кризисы.
12. Нормативные профессиональные кризисы.
13. Ненормативные семейные кризисы.
14. Ненормативные кризисы профессионального развития.
15. Особенности диагностики и консультирования при сочетанном воздействии нескольких кризисов.
16. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации.
17. Острое стрессовое расстройство и ПТСР как факторы развития кризисных состояний.
18. Болезнь как кризис.
19. Утрата как составляющая нормативных и ненормативных кризисов. Виды утрат.
20. Кризисное состояние как следствие утраты.
21. Горе и горевание. Теории горя.
22. Понятие суицида. Теории суицидального поведения.
23. Факторы суицидального риска. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду.
24. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения.
25. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов.
26. Психологическое сопровождение возрастных кризисов.
27. Психологическое сопровождение профессиональных кризисов.
28. Психологическое сопровождение семейных кризисов.
29. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.
30. Понятие, цели и задачи кризисного консультирования.
31. Базовые принципы кризисной интервенции.
32. Специфика консультирования при нормативном и ненормативном кризисах.
33. Алгоритм кризисного консультирования различных субъектов кризисной ситуации.
34. Критерии эффективности кризисного консультирования.
35. Психотерапия в кризисных ситуациях: общая характеристика.
36. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
37. Показания для психотерапии при работе с профессиональными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
38. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами. Системная семейная психотерапия.
39. Болезнь (травма) как кризисное состояние. Психология терминальных состояний.
40. Паллиативная медицина и психотерапия. Психотерапия терминальных больных.
41. Психологическая и психотерапевтическая работа с родственниками терминальных больных.
42. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
43. Психологическая помощь жертвам насилия.
44. Особенности оказания психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам.
45. Психологическая помощь вынужденным участникам боевых действий.

46. Психологическая помощь специалистам, работающим в экстремальных ситуациях.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Кризисная психология : учебное пособие / составители Е. С. Гольдшмидт [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-8353-2444-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/135215> (дата обращения: 19.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Решетников, М. М. Психическая травма : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05650-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493465> (дата обращения: 19.05.2022).

3. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 19.05.2022).

Дополнительная литература:

1. Зимарева, Т. Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т. Т. Зимарева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-9765-2080-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125336> (дата обращения: 19.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496121> (дата обращения: 19.05.2022).

3. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652> (дата обращения: 19.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Яньшин, П. В. Клиническая психодиагностика личности : учебное пособие для вузов / П. В. Яньшин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12928-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497265> (дата обращения: 20.05.2022).

Программное обеспечение общего и профессионального назначения: LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security – 300, Adobe Reader.

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).

2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).

3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).

4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).

5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 205Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (26 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: ноутбук, телевизор;
- вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А.