

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор
по образовательной деятельности



А.А.Панфилов

« 19 » 01 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ»

Специальность: 44.05.01 - Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация: Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость, зач. ед, час.	Лекций (час.)	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
10	3 (108 ч.)	20	20	-	32	Экзамен (36 ч.)
Итого	3 (108ч.)	20	20	-	32	Экзамен (36 ч.)

Владимир – 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс «Психология критических ситуаций» предназначен для расширения знаний об особенностях поведения и деятельности людей при работе в экстремальных условиях с учетом современных данных психологической науки. Курс «Психология критических ситуаций» - важная часть системы психолого-педагогической подготовки студентов в потенциально опасных сферах человеческой деятельности. Основная цель курса – обеспечить студентов необходимыми знаниями теории и практики критических ситуаций, а также обучение принципам разработки системы активной профилактики в очагах критических ситуаций. Овладение слушателями комплексом дополнительных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной организации работы и повышения уровня психолого-педагогической компетентности личности, ее психологической подготовленности и эмоциональной устойчивости.

В ходе изучения дисциплины ставятся следующие задачи:

-усвоение студентами основных понятий, классификаций, теорий, фактов, закономерностей и методов психологии критических ситуаций;

-знакомство с методами исследования основных психических явлений, в экстремальных условиях;

-ознакомление с основными понятиями, применяемыми в психологии критических ситуаций и одновременным «переводом» их на термины психологических конструкций, разработанных в последнее время;

- выделение основных психологических факторов, влияющих на развитие ПТСР или вызывающих профессиональную «логику», отличающуюся от логики, установленной в психологических концепциях. В перечень задач входит также и интерпретация встречающихся в сфере феноменов и объективных реалий. Установление того, что их детерминирует. Предполагается, что психологическая помощь в дальнейшем, вскоре после участия в кризисной ситуации, позволит по внешним признакам судить о конкретных причинах, лежащих в основе возникающих и проявляющихся закономерностях;

- обучение навыкам выделения предельно дробных признаков. Именно они, в дальнейшем, могут стать основными элементами, из которых могут конструироваться контуры проверяемых явлений.

- получение информации о критериях кризисного состояния, которые определяют специфику отдельных явлений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология критических ситуаций» является курсом по выбору вариативной части ОПОП.

Для успешного изучения данной дисциплины студенты должны обладать знаниями, умениями и навыками, сформированными в ходе изучения дисциплин: «Анатомия и физиология центральной нервной системы», «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психологическая диагностика», «Правовая психология», «Психологическое консультирование и психологическая коррекция», «Психология конфликта».

Содержательное наполнение предлагаемой программы обусловлено как теоретическим, так и практическим характером изучаемой дисциплины и включенностью ее в систему психологических дисциплин.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

- способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния (ОК-6);

- способность осуществлять психолого-педагогическое консультирование, разрабатывать модели психолого-педагогической диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, разрабатывать, выбирать, реализовывать и оценивать эффективность форм, методов коррекционных мероприятий, программ психолого-педагогической помощи и поддержки лиц, склонных к девиантному поведению, социально-психологической реабилитации несовершеннолетних с девиантным поведением, в том числе отбывающих наказание, их адаптации к среде пенитенциарного учреждения или специального учебно-воспитательного учреждения (ПК-11).

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

- методы эмоциональной и когнитивной регуляции (ОК-6);
- процедуру реализации и оценки эффективности форм, методов коррекционных мероприятий, программ психолого-педагогической помощи и поддержки лиц, склонных к девиантному поведению (ПК-11);

б) уметь:

- проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях (ОК-6);

- разрабатывать модели психолого-педагогической диагностики проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, разрабатывать, выбирать, реализовывать и оценивать эффективность форм, методов коррекционных мероприятий, программ психолого-педагогической помощи и поддержки лиц, склонных к девиантному поведению, социально-психологической реабилитации несовершеннолетних с девиантным поведением, в том числе отбывающих наказание, их адаптации к среде пенитенциарного учреждения или специального учебно-воспитательного учреждения (ПК-11);

в) владеть:

- методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния (ОК-6);

- методами психолого-педагогическим консультированием (ПК-11).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточн. аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1	Предмет, задачи, система, методы психологии критических ситуаций.	10	1	2	2			5		2 ч./ 50%	
2	Способы выхода из кризиса.	10	2	2	2			5		2 ч./ 50%	
3	Методы поведенческой психотерапии кризисных состояний.	10	3-4	4	4			5		3 ч./ 37,5%	
4	Кризисные состояния и их последствия.	10	5-6	4	4			5		3 ч./ 37,5%	Рейтинг-контроль № 1
5.	Травматический стресс. Методы работы с ПТСР	10	7-8	4	4			6		3 ч./ 37,5%	Рейтинг-контроль № 2
6.	Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования	10	9-10	4	4			6		3 ч./37,5%	Рейтинг-контроль № 3
Всего				20	20			32		16ч. /40%	Экзамен (36 ч.)

Содержание дисциплины «Психология критических ситуаций»

Тема №1. Предмет, задачи, система, методы психологии критических ситуаций.

