

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук
Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры
психологии
«01» февраля 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ
по дисциплине
«Экстремальная психология»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

с направленностью (профилем)
Психология

Форма(ы) обучения: *очная, очно-заочная*

Идентификационный номер образовательной программы: 370301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Разработчик(и):

Шурова Н.В., доц. каф. психологии, канд. психолог. наук
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематика и основное содержание практических (семинарских) занятий	5
Список литературы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям ...	26
Основные требования к усвоению материала	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические указания адресованы студентам 4 курса дневного отделения по направлению 37.03.01 «Психология».

Методические указания способствуют освоению учебного материала по дисциплине «Экстремальная психология», 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. Каждая тема семинарского занятия сопровождается 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 практических (семинарских) занятий

1. По очной форме:

Практическое занятие № 1 «Социальные, социально-психологические и индивидуально-личностные механизмы и формы поведения, обеспечивающие информационно-психологическую безопасность человека в обществе» (семинар)

Вопросы для обсуждения.

1. Социальные механизмы и формы поведения людей.
2. Индивидуально-личностные формы поведения.
3. Социально-психологические механизмы и формы поведения.
4. Механизмы психологической защиты.
5. Психология манипуляций сознанием людей.
6. Основные угрозы информационно-психологической безопасности.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 2-3 Психологические особенности поведения террористов и их заложников.

Вопросы для обсуждения.

1. Жертвы террористов: психологические особенности поведения заложников
2. Психоэмоциональные последствия пребывания в заложниках
3. Факторы, влияющие на психическое состояние заложников
4. Психологические методы терроризма
5. Психологический дебрифинг как мера экстренной помощи бывшим заложникам.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 4-5. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Вопросы для обсуждения.

1. Диагностические критерии ПТСР
2. Клиническая типология ПТСР и способы преодоления жизненных кризисов
3. Профилактика и самопомощь при переживании трудных жизненных ситуаций

4. Особенности психотерапевтической работы при ПТСР
5. Этапы психологической реабилитации при длительной вторичной дезадаптации личности
6. Факторы, влияющие на психическое состояние участников вооруженных конфликтов.
7. Симптомы и последствия ПТСР у участников боевых действий
8. Особенности психосоциальной реабилитации
9. Семейный и интерперсональный аспект послевоенной жизни и реабилитации.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
5. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
8. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
9. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 6-7. Основные принципы диагностики и оказания психолого-психиатрической помощи при ЧС

Вопросы для обсуждения.

1. Непсихотические психические расстройства.
2. Кратковременные психотические расстройства.
3. Суицидальное поведение.
4. Посттравматические стрессовые расстройства.
5. Острые стрессовые расстройства.

6. Острые реактивные психозы.

7. Особенности работы психолога при оказании психолого-психиатрической помощи в очаге ЧС.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. –Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 8 Кризисы здоровья людей и общества

Вопросы для обсуждения.

1. Психосоматические расстройства
2. Основные причины формирования наркозависимости
3. Хронический алкоголизм и алкогольные психозы
4. Саморазрушающее поведение

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.

4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
6. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 9 Психофизиология профессионального работников.

Возможности психологической самозащиты.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие психогении и факторов риска. Стрессообразующие и антистрессовые механизмы реагирования.
2. Понятие о психических состояний. Напряжение и утомление как выражение противоположных полюсов в общем континууме неблагоприятных психических состояний.
3. Понятие адаптации, гомеостаза, компенсации, функциональных резервов. Стратегии психической адаптации к сложным условиям жизнедеятельности.
4. Основные формы психической дезадаптации. Предболезненные расстройства: реакции и пограничные состояния. Неврозы и психосоматические заболевания. Индивидуальная предрасположенность к различным заболеваниям.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.

8. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
6. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

**Практическое занятие № 10 Психогигиена, психопрофилактика
и реабилитация в условиях чрезвычайных ситуаций**

Вопросы для обсуждения.

1. Особенности психологического обеспечения в условиях чрезвычайных ситуаций.
2. Психогигиена: история вопроса, цели, задачи и методы психогигиенической работы.
3. Психогигиена и психопрофилактика. Разграничение понятий. Первичная, вторичная и третичная психопрофилактика.
4. Психологическая реабилитация при ликвидации последствий в очагах ликвидации последствий стихийных бедствий и катастроф.
5. Психологическая коррекция и психотерапия. Виды, методы, задачи.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в

чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005

7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. –Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 11 Психологические особенности негативных эмоциональных состояний

Вопросы для обсуждения.

