

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ

Данные методические указания по дисциплине «Экстремальная психология и психология безопасности» адресованы студентам 4 курса дневного и очно-заочного отделений по направлению 37.03.01 «Психология». Методические указания способствуют освоению учебного материала по дисциплине «Экстремальная психология и психология безопасности», позволяют студентам готовиться к семинарским занятиям, отражает основные требования к уровню освоения дисциплины. В МУ приведены темы семинарских занятий, вопросы для обсуждения, перечень домашних заданий. Все темы семинарских занятий сопровождаются списком рекомендуемой литературы.

На семинаре используются активные методы обучения, такие как:

- семинары в форме проблемной дискуссии
- разбор конкретных ситуаций разного типа
- ролевые игры
- имитационные игры (моделирование)

Каждое выступление на занятии оценивается в 2 балла

Тематика и основное содержание семинарских занятий.

Семинар 1. Предмет и задачи экстремальной психологии.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций.
2. Соотношение объективного и субъективного в восприятии ситуации как экстремальной.
3. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.
4. Общая характеристика субъектов экстремальной ситуации.
5. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов экстремальной ситуации

Семинар 2. Характеристики чрезвычайных ситуаций и катастроф.

Вопросы для обсуждения.

1. Опираясь на материалы лекции, составьте перечень природных стихийных бедствий и охарактеризуйте их.
2. Составьте перечень техногенных катастроф и охарактеризуйте их.
3. Какова специфика психологической помощи горющему человеку на каждой из ориентировочных стадий переживания утраты.
4. Охарактеризовать стадии переживания горя (Элизабет Кюблер-Росс).

Семинар 3. Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных ситуациях.

Вопросы для обсуждения.

1. Особенности организации психологического обеспечения специалистов работающих в экстремальных ситуациях.
2. Технологии и методики профессионального психологического отбора.
3. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях.
4. Ведущие психические и психофизиологические детерминанты психологической пригодности к деятельности в экстремальных ситуациях.
5. Способы организации неотложной психологической помощи при деятельности в экстремальных ситуациях.
6. Психологическая подготовка, как система обучающих, в том числе тренинговых, психологических воздействий с учетом условий, превращающих ситуацию в экстремальную.
7. Основные методы психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.

Семинар 4. Индивидуальное и массовое поведение участников экстремальных ситуаций.

Вопросы для обсуждения.

1. Стихийное массовое поведение

2. Классификация участников экстремальных ситуаций.
3. Толпа как форма стихийного массового поведения.
4. Паника как экстремальная форма поведения толпы
5. Способы профилактики паники. Средства борьбы с паникой.

Семинар 5. Болезнь как экстремальная ситуация.

Вопросы для обсуждения.

1. Переживание болезни во времени
2. Возрастные особенности внутренней картины болезни.
3. Понятия ятрогении и ятропатии.
4. Возможные направления психотерапевтической работы.

Домашнее задание: Посмотрите фильм «Боль. Жестокая радость бытия».

Режиссер Д. Пищулин, автор фильма М. Рено. Россия, 2015.

Ответить на вопросы:

1. Возможна ли жизнь без боли? Человек без боли — это патология или мечта многих?
2. В чем смысл выражения: «Боль — сторожевой пес нашего организма»? Почему боль называют, с одной стороны, бесценным даром нашего организма, а с другой — агрессором и убийцей?
3. Что происходит с человеком, переживающим психогенную (душевную) боль?
4. В чем смысл душевной боли в представлениях древних?
5. Как взаимосвязаны душевная боль, сострадание и психологическое здоровье?
6. Возможно ли силой мысли менять физиологические реакции человека?
7. В чем смысл боли и страдания, чувства потери и преодоления в жизни человека?