Предмет психологии критических ситуаций как междисциплинарной области знания. Современные научные данные о поведении и деятельности людей в экстремальных условиях. Подходы к определению предмета экстремальной психологии. Понятие экстремальности в психологии. Соотношение понятий, чрезвычайная ситуация, чрезвычайные обстоятельства, особые условия, экстремальные условия. Современные научные данные о поведении и деятельности людей, находящихся в экстремальных условиях. Основные виды психологических последствий воздействия на человека чрезвычайных обстоятельств и чрезвычайных ситуаций, их краткая характеристика. Экстремальная психология как сфера деятельности практического психолога. Понятие психологического обеспечения, его цели и задачи. Физическая или физиологическая экстремальность. (Пониженное содержание гемоглобина в крови). Физиологический стресс организма. Примеры из области психологии, когда экстремальность означает минимум того или иного воздействующего фактора - это тишина (шире состояние сенсорной депривации), одиночество (отсутствие общения), групповая изоляция (отсутствие возможности общения с внешней средой). Физический или физиологический минимум стресс-фактора. Повышенные, максимальные требования к организму, к личности или группе. Адаптационная возможность. Ответная реакция организма на физиологический стресс. Угрозы, тревоги, беспокойства, чувства опасности, вторично вызывающие психологический стресс. Термины как “сложные”, “трудные”, “критические”, “чрезвычайные”, “психогенные”, “сверхэкстремальные”, “гиперстрессовые” и проч. По мнению Н.И.Наенко (1976). Нарушения адекватности физиологических и поведенческих реакций (Л.Г.Дикая, Л.П.Гримак). Ухудшение самочувствия у практически здорового человека, снижение качества деятельности.

Континуум ситуаций. Три типа ситуаций, варьирующих по степени экстремальности: трудные, параэкстремальные и экстремальные (или паратерминальные). Особые, экстремальные и сверхэкстремальные условия (Ю.М. Забродин). Понятие экстремальности. Условия, порождающие стресс. Негативные события. Состояния мобилизованности, способствующие успешному преодолению стрессовой ситуации.

Тема №2. Способы выхода из кризиса.

Конструктивный выход из кризиса. Возрастной кризис. Внутренний кризис. Схема анализа кризисной ситуации. Возникновение затруднений. Дезорганизация прежних способов деятельности. Проверка старых способов разрешения проблемы. Переформулирование проблемы и творческий выход из ситуации. Невозможность разрешения ситуации доступными средствами. Уход от разрешения проблемы или деструктивный выход. Стадии развития кризиса Тревога. Напряженность. Состояние дискомфорта. Реакция на дискомфорт. Последствие кризиса. Переломный момент. Удачный опыт выхода из кризиса. Конструктивный выход из кризиса, предполагающий взлет творчества. Длительность кризисных переживаний. Отношение личности к неблагоприятной жизненной ситуации. Особенности возрастных кризисных изменений. Игнорирование

кризиса. Деструктивные жизненные стратегии. Агрессивность. Конфликтность. Алкоголизм. Наркомания. Суицид. Техника внимательного слушания. Проба других способов. Перевод на конструктивные рельсы. Использование физической активности. Помощь другого человека. Способы защиты. Увеличение «толстокожести». Включение творческих сил. Гибкость позиции. Приобретательство. Шопинг. Источник новых ресурсов и жизненных ценностей. Быстрота преодоления кризиса. Эффективное разрешение кризиса благодаря осознанию смысла ситуации, использование конструктивных копинг- стратегий и внутренних ресурсов. Уход от разрешения кризисной ситуации. Неспособность работать со своей проблемой. Конструктивное преодоление личностных конфликтов. Принятие реальности. Анализ сложившейся ситуации.

Тема №3.Методы поведенческой психотерапии кризисных состояний.

Поведенческая психотерапия. Эффективность и результативность форм психологической помощи в кризисных ситуациях. Формы психических нарушений. Характерные черты поведенческой психотерапии кризисных состояний. Методы контроля, в рамках психотерапевтического направления. Особенности поведенческой психотерапии кризисных состояний. Методы, психотерапии в экстремальной психологии. Характерные черты поведенческой психотерапии. Психологическая модель проблемного поведения. Этапы поведенческой психотерапии кризисных состояний. «Первая психологическая помощь». Правила первой психологической помощи для психологов.

Тема № 4.Кризисные состояния и их последствия.

Критерии кризисного состояния. Новые области науки и практики.

Травматические кризисы. Понятие психологического кризиса. Кризисы становления. Кризисы развития и кризисы жизни. Чувства в кризисе. Экстренная психологическая помощь. Состояние кризиса. Принципы кризисной интервенции. Программа кризисной помощи Модели решения проблем. Схема вмешательства при кризисе. Элементы рациональной психотерапии. Когнитивная психотерапия. Гипноз и трансовые техники. Гештальт-терапия с использованием методов, направленных на коррекцию процессов восприятия, переработки и актуализации информации клиентом в состоянии кризиса. Экзистенциальная терапия. Цель помощи человеку. Дисциплина жизни. Гармонизация жизни человека.

Тема № 5. Травматический стресс.