1. Физиология и психология страха
2. Функции и симптомы страха
3. Виды страха
4. Механизмы возникновения фобических состояний
5. Психологические факторы, влияющие на возникновение страхов
6. Консультирование по проблеме фобий и страхов.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд- во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 12. Психологическая травма

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие и характеристика психологической травмы
2. Типы травматических ситуаций
3. Симптомы детской травмы
4. Особенности детских переживаний психотравмы
5. Психологические характеристики массовой травмы
6. Особенности экстренной психологической помощи при негативных эмоциональных состояниях

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 13 Суицидальное поведение: профилактика и психологическая помощь.

Вопросы для обсуждения.

1. Мифология и философия суицида
2. Типы суицидального поведения в теории Э.Дюркгейма

3. Психоаналитическая концепция самоубийств
4. Бихевиоральный и когнитивный подходы к проблеме суицидов
5. Типология суицидов
6. Причины и факторы суицидального поведения
7. Акцентуации характера: риски суицидального поведения
8. Фазы суицидального поведения
9. Особенности психологического консультирования при суицидальных намерениях.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. –Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 14 Депрессия

Вопросы для обсуждения.

1. Определение и систематика депрессий
2. Теоретические модели депрессии
 - 2.1. Психоаналитическая концепция депрессии
 - 2.2. Бихевиористская модель депрессии

- 2.3. Когнитивная модель депрессии
3. Клинические аспекты психологии депрессии
4. Особенности консультирования клиентов с депрессией

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. –Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 15 Принципы, методы и приемы регуляции работниками своих психических состояний

Вопросы для обсуждения.

1. Методы психологического самопрограммирования оптимальных вариантов профессионального поведения в ситуациях острого стресса и условиях хронической напряженности.
2. Правила определения приоритетов и рационального распределения времени в ситуациях интенсивной профессиональной деятельности.
3. Способы оперативного восстановления ресурса организма в условиях экстремальных воздействий.

4. Восстановление умственной работоспособности.
5. Профилактика нервно-психического напряжения.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. - М.: 2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 16 Приемы экстренной самопомощи при обострении хронических заболеваний и развитие кризисных состояний. Базовые упражнения аутогенной тренировки.

Вопросы для обсуждения.

1. Аутогенная тренировка как метод психологии.
2. Аутогенная тренировка в экстремальных видах деятельности.
3. Модификация аутогенной тренировки.
4. Этапы обучения и индивидуальные комплексы аутотренинга.
5. Приемы экстренной самопомощи при появлении:
 - головной боли;
 - напряжения и боли в шее и плечах;

- приступе тревоги;
- межличностном конфликте;
- при необходимости срочной мобилизации.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

2.По очно- заочной форме:

Практическое занятие № 1 «Социальные, социально-психологические и индивидуально-личностные механизмы и формы поведения, обеспечивающие информационно-психологическую безопасность человека в обществе» (семинар)

Вопросы для обсуждения.

- 1.Социальные механизмы и формы поведения людей.
- 2.Индивидуально-личностные формы поведения.
- 3.Социально-психологические механизмы и формы поведения.
4. Механизмы психологической защиты.
- 5.Психология манипуляций сознанием людей.

6. Основные угрозы информационно-психологической безопасности.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 2 Психологические особенности поведения террористов и их заложников. Постравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Вопросы для обсуждения.

1. Жертвы террористов: психологические особенности поведения заложников
2. Психоэмоциональные последствия пребывания в заложниках
3. Факторы, влияющие на психическое состояние заложников
4. Психологические методы терроризма
5. Психологический дебрифинг как мера экстренной помощи бывшим заложникам
6. Диагностические критерии ПТСР
7. Клиническая типология ПТСР и способы преодоления жизненных кризисов
8. Профилактика и самопомощь при переживании трудных жизненных ситуаций. Особенности психотерапевтической работы при ПТСР

9. Этапы психологической реабилитации при длительной вторичной дезадаптации личности
10. Факторы, влияющие на психическое состояние участников вооруженных конфликтов.
11. Симптомы и последствия ПТСР у участников боевых действий
12. Особенности психосоциальной реабилитации
13. Семейный и интерперсональный аспект послевоенной жизни и реабилитации.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. - М.: 2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. –Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 3. Основные принципы диагностики и оказания психолого-психиатрической помощи при ЧС

Вопросы для обсуждения.

1. Непсихотические психические расстройства.
2. Кратковременные психотические расстройства.
3. Суицидальное поведение.
4. Посттравматические стрессовые расстройства.
5. Острые стрессовые расстройства.

6. Острые реактивные психозы.

7. Особенности работы психолога при оказании психолого-психиатрической помощи в очаге ЧС.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 4 Кризисы здоровья людей и общества

Вопросы для обсуждения.

