

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт гуманитарных и социальных наук
Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры
психологии
«30» февраля 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой



Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТА
по дисциплине**

Экстремальная психология и психология безопасности

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

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

с направленностью (профилем)
Психология в социальной сфере

Форма(ы) обучения: очная, очно-заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 370301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

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


(подпись)

Тематика и основное содержание заданий самостоятельной работы студентов

1. Самостоятельная работа по итогам

1. Письменно составить таблицу понятий - экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций.
2. Дать определения экстремальной ситуации и экстремальным условиям деятельности.

2. Самостоятельная работа

Прочтите фрагмент литературного произведения Н.С. Лескова и ответьте на вопросы:

1. Какая стадия проживания утраты описана в данном фрагменте?
2. Какие способы житейской психотерапии использует Вера Сергеевна при общении с горюющим?

«Долинский по-прежнему сидел над постелью и неподвижно смотрел на мертвую голову Доры...

— Нестор Игнатьич! — позвал его Онучин.

Ответа не было. Онучин повторил свой оклик — то же самое, Долинский не трогался.

Вера Сергеевна постояла несколько минут и, не снимая своей правой руки с локтя брата, левую сильно положила на плечо Долинского и, нагнувшись к его голове, сказала ласково:

— Нестор Игнатьич!

Долинский как будто проснулся, провел рукою по лбу и взглянул на гостей.

— Здравствуйте! — сказала ему опять Онучина.

— Здравствуйте! — отвечал он, и его левая щека опять скривилась в ту же странную улыбку.

Вера Сергеевна взяла его за руку и опять с усилием крепко ее пожала.

Вера Сергеевна положила обе свои руки на плечи Долинского и сказала:

— Одни вы теперь остались!

— Один, — чуть слышно ответил Долинский и, оглянувшись на мертвую Дору, снова улыбнулся.

— Ваша потеря ужасна, — продолжала, не сводя с него своих глаз, Вера Сергеевна.

— Ужасна, — равнодушно ответил Долинский.

Онучин дернул сестру за рукав и сделал строгую гримасу. Вера Сергеевна оглянулась на брата и, ответив ему нетерпеливым движением бровей, опять обратилась к Долинскому, стоявшему перед ней в окаменелом спокойствии.

— Она очень мучалась?

— Да, очень.

— И так еще молода!

Долинский молчал и тщательно обтирал правой рукою кисть своей левой руки.

— Так прекрасна!

Долинский оглянулся на Дору и уронил шепотом:

— Да, прекрасна.

— Как она вас любила!.. Боже, какая это потеря! Долинский как будто пошатнулся на ногах.

— И за что такое несчастье!

— За что! За... за что! — простонал Долинский и, упав в колена Веры Сергеевны, зарыдал, как ребенок, которого без вины наказали в пример прочим.

— Полноте, Нестор Игнатьич, — начал было Кирилл Сергеевич, но сестра снова остановила его сердобольный порыв и дала волю плакать Долинскому, обхватившему в отчаянии ее колени.

Мало-помалу он выплакался и, облокотясь на стул, взглянул еще раз на покойницу и грустно сказал:

— Все кончено»

3. Самостоятельная работа

1. Приведите конкретные примеры психотравм, соответствующих классификации Ф. Рупперта: экзистенциальная травма, травма потери, травма привязанности, травма системных отношений. Старайтесь избегать дублирования примеров, представленных в лекции.

2. Опишите конкретный пример психотравмы, сочетающей все 4 вида травм по Ф. Рупперту.

3. Перечислите, какие факторы повышают риск формирования ПТСР? Какие снижают?

4. Опираясь на материалы специальной литературы опишите, какое поведение клиента, какие его слова, фразы, позволили бы Вам предположить у него ПТСР?

4. Самостоятельная работа

Посмотрите фильм «Боль. Жестокая радость бытия».

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

Ссылка на фильм:

Ответьте 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?

5. Самостоятельная работа

Посмотрите фильм «Сломанные куколки»

1. Напишите эссе по фильму в контексте экстремальности в спорте.
2. Ответьте на вопрос: удалось ли Вам сохранить внутреннюю устойчивость при просмотре данного фильма?

(Объем от 1 стр.)

6. Самостоятельная работа

Подобрать упражнения по приемам экстренной самопомощи при обострении хронических заболеваний и развитию кризисных состояний.

7. Самостоятельная работа

За период изучения дисциплины законспектировать следующие первоисточники:

1. Славой Жижек « О насилии» - Интернет-ресурс - royallib.com.doc. zip
2. Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова Психология и психотерапия насилия Ребенок в кризисной ситуации РЕЧЬ 2003
3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /Под общ. ред. к. психол. н. Ю.С. Шойгу
4. Смык Ю.В. Доверие в структуре психологической безопасности личности. //Мир науки. Педагогика и Психология. 2019 г. №1
5. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО « ПКЦ Альтекс», 2005.
6. Черенева Е.А., Ермакова А.В. Копинг-стратегии подростков с аддиктивной и делинквентной формой девиантного поведения. Монография. Красноярск, 2016. 212 с.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

К каждому занятию студент готовит ответы на вопросы для обсуждения, данные преподавателем

Подготовка к экзамену и экзамен

Вопросы к экзамену по дисциплине «Экстремальная психология и психология безопасности»