Переживания ужаса. Отчаяние. Категоризация психотравм. Незначительная. Умеренная. Выраженная. Экстремальная. Катастрофическая. Способы проблемно-решающего поведения. Чрезвычайные ситуации. Психологическая травма. Необычное событие, способное вызвать тяжелый психологический стресс. Несчастные случаи и бедствия. Ураганы. Смерчи. Наводнения. Биологические аварийные ситуации. Ядерные аварии. Умышленные бедствия. Терроризм. Военные действия. Основные характеристики психотравмы. Особенности самого травматического события. Поведение во время события. Масштаб разрушения. Состояние защитных сил личности. Сressoустойчивость. Индивидуальная чувствительность человека. Генетическая предрасположенность. Факторы риска. Травматические стрессовые реакции. Стрессовое расстройство. Последствия травматического стресса. Эмоции страха. Психическое напряжение. Степень контроля над реакциями страха. Паническое состояние. Разумные решения. Нарушения психики на острой

стадии. Нарушения поведенческой сферы. Агрессивные реакции. Уход от действительности. Отсроченная стадия. Переоценка собственных переживаний. Протекание стресса у людей разного возраста. Физиологический уровень. Эмоциональный уровень. Развитие депрессии. Плаксивость. Раздражительность. Поведенческий уровень. Упрямство. Гнев. Когнитивный уровень. Ухудшение внимания. Нарушение памяти. Война как источник травмы. Насилие как причина психологической травмы. Физическое. Сексуальное. Психологическое. Экономическое.

Методы работы с ПТСР.

Аспект травмирующего события. Внешние и внутренние раздражители. Психологическая реакция. Воспоминание о травме. Повышенная настороженность и бдительность. Усиленная реакция на испуг. Напряженность. Раздражительность и вспыльчивость. Тревожный сон и повышенная утомляемость. Диссоциативные эпизоды с переживанием деперсонализации-дереализации. Факторы происхождения ПТСР. Психодинамические механизмы. Шаговый подход в посттравматической терапии. Нормализация реакции людей на катастрофу. Ослабление тревоги. Поощрение выражения тревоги. Уменьшение аффективного напряжения. Контроль за эмоциями. Обучение навыкам самопомощи. Умение справляться с стрессом. Стадии исцеления. Решение вылечиться. Стадия кризиса. Воспоминание. Вера. Нарушение молчания. Снятие вины. Поддержка. Возвращение доверия к себе. Вскрытие и конфронтация. Разыгрывание психодрамы. Своевременная кризисная поддержка. Купировка симптоматики и предотвращение ее хронизации. Когнитивно-поведенческая терапия. Прогрессивная релаксация. Градуированное погружение в стимульный материал. Контроль иррациональных мыслей. Коррекция личностных структур. Индивидуальная предрасположенность к ПТСР. Развитие рентных установок и психической инвалидизации. Семья и ближайшее окружение пострадавшего. Комплексное расстройство. Физиологический симптомокомплекс ПТСР. Эмоциональный симптомокомплекс ПТСР. Интеллектуальный симптомокомплекс ПТСР. Поведенческий симптомокомплекс ПТСР.

Тема №6. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.

Суицид, как деструктивный способ выхода из кризиса. Определение понятия суицид. Поведение с намерением лишить себя жизни. Тенденция совершения попыток суицида. Проблема самоубийства. Резкое суждение. Признания самоубийства как возможного способа ухода из жизни. Оценка самоубийства в разных культурах. Отношение к этому акту в философских, религиозных, правовых и научных воззрениях. Упоминание самоубийства в мифах. Научное направление. Суицидология. Изучение причин. Мотивы людей, совершающих суицидные действия. Особенности личности. Факторы, препятствующие уходу из жизни. Суицидальное поведение. Вариант поведения личности. Осознанное желание покончить с собой. Разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни.

Виды суицидального поведения. Классификация суицидов «в зависимости от цели». Истинный суицид.

Суицидальное поведение. Завершенные самоубийства. Суицидальные попытки и намерения.

Самоубийства и суицидальные попытки. Два принципиально различных рода действий. Агрессия. Истинный суицид. Совершение акта самоубийства, желание лишить себя жизни.

Серьезность и устойчивость намерения. Активная предварительная подготовка. Наличие предсмертных записок. Аффективный суицид. Аффект, возникший в результате внезапного острого психотравмирующего события. Чрезвычайная сила проявления. Своеобразие восприятия и осмысления окружающего. Элементы дезорганизации и сужения сознания. Динамика аффективного суицида. «Свернутость» и интенсивность. Механизм «короткого замыкания». Истинный суицид. Психотравма, осознанная и переработанная осужденным. Не адаптированное поведение. Психотравмирующая ситуация. Сознательная личностная переработка. Идея самоубийства. Побудительная сила.

Истинность намерения покончить с собой. Отсутствие суицидального шантажа. Поле зрения суицидента.

Демонстративно-шантажное поведение. Сознательная манипуляция жизнеопасными действиями. Меры предосторожности.