1. Психосоматические расстройства
2. Основные причины формирования наркозависимости
3. Хронический алкоголизм и алкогольные психозы
4. Саморазрушающее поведение

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.

4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.
8. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.

Практическое занятие № 5 Психофизиология профессионального работников. Возможности психологической самозащиты. Психогигиена, психопрофилактика и реабилитация в условиях чрезвычайных ситуаций

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие психогении и факторов риска. Стрессообразующие и антистрессовые механизмы реагирования.
2. Понятие о психических состояний. Напряжение и утомление как выражение противоположных полюсов в общем континууме неблагоприятных психических состояний.
3. Понятие адаптации, гомеостаза, компенсации, функциональных резервов. Стратегии психической адаптации к сложным условиям жизнедеятельности.
4. Основные формы психической дезадаптации. Предболезненные расстройства: реакции и пограничные состояния. Неврозы и психосоматические заболевания. Индивидуальная предрасположенность к различным заболеваниям.
5. Особенности психологического обеспечения в условиях чрезвычайных ситуаций.
6. Психогигиена: история вопроса, цели, задачи и методы психогигиенической работы.
7. Психогигиена и психопрофилактика. Разграничение понятий. Первичная, вторичная и

третичная психопрофилактика.

8. Психологическая реабилитация при ликвидации последствий в очагах ликвидации последствий стихийных бедствий и катастроф.

9. Психологическая коррекция и психотерапия. Виды, методы, задачи.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 6 Психологические особенности негативных эмоциональных состояний

Вопросы для обсуждения.

1. Физиология и психология страха
2. Функции и симптомы страха
3. Виды страха
4. Механизмы возникновения фобических состояний
5. Психологические факторы, влияющие на возникновение страхов
6. Консультирование по проблеме фобий и страхов.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. И.Л. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 7 Психологическая травма. Суицидальное поведение: профилактика и психологическая помощь.

Вопросы для обсуждения.

1. Понятие и характеристика психологической травмы
2. Типы травматических ситуаций
3. Симптомы детской травмы
4. Особенности детских переживаний психотравмы
5. Психологические характеристики массовой травмы
6. Особенности экстренной психологической помощи при негативных эмоциональных состояниях
7. Мифология и философия суицида
8. Типы суицидального поведения в теории Э.Дюркгейма
9. Психоаналитическая концепция самоубийств

10. Бихевиоральный и когнитивный подходы к проблеме суицидов
11. Типология суицидов
12. Причины и факторы суицидального поведения
13. Акцентуации характера: риски суицидального поведения
14. Фазы суицидального поведения
15. Особенности психологического консультирования при суицидальных намерениях.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
7. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 8 Депрессия. Принципы, методы и приемы регуляции работниками своих психических состояний

Вопросы для обсуждения.

1. Определение и систематика депрессий
2. Теоретические модели депрессии
- 2.1. Психоаналитическая концепция депрессии

2.2. Бихевиористская модель депрессии

2.3. Когнитивная модель депрессии

3. Клинические аспекты психологии депрессии. Особенности консультирования клиентов с депрессией
4. Методы психологического самопрограммирования оптимальных вариантов профессионального поведения в ситуациях острого стресса и условиях хронической напряженности.
5. Правила определения приоритетов и рационального распределения времени в ситуациях интенсивной профессиональной деятельности.
6. Способы оперативного восстановления ресурса организма в условиях экстремальных воздействий.
7. Восстановление умственной работоспособности.
8. Профилактика нервно-психического напряжения.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности. -М.:2002.
3. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
4. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
6. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Практическое занятие № 9 Приемы экстренной самопомощи при обострении хронических заболеваний и развитие кризисных состояний. Базовые упражнения аутогенной тренировки.

Вопросы для обсуждения.

8. Аутогенная тренировка как метод психологии.
9. Аутогенная тренировка в экстремальных видах деятельности.
10. Модификация аутогенной тренировки.
11. Этапы обучения и индивидуальные комплексы аутотренинга.
12. Приемы экстренной самопомощи при появлении:
 - головной боли;
 - напряжения и боли в шее и плечах;
 - приступе тревоги;
 - межличностном конфликте;
 - при необходимости срочной мобилизации.

Основные требования к усвоению материала

На каждом практическом (семинарском) занятии студент должен быть готов рассказать основные положения изучаемой темы, подготовиться к обсуждению вопросов, данных преподавателем к занятию, выполнить самостоятельную работу к данному семинару.

Литература

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд-во «Альтекс», 2006.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.
3. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.
4. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных

ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.

6. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005

7. Фельдман Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. –Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.

