

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»

Целью проведения практических занятий является закрепление знаний студентов, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. На практических занятиях разбираются конкретные трудные жизненные ситуации, проводится тестирование, обсуждаются доклады, проводятся опросы.

По итогам изучения курса «Психология экстремальных ситуаций» студент должен:

Знать:

- цель, предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций;
- основные понятия и их взаимосвязь (стрессовая, напряженная, экстремальная ситуация);
- первичные реакции и поведение человека и группы в экстремальных ситуациях;
- адаптационные реакции организма на экстремальную ситуацию;
- способы преодоления трудных ситуаций;
- закономерности надежности профессиональной деятельности человека в экстремальных ситуациях;
- динамику поведения и психического состояния людей при стихийных бедствиях и технических катастрофах;
- симптомы посттравматических стрессовых нарушений;
- способы оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.

Уметь:

- ориентироваться в различных типах экстремальных ситуаций и формах поведения людей в этих ситуациях;
- ориентироваться в методах диагностики психических состояний, поведения человека в экстремальных ситуациях.

Владеть:

- способами преодоления трудных ситуаций;
- методами диагностики психических состояний, поведения человека в экстремальных ситуациях
- способами оказания психологической помощи людям, подвергшимся воздействию экстремальных ситуаций.

Содержание практических занятий.

Понятие «ситуация». Ситуационная детерминация поведения личности. Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Понятие «ситуация» в психологическом аспекте. Объективные элементы ситуации. Субъективные элементы ситуации. Личностно-ситуационное взаимодействие. Соотношение объективного и субъективного в ситуации. Влияние ситуации на человеческое поведение. Власть ситуации: эмпирические исследования влияния ситуации на поведение. Определение ситуации и принятая человеком картина мира. Взаимосвязь личности и ситуации.

Субъективный образ мира. Типология жизненных миров. Сущность парадокс-реакция. Психодинамическая основа. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Стадии посттравматического стрессового расстройства. Индивидуальная терапия ПТСР. Групповой метод психологической реабилитации. Группа общения. Групповая психотерапия ПТСР.

Счастливые события как трудные ситуации. Проблема трудных жизненных ситуаций. Нарушение относительного равновесия внешних и внутренних условий бытия. Определение трудной жизненной ситуации. Объективный аспект трудной жизненной ситуации. «Сильные» и «слабые» ситуации. Уровни

сложности проживаемой человеком ситуации. Проблема уровня трудности ситуации в консультировании. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации. Внутренние условия и определение трудности ситуации. Мировоззрения и определение уровня трудности ситуации. Типы трудных жизненных ситуаций. Классификация трудных жизненных ситуаций. Типология критических ситуаций.

Психологические защиты. Функции психологической защиты. Способы психологической защиты. Внешнеповеденческие проявления защит. Межличностные защиты. Совладание с жизненными трудностями. Стратегии совладающего поведения: преодоление; приспособление. Переживание как способ разрешения трудной ситуации.

Основные техники и приемы совладания. Приемы приспособления. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуации трудностей и несчастий. Образ мира личности и поведение в трудной жизненной ситуации.

Представление об экстремальных ситуациях. Типы экстремальных ситуаций. Экстремальные ситуации антропогенного или социального характера. Пролонгированный характер чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации. Динамика аффективных реакций и поведения человека в зоне чрезвычайной ситуации. Фрустрационная регрессия. Переживания и поведение человека в чрезвычайных ситуациях и его образ мира.

Теоретические основы лидерства. Качества и функции лидера. Стили лидерства. Лидерство и руководство. Психологические аспекты руководства.

Понятие «кризис». История исследования кризисов. Типы кризисов. Кризис адаптации к жизни. Кризис адаптации. Психические состояния человека в период кризиса. Закономерности протекания кризиса. Основные стадии (фазы) кризиса. Травматический кризис. Особенности образа мира человека в период кризиса. Субъективный образ мира.

Основные источники:

1. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8, 200 экз.

2. Гонсалес, Л. Остаться в живых: психология поведения в экстремальных ситуациях. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 336 с.

3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник. [Электронный ресурс] : Учебники — Электрон. дан. — СПб. : СПбГУ, 2016. — 445 с.