Две разновидности демонстративно-шантажных суицидальных действий. Рациональные (запланированные) суицидальные попытки. Аффективные демонстративно-шантажные попытки. Классификация в зависимости от мотива. Виды суицидального поведения. Ассистированный суицид. Эвтаназия. Дискуссия об этичности применения эвтаназии. Групповой суицид. Импульсивное суицидальное поведение. Индуцированный суицид. Институциональный суицид. Кластерные самоубийства. Расширенный суицид. Рациональный суицид. Ритуальный суицид. Альтруистический суицид. Анемический суицид. Эгоистический суицид. Двойной или парный суицид. Фокальный суицид. Суицид и возраст. Особенности. Способы совершения самоубийств. Суицид и профессия. Этапы, ведущие к суициду. Недифференцированные мысли. Пассивные суицидальные мысли. Суицидальные замыслы. Суицидальные намерения. Суицидальные действия. Поведенческие признаки суицидального риска. Антисуицидальные факторы личности. Состояние пресуицида. Уход в себя. Капризность, привередливость, депрессия. Агрессивность. Злоупотребление алкоголем и наркотиками. Психологическая травма. Перемены в поведении. Угроза. Косвенная угроза. Подготовка попытки. Суицидальная фиксация. Оценка риска суицида. Оценка летальности. Типы суицидальных клиентов. История суицидальных попыток. Ресурсы. Изоляция. Причины стресса. Советы по рассмотрению предпосылок суицида. Период повышенного риска.

Альтернативный способ выражения чувств. Признание страданий.

Обсуждение условий «Контракта о несовершении самоубийства». Профилактика психического состояния психолога. Общие (нормальные) реакции психологов на звонки с угрозой суицида.

План практических занятий по дисциплине «Психология критических ситуаций»

Практическое занятие №1.

1. Предмет, задачи, система, методы психологии критических ситуаций.
2. Подходы к определению предмета экстремальной психологии.
3. Понятие экстремальности в психологии.
4. Основные виды психологических последствий.
5. Физический или физиологический минимум стресс-фактора.
6. Три типа ситуаций, варьирующих по степени экстремальности.

Практическое занятие №2.

1. Конструктивный выход из кризиса.
2. Возрастной кризис.
3. Внутренний кризис.
4. Схема анализа кризисной ситуации.
5. Возникновение затруднений.
6. Дезорганизация способов деятельности.
7. Суицид как деструктивный способ выхода из кризиса.

Практическое занятие № 3.

1. Особенности поведенческой психотерапии кризисных состояний.
2. Формирование повышения социальной компетенции пациента,
3. Характерные черты поведенческой психотерапии.
4. Психологическая модель проблемного поведения.
5. Этапы поведенческой психотерапии кризисных состояний.
6. «Первая психологическая помощь».
7. Правила первой психологической помощи для психологов.

Практическое занятие № 4.

1. Травматические кризисы.
2. Понятие психологического кризиса.
3. Кризисы становления.
4. Кризисы развития и кризисы жизни.
5. Чувства в кризисе.
6. Кризисная интервенция.
7. Элементы рациональной психотерапии.
8. Когнитивная психотерапия.
9. Гипноз и трансовые техники.

Практическое занятие № 5.

1. Чрезвычайные ситуации.
2. Психологическая травма.
3. Необычное событие, способное вызвать тяжелый психологический стресс.
4. Несчастные случаи и бедствия.
5. Ураганы. Смерчи. Наводнения.
6. Биологические аварийные ситуации.
7. Ядерные аварии.
8. Умышленные бедствия.
9. Терроризм.
10. Военные действия.
11. Основные характеристики психотравмы.

Практическое занятие № 6.

1. Поведение с намерением лишить себя жизни.
2. Тенденция совершения попыток суицида.
3. Проблема самоубийства.
4. Резкое суждение. Признания самоубийства как возможного способа ухода из жизни.
5. Наличие предсмертных записок. Аффективный суицид.
6. Демонстративно-антажное поведение.
7. Сознательная манипуляция жизнеопасными действиями.
8. Меры предосторожности.
9. Две разновидности демонстративно-шантажных суицидальных действий.
9. Рациональные (запланированные) суицидальные попытки.
10. Типы суицидальных клиентов.
11. Суицидальные попытки.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Психология критических ситуаций» имеет выраженную теоретическую и практическую составляющую. Изучение данного учебного курса приводит к формированию у студентов целостного представления о современном состоянии психологической помощи в экстремальных и критических ситуациях. Своим возникновением психология критических ситуаций обязана негативным плодам цивилизации – техногенным катастрофам, военным действиям, авариям. Исследования психического состояния людей – участников, жертв или свидетелей подобных событий либо стихийных бедствий – выявили у многих наличие различных нарушений психики, в том числе и особого состояния – посттравматического стрессового расстройства. Общество постепенно осознало наличие проблем дезадаптации ветеранов войн, свидетелей аварий на АЭС, природных катастроф. Выявление большого количества суицидов, актов насилия, совершаемых бывшими участниками войн, нарушений психики и проблем дезадаптации у жертв и свидетелей катастроф заставило изучать последствия травматических событий и способов их профилактики и устранения. Курс данной дисциплины посвящен проблемам кризисной интервенции. Ориентированность на изучение психологии критических ситуаций позволяет рассчитывать на интерес к данной дисциплине со стороны студентов, прежде всего, будущих практических психологов.