Список литературы для подготовки к практическим (семинарским) занятиям

1. Агапов В.С., Краева М.Ю., Секач М.Ф., Семья Г.В. Психология безопасности: основы психологической помощи населению. – М.: Изд- во «Альтекс», 2006.

2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998.

3. Агапов В.С. Общие закономерности становления Я-концепции руководителей в управленческой деятельности. М., 1999.

4. Баштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М., 2000.

5. Бодров В.А. Информационный стресс: Учеб. пособие для вузов. – М., 2000.

6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М., 2001.

7. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: СПУ, 1999.

8. Деркач А.А., Секач М.Ф., Михайлов Г.С. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости руководителя. – М., 1999.

9. Деркач А.А., Секач М.Ф. Психология безопасности.-М.:2002.

10. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. – М., 1998.

11. Елисеев А.П., Корчемный П.А. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: Курс лекций: МЧС РФ, 2000.

12. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях.М.,2001.

13. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М., 2000.

14. Каминер Е.А. Проявления механизмов психологической защиты в системе психической устойчивости девушек – курсантов. М.,2001.

15. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. - М.: Смысл, 2000.

16. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. –М.,2001.

17. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. – Новосибирск, 1990.

18. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. – Новосибирск, 1999.

19. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни.– Калуга, 1994, стр. 41-92

20. .Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и

стратегии). – Ереван, 1988.

21. Национальная безопасность: информационная составляющая /Под общ. ред. В.В. Еременко. М., 2000.
22. Общая теория безопасности (актуальные методологические и социально-политические проблемы). – М., 1994.
23. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья. М., 2001.
24. Петренко А. Безопасность в коммуникации делового человека. – М., 1993.
25. Политическая психология. / Под общ. ред. А.А. Деркача, В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева. – М., 2001.
26. Психология здоровья / Г.С. Никифоров и др. - СПб., 2000.
27. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Минск, 2000.
28. Психология безопасности./ Под общ. ред. А. А. Деркача и др. М., 2001
29. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
30. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности: психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005
31. Секач М.Ф. Психическая устойчивость руководителя. М., 1997.
32. Секач М.Ф. Прогнозирование поведения в субэкстремальных условиях. Основы морально-психологического обеспечения деятельности войск. М: МО РФ, 1996. С.124-143.
33. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. М., 1997.
34. Фельдман И.Л. Безопасность человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. Тула, изд-во ТулГУ, 2010.- 113 с.
35. Черепанова Е, М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995.

ситуаций личностью, субъектом. Рассмотрение примеров экстремальных и чрезвычайных ситуаций в жизни человека и в истории.

Определение и методы профилактики и преодоления страха и панических реакций.

Ознакомление с личностными опросниками. Совладание с трудными жизненными ситуациями.

Психологические защиты. Психологическая устойчивость личности к воздействию экстремальных ситуаций.

Стадии протекания кризиса (Дж. Каплан). Негативное и позитивное разрешение кризиса.

Диссоциации, травматический и посттравматический стресс. Теоретические модели ПТСР.

Clinical Interview for DSM. SCID), Опросник травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire - LEQ), Шкала оценки интенсивности боевого опыта. Основные диагностические клиничко-психологические инструменты: Структурированное клиническое диагностическое интервью СКИД и Клиническая диагностическая шкала (Clinical-administered PTSD Scale CAPS).

Шкала оценки влияния травматического события ШОВТС (Impact of Event Scale-R IES-R), Миссисипская шкала МШ (военный и гражданский варианты), Опросник перитравматической диссоциации ОПД, Опросник травматического стресса - ОТС, Краткая шкала тревоги, депрессии и ПТСР. Неспецифические методы диагностики ПТСР: Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Checklist SCL-90-R), Опросник депрессивности Бека (Beck Depression Inventory BDI), Шкала диссоциации ШД (Dissociative Experience Scale DES), Шкала тревоги Спилбергера.

Психологические последствия насилия у детей. Особенности проявления ПТСР у детей. Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей. Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей

Особенности организации психологического обеспечения специалистов работающих в экстремальных ситуациях. Технология и методики профессионального психологического отбора. Факторы риска и ресурсы личности специалиста работающего в экстремальных условиях. Основные методы повышения психологической готовности и подготовленности к деятельности в экстремальных условиях.

Требования к психологу, оказывающему помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Этические аспекты в работе практического психолога с лицами, перенесшими травматический стресс. Работа с "травмой свидетеля"? травмой, полученной в результате свидетельствования травматических событий. Понятие о вторичной травме. Профилактика эффекта психического "сгорания" психологов, работающих с травмированными пациентами.