1. Определение понятий «кризис», «кризисное состояние», «кризисная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация».
2. Определение понятия «экстремальная ситуация». Виды экстремальных ситуаций. Критерии различия между кризисными и экстремальными ситуациями.
3. Концепции кризисов с точки зрения различных школ, направлений и теорий личности (психодинамическое, гуманистическое, когнитивное, бихевиоризм).
4. Психологические составляющие (проявления) личностного кризиса, стадии развития кризиса.
5. Охарактеризовать роль личностных и социальных факторов в генезе кризисных состояний.
6. Стресс и травматический стресс: дифференциация понятий. Психологические параметры травматического стресса.
7. Способы реагирования человека на трудные жизненные ситуации
8. Какие варианты предложил Д.В. Ворден в описании реакции горя
9. Каковы закономерности и особенности поведения людей в толпе в условиях экстремальных ситуаций. Толпа как форма стихийного массового поведения. виды толпы.
10. Особенности профессиональных психологических кризисов у лиц, работающих в экстремальных условиях.
11. Психологическая и физиологическая цена деятельности в экстремальных условиях.
12. Психологические отличия деятельности в экстремальных и чрезвычайных условиях от нахождения в них.
13. Организация системы психологического обеспечения деятельности лиц работающих в экстремальных условиях.
14. Понятия «психологическая пригодность», «психологическая готовность», «психологическая подготовленность к деятельности в экстремальных условиях».
15. Перечень природных стихийных бедствий и их характеристика.
16. К каким стратегиям поведения прибегают люди, попав в экстремальную или трудную жизненную ситуацию? Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегии?
17. Различия понятий «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация».
18. Каковы объективные и субъективные факторы, которые повышают степень уязвимости человека в экстремальной ситуации.
19. Каковы параметры надежности деятельности специалиста в экстремальных условиях?

20. Ресурсы психологического здоровья
21. Формы переживания горя, потери.
22. Понятие реагирования человека на трудные ситуации на основе своевременного и точного понимания причин.
23. Связь степени травматизации с определенными факторами (по А.А. Осиповой).
24. Поведение психолога в отношении с пострадавшим.
25. Значение психического и психологического здоровья в противостоянии жизненным трудностям.
26. Современные риски и психологическая безопасность
27. Доверие как фактор социально-безопасного взаимодействия
28. Варианты описания реакции горя. Какова специфика психологической помощи горюющему человеку
29. Психология безопасности как прикладная наука
30. Предмет, система и содержание психологии безопасности
31. Психологическое здоровье как социально-психологическая проблема.
32. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.
33. Понятие социальной стабильности как условие безопасности.
34. Государственная тайна и социальная безопасность
35. Регулирование безопасности информации и ее защита
36. Концепция глобальных рисков.
37. Понятие риска в различных областях научного знания
38. Психология безопасности трудовой деятельности
39. Современные риски и психологическая безопасность
40. Терроризм как угроза безопасности.
41. Доверие как фактор социально-безопасного взаимодействия
42. Доверие как социально-системный фактор взаимодействия субъектов
43. Особенности личности, обеспечивающие социально-безопасное взаимодействие

Рекомендуемая литература:

1. 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.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям /В.В.Антипов.– М.:Владос-ПРЕСС,2004.–176стр.

3. Базылевич Т.Ф., Асеев В.Г., Бодунов М.В. О целостности индивидуальности и влиянии радиации на активированность мозга// Психол.журн.1993. Т. 14. No 2.
4. Бассин Ф.В. К развитию проблемы значения и смысла // Вопросы психологии, 1973. – No 6. –С. 13-22.
5. Бассин Ф.В. О силе "Я" и психологической защите // Вопросы философии. –1969. –No2. –С. 118-125.
6. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. – СПб.: Речь, 2006. –248 с.
7. Бурлачук А.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. –263 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МУ, 1984. – 200 с.
- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1989.
9. Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности: Учебное пособие/ Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с. // <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511722>
10. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука,1980.
11. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. –1988. –No5. –С.121- 128.
12. Кристалл Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект – Травма –Алекситимия. –М.: Институт Общегуманитарных Исследований,2006.– 800 с.
13. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. –М.: Академический проект, 2001. –368 с.
14. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978. 210 с.
15. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях [Текст] / В.И. Лебедев. - М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
16. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. В кн.: Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. –С. 238-246.
17. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. –С. 20-121.
18. Магнуссон Д, Фернхем А, Аргайл М, Мишел В. и др. Ситуационный анализ: Эмпирические исследования соотношения выходов и ситуаций //Психологический журнал. 1983. No 2.
19. Маклаков А.Г. Психология и педагогика. Военная психология: Учеб- ник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.

20. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст]/ И.Г. Малкина-Пых.– М.: Эксмо, 2005.–960с.
21. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации (Справочник практического психолога). – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
22. 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.
23. 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
24. 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.
25. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. – М.: Наука, 1990. 308 с
26. 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.
27. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Уч.-методическое пособие:Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.
28. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
29. 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.
30. Психология социальных ситуаций /Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. –416 с.
31. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Уч.-методическое пособие: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.
32. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
33. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие. – Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. 138 с.
34. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных [Текст] /Под общ. ред. Ю.С.Шойгу–М.: Смысл, 2007.–319с.
35. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2. –М.: Педагогика, 1989. – 328с.

36. Секач М.Ф., В.Г.Шевченко Психология безопасности в экстремальных и кризисных ситуациях. - М.: ООО «ПКЦ Альтекс», 2005.
37. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя. М.: РЭНАР, 1992. 160 с.5. И. А. Семенова
38. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. –272 с.
39. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл; ЧеРо, 2005. –218 с.
40. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/ Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. // <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057>