

Задания для самостоятельной работы по подготовке к дисциплине

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

Направление подготовки

44.04.02 – Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа

«Психология и педагогика физической культуры и спорта»

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; 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 ± 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.