Лекционный материал носит проблемный характер и отражает профиль подготовки слушателей. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изучения дисциплины используются традиционные и интерактивные образовательные технологии: лекции (лекция-визуализация, проблемная лекция); семинарские занятия (семинар-дискуссия, семинар в форме круглого стола), проектная деятельность с использованием мультимедиа.

Практические занятия проводятся методом группового упражнения, тренировки, игр с выполнением конкретных заданий и последующим обсуждением их решений. Кроме этого,

на практических занятиях широко используются такие активные методы обучения, как Case-study (анализ и решение ситуационных задач).

Ситуационные задачи представлены отдельно на практических работах в виде билетов, которые постоянно обновляются.

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Работа в команде/работа в малой группе.
3. Ролевая игра.
4. Проблемное обучение.
5. Обучение на основе опыта.
6. Индивидуальное обучение.
7. Междисциплинарное обучение.
8. Опережающая самостоятельная работа.

Формы организации учебного процесса:

1. Лекция, мастер-класс.
2. Практическое занятие.
3. Самостоятельная работа студентов.
4. Научно-исследовательская работа студентов: подготовка выступления на научной студенческой конференции.
5. Консультация, тьюторство: консультирование студентов по проблеме выступления на научной студенческой конференции.
6. Case-study: анализ социально-педагогических ситуаций.
7. Работа в команде: проведение и анализ результатов тестового опроса студентов.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задания для рейтинг-контроля

Рейтинг-контроль 1

1.В психологии критических ситуаций выделяют несколько стадий, укажите их последовательность:

А

- 1.шок
- 2.надежда
- 3.пессимизм
- 4.фатализм.

Б

- 1.шок
2. пессимизм
3. надежда
- 4.фатализм.

В

- 1.шок

2. надежда
3. фатализм
4. пессимизм.

2. Какой выход может выбрать человек из сложившегося кризиса?

1. воспользоваться конструктивными стратегиями совладения
2. выбрать путь ухода от проблем
3. следовать саморазрушающей стратегии
4. 1, 2 и 3.

3. Из какой сферы квалифицированного труда в реформированной России начался процесс замещения женщин мужчинами?

1. финансы
2. связь
3. жилищно-коммунальное хозяйство
4. 1, 2 и 3.

4. Какие последствия для человека имеет безработица?

1. негативные
2. адекватные
3. разрушительные.

Рейтинг-контроль 2

1. Как можно рассматривать участие человека в боевых действиях?

1. как стрессовое событие исключительного характера
2. как общий дистресс
3. как недоверие.

2. Укажите особенности проявления посттравматических стрессовых нарушений у людей, переживших военные действия:

1. возбудимость
2. уход от реальности
3. способностью к адекватности.

4. Какие факторы могут сопровождать пребывание человека на войне?

1. чувство угрозы для жизни
2. стресс
3. уменьшение напряжения.

5. Ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, это:

1. биологический страх смерти
2. ранения
3. боли
4. инвалидизация
5. все
6. все, кроме 4.

6. Укажите специфические факторы боевой обстановки:

1. дефицит времени
2. ускорение темпов действий
3. внезапность
4. неопределенность,

5. новизна
6. невзгоды и лишения
7. все.

7. С чем связан психоэмоциональный стресс?

1. с гибелью товарищей по оружию
2. с необходимостью убивать
3. с уменьшением агрессии.

8. Что характерно для участников боевых действий?

1. эмоциональная напряженность
2. эмоциональная обособленность
3. повышенная раздражительность
4. агрессивность
5. беспричинные вспышки гнева
6. приступы страха и тревоги
7. все
8. все, кроме 6.

9. Укажите психические явления, присутствующие у ветеранов войн:

1. состояние оптимизма
2. ощущение заброшенности
3. доверие
4. неспособность говорить о войне
5. потеря смысла жизни
6. уверенность в своих силах
7. все, кроме 1, 3 и 6.

10. Укажите симптомы посттравматических стрессовых нарушений у ветеранов войны:

1. сверхбдительность
2. преувеличенное реагирование
3. притупленность эмоций
4. нарушения памяти и концентрации внимания
5. агрессивность
6. спокойствие
7. все, кроме 6.

11. Эмоциональная реакция, возникающая после интенсивных боевых действий, это:

1. боевой шок
2. декомпенсация
3. переутомление.

Рейтинг-контроль 3

1. Кто выдвинул социологическую теорию самоубийства?

1. Э. Дюргейм
2. З. Фрейд
3. Г. Гегель.

2. Выберите из предложенных варианты демонстративно-шантажных суицидальных действий:

1. бессистемные

- 2.рациональные
- 3.аффективные.

3.Каким периодом отличаются рациональные (запланированные) суицидальные попытки?

- 1.прерывистым
- 2.коротким
- 3.длительным.

4.Что характерно для аффективной демонстративно-шантажной попытки суицида?

- 1.ускоренная динамика
- 2.отсутствие глубокой рациональной разработки
3. произвольное внимание.

5.Особенностью запуска суицидального поведения является:

- 1.стресс
- 2.конфликт
- 3.отказ в премии.