Семинар 6. Экстремальности в отдельных видах современной жизнедеятельности.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие «боевой стресс» Виды боевого стресса по А. Г. Караяни.
2. Основание данной классификации боевого стресса.
3. Различия боевой психической травмы от других видов боевого стресса.
4. Симптомы боевой психической травмы.
5. Приспособительные реакции военнослужащего, относящиеся к острым стрессовым реакциям.

Ответить на вопросы:

1. Что делает война с человеком и с миром?
2. Насколько война разрушает мораль общества?
3. Каково влияния боевых стрессоров на психику и поведение участников боевых действий?
4. В чем сущность и симптоматика боевой психической травмы?
5. Охарактеризуйте симптомы боевых психических травм

Семинар 7. Спорт как экстремальная деятельность.

Вопросы для обсуждения.

1. Специфика спорта как экстремальной деятельности и профессии
2. Экстремальность спорта и экстремальные виды спорта.
3. Влияние экстремального вида на современную молодежь.
4. Охарактеризуйте кризисные ситуации (КС), переживаемые спортсменами.

Домашнее задание: посмотрите фильм «Сломанные куколки».

1. Напишите эссе по фильму в контексте экстремальности в спорте.
- Ответьте на вопрос: удалось ли Вам сохранить внутреннюю устойчивость при просмотре данного фильма? (Объем от 1 стр.)

Семинар 8. Мир личности и его безопасность.

Вопросы для обсуждения.

1. Психологическое здоровье как социально-психологическая проблема.
2. Современные техники и технологии формирования психопрофилактических навыков
3. Необходимость формирования психогигиенических навыков: умение снимать психическое напряжение, умение повышать эмоциональный тонус, создавать условия для эмоциональной разрядки, развивать коммуникабельность, высокие личностные качества.
4. Психологические характеристики личности и их значение для безопасного поведения.

Рекомендуемая литература:

1. Колесникова Т.М, Практикум безопасности / Колесникова Т.М. - М., 2008. – 320 с.
2. Колесникова Т.М., Мир личности и его безопасность /Колесникова Т.М.– М., 2001. – 440 с.
3. Рассоха Н.Г. Представления о психологической безопасности образовательной среды школы и типы межличностных отношений ее участников: автореф.дис. к.пед.н: 19.00.07 - педагогическая психология: защищена 24.05.05 / Н. Г. Рассоха; науч.рук. И.А.Баева, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. - СПб., 2005. - 22 с. - ftp://lib.herzen.spb.ru/text/rassoha_ng_akd.pdf
4. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
5. Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных ситуациях//Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. –Мн.: Харвест, 2000. –С. 154-220.
6. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям /В.В.Антипов.– М.:Владос-ПРЕСС,2004.–176стр.
7. Бассин Ф.В. К развитию проблемы значения и смысла // Вопросы психологии, 1973. – No 6. –С. 13-22.
8. Бассин Ф.В. О силе "Я" и психологической защите // Вопросы философии. –1969. –No2. –С. 118-125.
9. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. –СПб.: Речь, 2006. – 248 с.

10. Бурлачук А.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. –263 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
12. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1989.
13. Емелин В. А. Терроризм как радикальная реакция на глобальный кризис идентичности / В. А. Емелин // Национ. психол. журн. 2010. № 2 (4). С. 47–51.
14. Еникополов С. Н. Современный терроризм и агрессивное поведение / С. Н. Еникополов // Психология и психопатология терроризма. Гуманитарные стратегии антитеррора / под ред. проф. М. М. Решетникова. СПб. : Восточно-европейский ин-т психоанализа, 2004.
15. Еникополов С. Н. Психологические последствия терроризма и роль СМИ в процессе их формирования / С. Н. Еникополов, А. А. Мкртчян // Национ. психол. журн. 2010. № 2 (4). С. 41–46.
16. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. –1988. –№5. –С.121- 128.
17. Караяни А. Г. О роли психологии в профилактике терроризма /А. Г. Караяни // Национ. психол. журн. 2010. № 2 (4). С. 37–40.
18. Кристалл Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект – Травма –Алекситимия. –М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006. – 800 с.
19. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. – М.: Академический проект, 2001. –368 с. Левицкий Р. Самое главное о переговорах / Р. Левицкий, Д. Сондерс, Б. Барри, Дж. Минтон. М. : Форум, 2006.
20. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях [Текст] / В.И. Лебедев. - М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
21. Лебедев К.А., Понякина И.Д. Принципы работы систем организма человека и их приложение в практической медицине. Сообщение 1 // Физиология человека. 1991. Т.17. No 4.
22. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. В кн.: Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. –С. 238-246.
23. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. –С. 20-121.
24. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях - М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

25. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации (Справочник практического психолога). – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
26. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. М., 2010.
27. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте. Классификация психических и поведенческих расстройств у детей и подростков в соответствии с МКБ-10. –М.: Смысл; СПб.: Речь, 2003. – 407 с.
28. Мосягин И.Г. Влияние психологических факторов на формирование адаптивных способностей у военнослужащих по призыву / И.Г. Мосягин, П.И. Сидоров, С.В. Маруняк // Естествознание и гуманизм: Сборник научных трудов. Томск, 2005. Т.2. No
29. Моховиков А.Н., Дыхне Е.А. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск первый. – М.: Изд-во психологического центра Гештальт-анализа «Искусство выживания», 2006. –64 с.
30. Магнуссон Д, Фернхем А, Аргайл М, Мишел В. и др. Ситуационный анализ: Эмпирические исследования соотношения выходов и ситуаций //Психологический журнал. 1983. No 2.
31. Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология: Учеб- ник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.
32. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука,1980.
33. Китаев–Смык Л.А. Психология стресса. М.:Наука,1983.480 с.
34. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978. 210 с.
35. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. – М.: Наука, 1990. 308 с
36. Ольшанский Д. В. Психология террориста / Д. В. Ольшанский // Психология террористов и серийных убийц : хрестоматия. Минск : Харвест, 2004.
- 37.Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/. 5-е изд., испр. – М.: Издат.центр «Академия»,2012. 320 с.
38. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Уч.- методическое пособие: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.
39. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
40. Психология состояний. Хрестоматия / Сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
41. Психология социальных ситуаций /Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. –416 с.

42. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных [Текст] /Под общ. ред. Ю.С.Шойгу – М.: Смысл, 2007. – 319с.
41. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы. СПб.: СПбГУ, 2004.
43. Пуховский Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М.: Академический проект, 2000
44. Решетников М. М. Особенности состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой / М. М. Решетников // Психология и психопатология терроризма. Гуманитарные стратегии антитеррора / под ред. проф. М. М. Решетникова. СПб.: Восточноевропейский ин-т психоанализа, 2004.
45. Соснин В. А. Современный терроризм и проблема мотивации террористов-смертников // Национ. психол. журн. 2010. № 2 (4). С. 52–55.
46. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя. М.: РЭНАР, 1992. 160 с.5.
- Семенова И.А. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие. –Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012.138 с.
47. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
- 48.Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. –272 с.
49. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл; ЧеРо, 2005. –218 с.
50. Терроризм в современном мире. Опыт междисциплинарного анализа : материалы круглого стола // Вопр. философии. 2005. № 6. С. 3–36.
- 51.Тхостов А. Ш. Психологическая многозначность понятия насилия / А. Ш. Тхостов // Национ. психол. журн. 2010. № 2 (4). С. 56–59.
52. Хоффман Б. Терроризм: взгляд изнутри / Б. Хоффман. М. : Ультра: Культура, 2003.
53. Христенко В. Е. Психология поведения жертвы. Ростов- н/Д.: Феникс, 2004.
54. Цыцарев С. В. Социальная психология и психопатология терроризма / С. В. Цыцарев // Щербакова Л. Ю. Виктимологический аспект преступности: современная теория и практика: дис. ... канд. юрид. наук: СПб., 2005