6.Одновременное осуществление суицидальных действий группой лиц, объединенных какими-либо идеологическими представлениями, это:

- 1.групповой суицид
- 2.импульсивный
- 3.индуцированный.

7.Неожиданное для окружающих, внезапное осуществление суицидальных действий, которые носят мгновенный характер, это:

- 1.групповой суицид
- 2.импульсивный суицид
- 3.индуцированный суицид.

8.Суицидальные действия, совершенные вследствие психологического воздействия, направленного на суицидента значимым лицом, или распространения социальных стереотипов: национальных особенностей, религиозных представлений, это:

- 1.групповой суицид
- 2.импульсивный суицид
- 3.индуцированный суицид.

9.Жертвеннические, ритуальные самоубийства на религиозной почве или согласно принятым в обществе нормам поведения, это:

- 1.институциональный суицид
- 2.групповой суицид
- 3.импульсивный суицид
- 4.индуцированный суицид.

10. Увеличение суицидальных тенденций в связи с частыми сообщениями в средствах массовой информации о самоубийствах и других формах суицидального поведения, это:

- 1.кластерные самоубийства
- 2.институциональный суицид
- 3.групповой суицид.

11.Суицидальные действия, совершаемые группой людей по предварительному сговору, это:

1. расширенный суицид
2. импульсивный суицид
3. индуцированный суицид.

12. Самоубийство, совершенное человеком с тяжелым неизлечимым соматическим заболеванием без психических расстройств, это:

1. рациональный суицид
2. импульсивный суицид
3. индуцированный суицид.

13. Самоубийство на религиозной почве, совершенное под воздействием определенного религиозного ритуала, чаще всего как его кульминация, это:

1. импульсивный суицид
2. индуцированный суицид
3. ритуальный суицид.

14. Убийство, совершенное во благо, в интересах каких-либо людей или идей, это:

1. альтруистический суицид
2. институциональный суицид
3. групповой суицид.

15. Самоубийство как реакция протеста на экзистенциальный кризис (экономический, политический, семейный, межличностный, внутриличностный) при резком разрушении образа жизни, это:

1. анемический суицид
2. импульсивный суицид
3. индуцированный суицид.

16. Самоубийство как способ самоизбавления, ухода от решения каких-либо проблем, это:

1. импульсивный суицид
2. индуцированный суицид
3. эгоистический суицид.

17. Одновременное или последовательное с минимальной разницей во времени самоубийство двух, обычно близких людей на основе суицидального договора, это:

1. двойной или парный суицид
2. импульсивный суицид
3. индуцированный суицид.

18. Агрессивные действия, направленные на самого себя, целью которых не является добровольная смерть, однако осуществление, которых ставит жизнь под угрозу, это:

1. фокальный суицид
2. двойной суицид
3. импульсивный суицид.

19. Укажите способы совершения самоубийств:

1. повешенье
2. самопорезы
3. комбинированные способы
4. все.

20. Активная форма проявления суицидальности: разработка плана самоубийства (придумывается способ, выбирается время и место действия), это:

1. суицидальные замыслы

2. суицидальные намерения
3. суицидальные действия.

21. Принятие решения о самоубийстве как единственный выход из кризиса, это:

1. суицидальные замыслы
2. суицидальные намерения
3. суицидальные действия.

22. Итог принятого решения о невозможности существования в данной конкретной ситуации, это:

1. суицидальные замыслы
2. суицидальные намерения
3. суицидальные действия.

23. Укажите антисуицидальные факторы личности:

1. сильная эмоциональная привязанность к родным и близким
2. родительские обязанности
3. выраженное чувство долга, обязательность в поведении
4. концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физических страданий или ущерба
5. все.

24. Укажите поведенческие черты, характерные для суицидальных личностей:

1. настойчивые или повторные мысли о самоубийстве (суицидальная идеация)
2. повышенная жизненная активность
3. нередко наличие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя
4. владение туннельным видением
5. 1, 3 и 4.

25. Кто считает, что самоубийство является выходом из тупиковой жизненной ситуации?

1. зависимые, антисоциальные личности
2. кто наиболее часто использует алкоголизацию как форму адаптивного приспособления
3. энтузиасты.

26. Под влиянием чего возникает психологический кризис?

1. сильного аффекта
2. душевная напряженность
3. разнородные негативные эмоции
4. все.

27. Какие ситуации могут вызвать суицидальное поведение людей?

1. падение престижа профессии
2. справедливые требования к исполнению профессиональных обязанностей
3. служебные межличностные конфликты со своими начальниками, подчиненными
4. тяжелая болезнь, смерть близких людей
5. ревность, развод, супружеская измена
6. отдых
7. все, кроме 2 и 6.

28. Укажите основные причины самоубийства?

1. психологическая травма
2. хронические соматические заболевания

3. физические недостатки
4. все.

29. Что относят к суицидальному поведению?

1. завершенные самоубийства
2. суицидальные попытки
3. суицидальные намерения.
4. девиантное поведение
5. все
6. все, кроме 4.

30. Сколько может длиться прединцидальный период при истинных суицидальных действиях?

1. от нескольких суток до месяца и более
2. от 1 часа до 10 часов
3. от 5 часов до 10 суток.

Календарный план самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Психология критических ситуаций»

Содержание работы	Кол-во часов	Форма контроля
<p>1. Вопросы:</p> <p>1. Хроническое горе. 2. Конфликтное горе. 3. Подавленное или маскированное горе. 4. Неожиданное горе. 5. Восприятие смерти у детей, мужчин и женщин. 6. Контроль над ситуацией. 7. Задачи терапии. 8. Поддержка. Проработка травмирующего материала. 9. Переоценка кризисной ситуации. Изменение мировосприятия. 10. Повышение самооценки.</p> <p>Подготовить реферативный обзор по данным вопросам.</p>	5	Проверка записи терминов в словарях
<p>2. Вопросы:</p> <p>1. Классификация диалогов с преступниками. Участники переговоров. 2. Психологический портрет. 3. Составление психологического портрета. 4. Ключевые компоненты при проведении специальной операции по освобождению заложника. 5. Этапы переговоров. 6. Тактика ведения переговоров. 7. «Тактика выжимания уступов». 8. Прием - «закрытая дверь». 9. Прием «пропускной режим».</p> <p>Составить перечень вопросов для обсуждения.</p> <p>Подготовить реферативный обзор по данным вопросам.</p>	5	Проверка конспектов
<p>3. Вопросы:</p> <p>1. Ограничительные меры. 2. Непредсказуемость действий. 3. Оценка угрозы жизни. 4. Чувство служебного долга. 5. Тревожные реакции. 6. Физические характеристики заложников. 7. Достоверная информация. 8. Опрос детей и их восприятие, мышление, память. 9. Особенность восприятия. 10. Проведение дибрифинга на реабилитационном этапе.</p> <p>Подготовить реферативный обзор по данным вопросам.</p>	5	Проверка конспектов.
<p>4. Вопросы:</p>	5	Проверка

<p>1. Прием «визирования». Прием «внешней опасности». 2. Приемы психологического давления.</p> <p>3. Прием «чтения в сердцах».</p> <p>4. Прием «последнего требования».</p> <p>5. Тактика лавирования резервами уступок.</p> <p>Изучить литературу и подготовить ответы на вопросы семинара. Сделать записи в рабочих тетрадях.</p> <p>Подготовить реферативный обзор по данным вопросам.</p>		конспектов
<p>5. Вопросы:</p> <p>1. Вероятность развития острого эмоционального стресса.</p> <p>2. Восстановление затраченных функциональных резервов. 3. Коррекция длительного стресса.</p> <p>4. Методика проведения сеанса светодинамической регуляции.</p> <p>5. Воздействие музыки при психологической релаксации.</p> <p>Подготовить реферативный обзор по данным вопросам.</p>	6	Проверка конспектов
<p>6. Вопросы:</p> <p>1. Выработка реалистической перспективы и активной жизненной позиции.</p> <p>2. Возвращение клиенту чувства компетентности. 3. Разряжение агрессии.</p> <p>4. Отслеживание возможной суицидальной тенденции.</p> <p>5. Неотложная кризисная помощь.</p> <p>6. Избавление пострадавшего от посторонних взглядов. 7. Установление телесного контакта. Снятие напряжения с помощью релаксации.</p> <p>8. Эмпатическое выслушивание. 9. Проработка впечатлений. Понимание реакций.</p> <p>10. Уменьшение индивидуального и группового напряжения.</p> <p>Изучить литературу и подготовить ответы на вопросы семинара. Сделать записи в рабочих тетрадях.</p> <p>Подготовить реферативный обзор по данным вопросам.</p>	6	Проверка конспектов
ИТОГО:	32	

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология критических ситуаций»

1. Предмет, задачи, психологии критических ситуаций.
2. Подходы к определению предмета экстремальной психологии.
3. Понятие экстремальности в психологии. Соотношение понятий, чрезвычайная ситуация, чрезвычайные обстоятельства, особые условия, экстремальные условия.
4. Основные виды психологических последствий воздействия на человека чрезвычайных обстоятельств и чрезвычайных ситуаций, их краткая характеристика.
5. Экстремальная психология как сфера деятельности практического психолога.
6. Понятие психологического обеспечения, его цели и задачи.
7. Физиологический стресс организма. Адаптационная возможность. Ответная реакция организма на физиологический стресс.
8. Нарушения адекватности физиологических и поведенческих реакций при стрессе. Ухудшение самочувствия у практически здорового человека, снижение качества деятельности.
9. Три типа ситуаций, варьирующих по степени экстремальности:
10. Возрастной кризис.
11. Внутренний кризис.
12. Схема анализа кризисной ситуации.

13. Стадии развития кризиса.
14. Последствие кризиса.
15. Особенности возрастных кризисных изменений.
16. Деструктивные жизненные стратегии выхода из кризиса.
17. Суицид как деструктивный способ выхода из кризиса.
18. Конструктивное преодоление личностных конфликтов.
19. Особенности поведенческой психотерапии кризисных состояний.
20. Характерные черты поведенческой психотерапии.
21. Психологическая модель проблемного поведения.
22. Этапы поведенческой психотерапии кризисных состояний. «Первая психологическая помощь».
23. Травматические кризисы
24. Понятие психологического кризиса.
25. Кризисы становления.
26. Кризисы развития и кризисы жизни.
27. Принципы кризисной интервенции.
28. Программа кризисной помощи
29. Когнитивная психотерапия.
30. Гипноз и трансовые техники.
31. Гештальт-терапия.
32. Экзистенциальная терапия.
33. Способы проблемно-решающего поведения.
34. Психологическая травма.
35. Стресс после несчастного случая.(ураган, наводнение, ядерная авария).
36. Стрессоустойчивость.
37. Состояние защитных сил личности.
38. Контроль над реакциями страха.
39. Агрессивные реакции при стрессе.
40. Война как источник травмы.
41. Насилие как причина психологической травмы.
42. Аспект травмирующего события.
43. Деперсонализация.
44. Дерезализация.
45. Факторы происхождения ПТСР.
46. Психодинамический механизм ПТСР.
47. Шаговый подход в ПТСР.
48. Стадии исцеления ПТСР.
49. Купировка симптоматики и предотвращение ее хронизации.
50. Коррекция личностных структур.
51. Индивидуальная предрасположенность к ПТСР.
52. Развитие рентных установок и психической инвалидизации.
53. Роль семьи и ближайшего окружения пострадавшего.
54. Комплексное расстройство.
55. Физиологический симптомокомплекс ПТСР.
56. Эмоциональный симптомокомплекс ПТСР.
57. Интеллектуальный симптомокомплекс ПТСР.

58. Поведенческий симптомокомплекс ПТСР.
59. Суицид, как деструктивный способ выхода из кризиса.
60. Определение понятия суицид.
61. Поведение с намерением лишиться себя жизни.
62. Тенденция совершения попыток суицида.
63. Проблема самоубийства.
64. Резкое суждение.
65. Признания самоубийства как возможного способа ухода из жизни.
66. Оценка самоубийства в разных культурах.
67. Отношение к самоубийству в философских, религиозных, правовых и научных воззрениях.
68. Упоминание самоубийства в мифах.
69. Научное направление суицидологии.
70. Фаза переживания утраты и начало примирения.
71. Выработка реалистической перспективы и активной жизненной позиции.
72. Задачи дистрифинга.
73. Условия освобождения заложника.
74. Причинение вреда жизни или здоровью в результате захвата заложника.
75. «Стокгольмский синдром».
76. Экстренная психологическая помощь.
77. Самочувствие пострадавших.
78. Задачи профилактики отсроченных реакций на чрезвычайную ситуацию.
79. Жертвы.
80. Пострадавшие непосредственно физически, морально, люди, потерявшие своих родных, или близких. Очевидцы, свидетели. Наблюдатели. Телезрители.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 495 с. (библиотека ВлГУ)
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15455>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Юриспруденция», «Правоохранительная деятельность»/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 247 с. (библиотека ВлГУ)
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52551>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пономарева И.М.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014.— 198 с. (библиотека ВлГУ)
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22995>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература

1. Кудинова, С.В. Суицид в подростковой и молодежной среде: профилактика, выявление, психологическая помощь [Электронный ресурс]: методическое пособие для образовательных организаций / С.В. Кудинова, М.Н. Прозорова. – Вып. 3. – Киров: Тип. Старая Вятка, 2014. – 55 с. – (Серия «Воспитание и развитие личности в условиях ФГОС»). - ISBN 978-5-91061-386-1. (библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://znanium.com/>

2. Сидоров П.И. Психология катастроф [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2008.— 414 с. (библиотека ВлГУ)

Режим доступа: Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8882>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Челдышова Н.Б. Социальная психология [Электронный ресурс]: курс лекций/ Челдышова Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Экзамен, 2009.— 173 с. (библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1148>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Периодические издания

1. Вестник МГУ. Сер.14 «Психология»
2. Вопросы психологии
3. Журнал практического психолога
4. Мир психологии
5. Прикладная психология
6. Психологическая наука и образование
7. Психологический журнал

Интернет-ресурсы

1. www.koob.ru
2. www.flogiston.ru
3. www.psibib.ru
4. www.psychlib.ru
5. www.psyedu.ru
6. <http://www.nlr.ru:8101/> - Российская национальная библиотека
7. <http://www.lib.msu.su/> - Научная библиотека МГУ им. М. В. Ломоносова
8. <http://www.lib.tsu.ru>. - Научная библиотека национального исследовательского Томского государственного университета

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Переносной мультимедийный комплекс.

Рабочий стол преподавателя, учебные столы, стулья, доска настенная, мел.

Раздаточные материалы для проведения рейтинг-контроля.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения».

Рабочую программу составил

кандидат психологических наук, доцент А.Ф.Федоров



Рецензент:

Начальник психологической службы ОВРО УФСИН России по Владимирской области,

кандидат психологических наук Ю.Е.Суслов



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 6 от 16.01.2017 года.

Заведующий кафедрой, проф. В.А. Попов



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» протокол № 1 от 19.01.2017 года.

Председатель комиссии, проф. В.А. Попов



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2017 года

Заведующий кафедрой  / М. В. Дамшова

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____